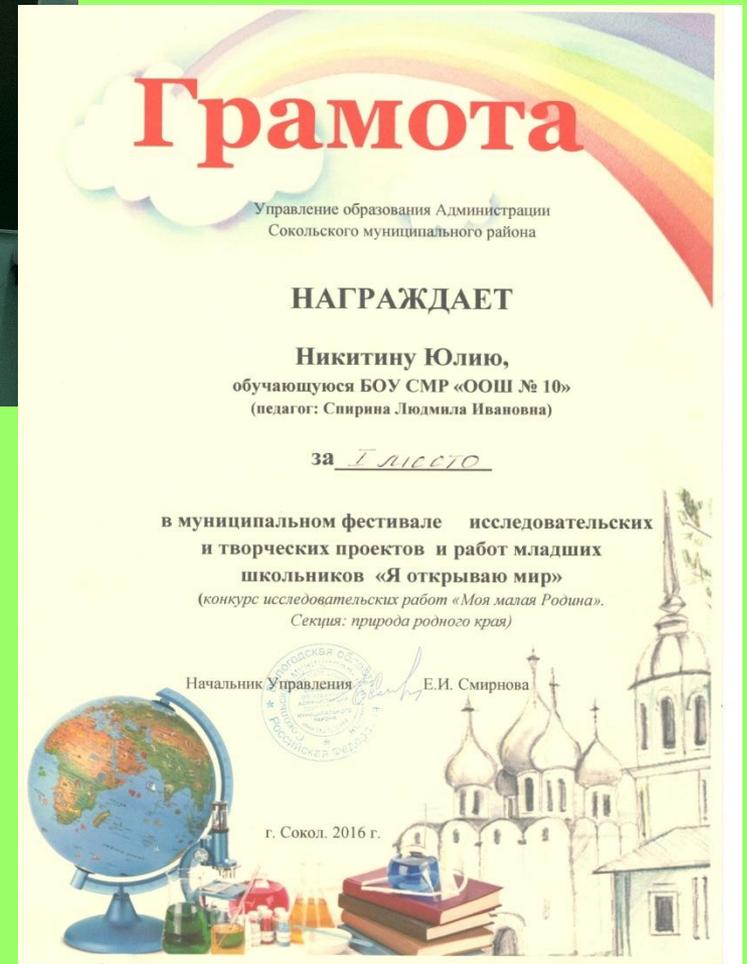




«Моя малая Родина» Секция: Природа родного края





«Лечебные свойства лесных ягод».

Выполнила: Никитина Юлия,
ученица 2 «Б» класса, ООШ №10

Руководитель: Спирина Людмила Ивановна



Гипотеза:

Лесные ягоды имеют целебные свойства, их можно применять для лечения и профилактики различных заболеваний.



Цель - изучение целебных свойств лесных ягод .

Задачи:

- выяснить, какие ягоды растут в наших лесах;
- изучить литературу о целебных свойствах ягод и узнать об их практическом применении в лечебных и профилактических целях;
- опросить учеников нашей школы об использовании лесных ягод для лечения заболеваний;
- проверить лечебное воздействие лесных ягод на организм человека.

Актуальность темы :

Покупая лекарственные препараты, мы не можем определить степень их подлинности. Возникает опасность нанести вред организму. Правильное использование и применение в лечении лесных ягод исключает такую возможность.

Методы исследования:

- Изучение литературы
- Изучение источников сети Интернет
- Анкетирование
- Эксперимент

Исследование 1.

Задача: выяснить, какие ягоды растут в нашем лесу



Брусника.

Брусника – низкорослый кустарник с кожистыми, блестящими листьями. Ягоды круглые, ярко – красного цвета. Вкус терпкий.



Черника.

Черника – небольшой кустарник с ягодами, окрашенными в тёмно – синий цвет. Вкус ягод кисло – сладкий.



Малина.

Малина – ягода особенная. Она занимает у нас третье место по популярности. Она удивительно вкусна, аромат её тоньше и нежнее, чем у многих других ягод, а лечебные свойства издавна известны каждому русскому человеку.



Клюква.

Клюква – крупные ярко – красные ягоды, очень кислые.



Морошка.

- **Морошка** – при созревании ягода сначала красного оттенка, а потом царь-ягода меняет цвет на оранжево-желтый. Морошка имеет необычный вкус и аромат. Обладает целебными свойствами.



Вывод:

- я узнала, что в наших лесах растут: брусника, черника, клюква, морошка, малина;
- изучила их свойства: внешний вид, цвет, вкус.



Исследование 2.

Задача: изучить литературу о целебных свойствах ягод и узнать об их практическом применении в лечебно-профилактических целях.



Лечебные свойства лесных ягод

Брусника:

- лечение простуды (избавление от температуры, кашля, боли в горле);
- болезни почек
- поджелудочная железа;
- ревматизм;
- гипертония;
- ягоды при укреплении сосудов и сердечной мышцы;
- нарушения и дефекты кожи;
- понижение холестерина в крови;
- нормализация давления



Черника



- превосходная профилактика простудных заболеваний.
- витамины, входящие в состав черники, укрепляют иммунитет.
- применяется для лечения глазных заболеваний: конъюнктивиты, снижение остроты зрения.
- способствует улучшению обмена веществ, выводит из организма шлаки и соли металлов.
- Очень эффективна при болезнях почек и мочевого пузыря.
- Часто показана при сахарном диабете, так как нормализует количество сахара в организме.
- Применяется при фарингитах, ангинах и воспалительных процессах ротовой полости.

Малина

- Обладает противовоспалительным лечебным свойством.
- Так как в малине содержится большое количество витамина С, ее можно употреблять при авитаминозе.
- Ягоды малины способствуют улучшению аппетита и нормализуют работу пищеварительной системы.
- За счет содержания в ягодах малины салициловой кислоты малина является потогонным средством, отличное жаропонижающее средство.
- Малина укрепляет стенки кровеносных сосудов.
- Полезна малина для людей страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

- Ягоды малины оказывают легкое обезболивающее действие.
- А еще ценны ягоды малины при сниженном гемоглобине в крови.



Клюква- используется при различных

- простудных, воспалительных, инфекционных заболеваниях,
- для снижения температуры,
- при гипертонической болезни,
- нарушениях обмена веществ,
- при гастритах с пониженной кислотностью,
- ревматизме, анемии,
- для лечения заболеваний печени, поджелудочной железы
- атеросклерозе, тромбофлебите,
- при кожных заболеваниях, глаукоме.



Морошка-

- витаминное и общеукрепляющее средство
- жаропонижающее и противовоспалительное
- кровеостанавливающее и вяжущее
- антибактериальное и ранозаживляющее
- при простудных заболеваниях
- потере аппетита
- рахите
- стоматите
- анемии
- гипертонии
- нарушениях обмена веществ



Вывод:

- 1) ягоды, их сок, листья могут помочь при лечении различных заболеваний и для их предупреждения;
- 2) ягоды содержат много витаминов, необходимых человеку, их используют в кулинарии;
- 3) лесные ягоды - это щедрый подарок природы, которым необходимо пользоваться.

Исследование 3.

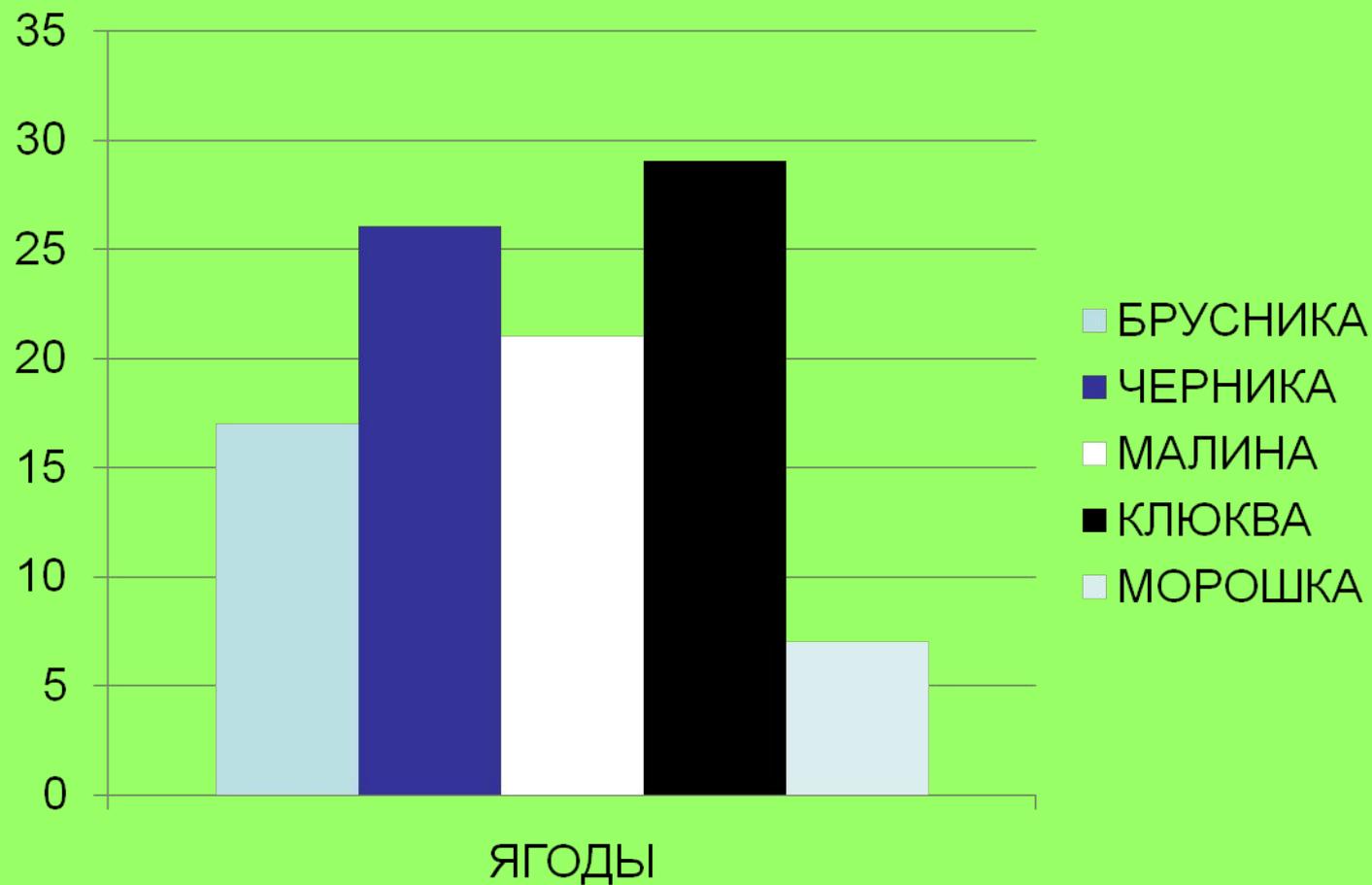
Задача: опросить учеников нашей школы об использовании лесных ягод для лечения вместо таблеток.



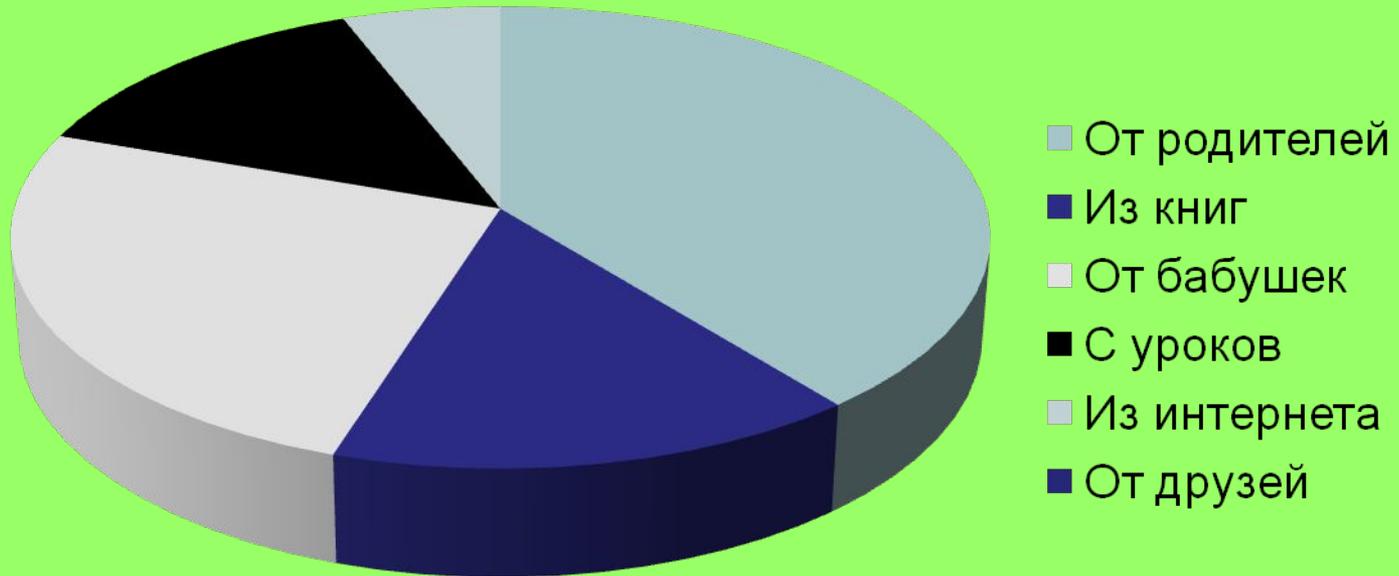
АНКЕТА

- 1.Какие ягоды растут у нас в лесу?
- 2.Какие лечебные свойства этих ягод ты знаешь?
- 3.Назови источники, из которых ты узнал о лечебных свойствах лесных ягод?
- 4.Применяешь ли ты в своём лечении лесные ягоды?

Какие ягоды растут у нас в лесу?



Источник информации



По результатам анкетирования я сделала следующие выводы:

- наиболее известными ягодами являются черника, брусника, малина и клюква. Немного меньше дети знают о морошке;
- 50% детей знают о лечебных свойствах лесных ягод;
- об этом они узнали от родителей, бабушек, из энциклопедий, книг, интернета, на уроках;
- половина опрошенных детей использовали лечебные свойства лесных ягод (ягоды черники – для остроты зрения, морс из ягод клюквы и брусники – при простуде, отвар чашечек морошки – при кашле).

Эксперимент.

- Задача: обратиться к медицинскому работнику школы и к фармацевтам аптечного пункта, чтоб проверить лечебное воздействие лесных ягод на организм человека.





Осенняя ярмарка



Вывод:

Лесные ягоды – природная аптека. В них содержится много витаминов. Благодаря своему натуральному происхождению эти витамины очень полезны и легко усваиваются организмом.

Если все ребята и взрослые будут есть наши лесные ягоды, то никакие болезни им не страшны! Я считаю, что **гипотеза** о том, что лесные ягоды имеют целебные свойства и их можно применять для лечения и профилактики различных заболеваний, подтвердилась.