

*Проект по ОБЖ на тему:
«Съедобные и лекарственные
растения
Томской области»*

Выполнила ученица 9 «А» класса
МАОУ СОШ № 38

Жакиинова Кристина

1. Введение

С момента своего появления на земле человек был неразрывно связан с растительным миром. Лекарства из растений с каждым годом приобретают всё большую популярность. Лекарственные растения широко использовались человеком с незапамятных времён. И в наше время целебные растения пользуются успехом при лечении многих заболеваний. Однако не следует забывать, что пользование лекарственными средствами растительного происхождения без согласования с врачом крайне нежелательно.

Ещё совсем недавно многие думали, что запасы лекарственных растений у нас неисчерпаемы. Известная хранительница опыта и знаний предшествующих поколений о целебности растений Ф.А. Геммерман писала: «Народная медицина исчезает, а с ней исчезает и многовековой народный опыт, нигде не записанный, устный, хранящий немало сокровищ».





Актуальность проблемы: возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с давних пор, совершенно бесплатно.

Цель работы: изучить лекарственные растения, растущие в нашей местности, и их использование при лечении различных заболеваний и использовании в пищу.

Задачи работы:

- 1)изучить научно-популярную литературу по данной проблеме;
- 2)провести опрос жителей г. Томска для того, чтобы выявить, используется ли «народная медицина» в настоящее время;
- 3)воспитывать бережное отношение к природе и растениям родного края.
- 4)развивать познавательную активность школьников, расширить общий кругозор;
- 5)воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.

Гипотеза: если знать лекарственные свойства растений, растущих в окрестностях нашего города, уметь ими пользоваться, сколько болезней мы сможем избежать, не превратив их в хронические.



Объект исследования – лекарственные растения, произрастающие в окрестностях города Томска и Томской области.

Предмет исследования – лечебные свойства лекарственных и съедобных растений.

2. Методика исследования.

- анализ литературы, сети Интернет,
- опрос жителей города Томска,
- анализ анкетирования местных жителей.

3. Теоретическая часть: Съедобные и лекарственные растения Томской области.

Проведя опрос жителей города Томска, я узнала, что многие люди используют съедобные и лекарственные растения для лечения, профилактики и употребления в пищу, а также в косметических целях. В основном – это подорожник, крапива, календула, ромашка, шиповник, мята, которые растут везде. Я изучила большое количество трав и растений, растущих в Томской области, которыми можно лечиться и употреблять в пищу.

КРАПИВА

Крапива очень богата полезными веществами. Витамина С в ней больше, чем в яблоке и лимоне. Заготавливают крапиву всю лето, сушат в тени. Отвар крапивы — известное средство для укрепления и красоты волос.

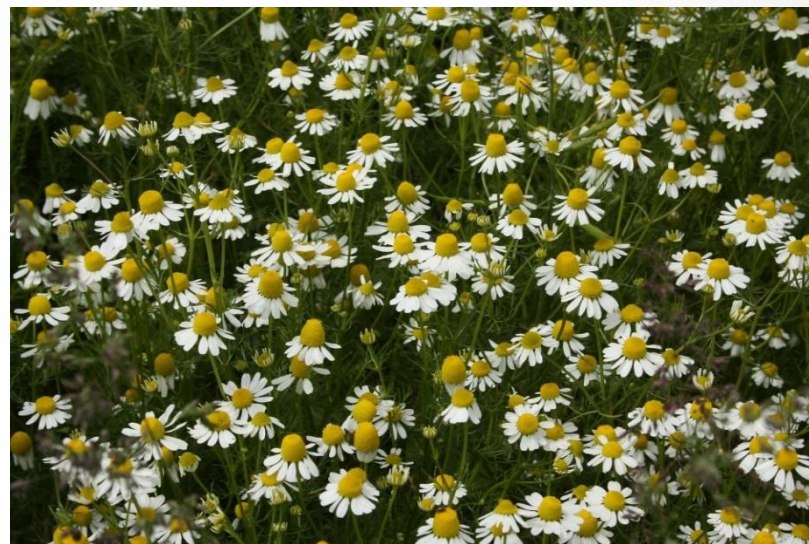


РОМАШКА

Ромашка не только один из любимых полевых цветов, символ России, это ещё и лекарственное растение.

В период простуды и гриппа полезно принимать чай из ромашки для укрепления иммунитета.

Нормализует уровень сахара в крови. Снимает зубную боль, головную боль, устраняет мышечные спазмы. Ромашковый чай эффективен при сухом и мокром кашле, бронхите, пневмонии, ангине.



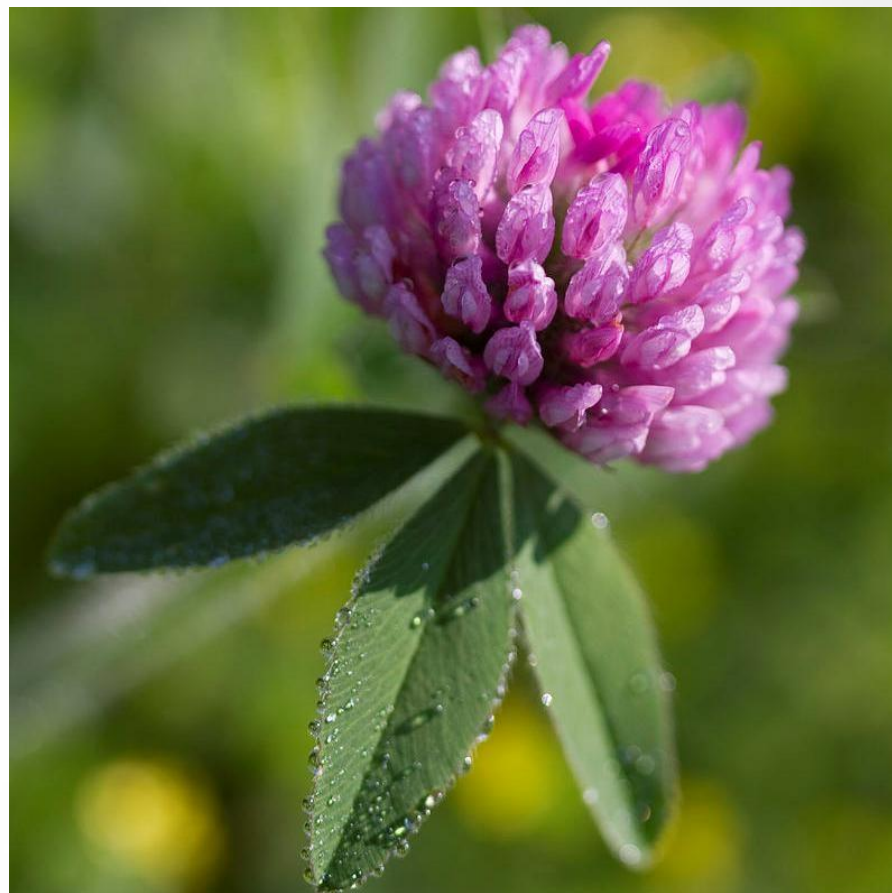
МАТЬ-И-МАЧЕХА

В качестве
лекарственного сырья
собирают листья и
цветки мать-и-мачехи.
Листья используются как
потогонное средство и
помогут избавиться от
мучительного кашля и
диатеза. Отвар
применяют для
улучшения зрения и
повышения иммунитета.



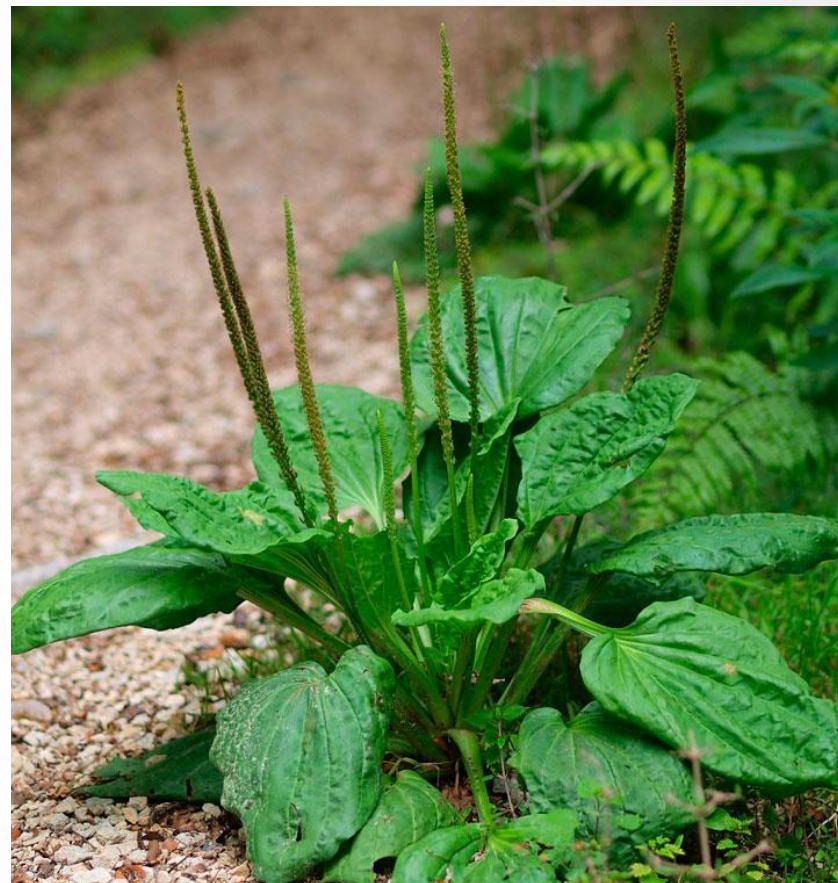
КЛЕВЕР

Клевер содержит целый ряд ценных полезных веществ. Он считается источником магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора. Его отвары и настои обладают способностью очищать кровь, нормализуют работу кишечника.



ПОДОРОЖНИК

Свежие листья подорожника используются как ранозаживляющее средство при ушибах и порезах, а сухие – как отхаркивающее средство. В листьях этого растения содержатся витамины С и К, фитонциды, ферменты, дубильные вещества и каротин.



ЗВЕРОБОЙ

Зверобоем лечат массу болезней: простуду и кашель, сердечные и желудочные заболевания, воспаления ротовой полости, стрессы, болезни нервов, синяки и ушибы, кожные язвы и ожоги. Это лекарственное растение обладает противомикробным, дезинфицирующим и противовоспалительным действием.



ПИЖМА

Пижму употребляют в качестве желчегонного средства при болезнях печени, спазмах желудка, кишечника. Препараты из пижмы пьют при гастрите, колите, холецистите, язве желудка, дизентерии. Отвар из цветков пижмы так же нормализует аппетит и пищеварение.



КАЛЕНДУЛА

Польза календулы настолько велика, что ее успешно применяют при лечении злокачественных опухолей. Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при стоматите и ангине. Календула — прекрасное средство при кашле. Она хорошо помогает при одышке и отеках, при головных болях, а также восстанавливает память.



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Тысячелистник применяется для лечения ран. Это прекрасное кровоостанавливающее и сосудорасширяющее средство. А ещё он поможет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



ПУСТЫРНИК

Пустырник произрастает на пустырях и имеет совершенно неприметный вид. Пустырник – это лучшее растение для успокоения и укрепления сердца. Ещё он положительно влияет на нервную систему. Отвар и настойка пустырника помогают снимать спазмы и боли.



ОРЛЯК

Орляк стимулирует обмен веществ, снимает стрессы. Полезен людям, проводящим много времени у экрана компьютера, телевизора.

В пищу идут очень хрупкие молодые побеги «рахисы» длиной 15 — 30 см с неразвернувшейся лапой.

В корейской кухне готовят Хе из орляка



ЧЕРЕМША

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. На вкус листья черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют; сушить её не рекомендуется, поскольку в таком состоянии черемша теряет часть своих ценных качеств.



БРУСНИКА

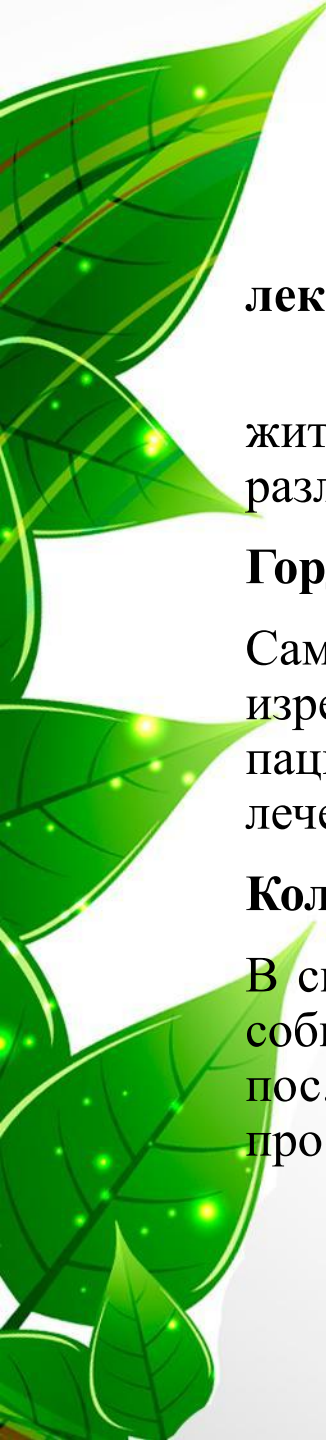
В ягодах брусники содержится огромное количество минеральных веществ и витаминов необходимых для здоровья человека. По содержанию полезных биологически активных веществ бруснику можно назвать природным оздоровительным комплексом, заряжающим витаминами, минералами, продлевающим молодость и здоровье.



КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

Кедр с давних времен считается символом долголетия и здоровья. Кедровые орехи широко применяются не только в кулинарии, но и в народной медицине. Благодаря множеству полезных компонентов, входящих в их состав, они стали неотъемлемым ингредиентом в диетологии, косметологии и других сферах, связанных со здоровьем и омоложением человеческого организма.





4. Практическая часть: Использование съедобных и лекарственных растений жителями Томской области

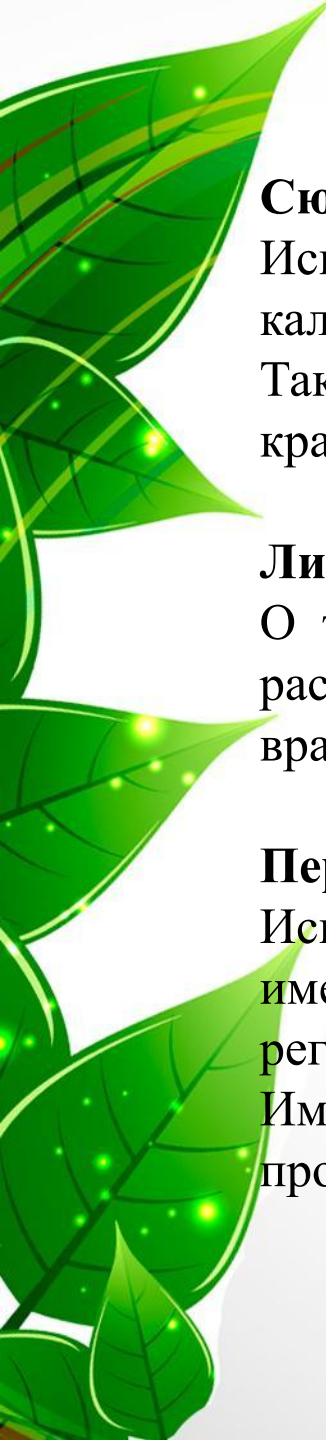
В ходе работы по данной теме я узнала, что в нашем городе многие жители используют лекарственные и съедобные растения для лечения различных заболеваний и при употреблении в пищу.

Гордиевич Наталья Игоревна, 39 лет, рентгенолог в зубной клинике.

Сама при лечении заболеваний лекарственными травами пользуюсь изредка. Травы применяю в основном при заваривании чая. Но всем своим пациентам я рекомендую в качестве вспомогательного средства при лечении полости рта применять лекарственные травы.

Колесникова Ирина Александровна, 54 года, бухгалтер.

В своей жизни очень часто пользуюсь лекарственными травами, которые собираю сама в разные периоды. Обычно собираю травы в окрестностях пос. Кисловка. Особенно часто стала их использовать при лечении простудных заболеваний.



Сюрина Юлия Александровна, 32 года, секретарь.

Использую такие лекарственные растения, как ромашка, шалфей, календула. Сама, конечно, перестала их собирать, но раньше ходила в лес. Также при простуде готовлю морсы из брусники. Употребляю в пищу крапиву, черемшу и кедровый орех, которые собираем сами.

Линдегрин Елизавета Анатольевна, 18 лет, ученица 11 класса

О том, что можно лечиться и употреблять в пищу растения, которые растут рядом знаю. Использую лекарственные травы, которые назначают врачи при болезни.

Першина Екатерина Валерьевна, 28 лет, фармацевт.

Использую лекарственные травы при различных заболеваниях. Но, именно аптечные и в основном Алтайские. Лекарственные травы нашего региона не собираю, кроме мяты для заваривания чая.

Именно в разговоре с Екатериной я узнала о том, что ромашка не произрастает в Томской области.



4.1. Результаты анкетирования жителей города Томска

Результаты опроса, проведенного среди жителей города Томска, показали, что многие люди знают о лечебных свойствах растений.

1. Используете ли вы лекарственные травы? (20 респондентов)

Да, постоянно	Изредка	Нет, никогда
4 (20%)	13 (65%)	3 (15%)

2. Вы собираете и заготавливаете травы сами или покупаете в аптеке или у бабушек на городском рынке? (20 респондентов)

Самостоятельно	На рынке	Покупаю в аптеке
2 (10%)	3 (15%)	15 (75%)



Таким образом, взрослое население нашего города активнее пользуется лекарственными травами. Но нельзя забывать, что при неумелом лечении лекарственные травы могут вызвать тяжёлые последствия. «Если вы больны – обратитесь к врачу» - это лозунг не только врачей, но и пациентов.

5. Выводы

Проделав эту работу, я, прежде всего, научилась узнавать лекарственные растения и сделала следующие выводы:

1. Лекарственные растения эффективны при лечении многих болезней.
2. Из лекарственных трав делают лекарства.
3. Лекарственные травы нельзя применять бесконтрольно.
4. Многие лекарственные растения нуждаются в охране, поэтому их нельзя рвать без надобности.

Таким образом, если знать о применении лекарственных растений, то можно вылечить многие болезни. Я выяснила, что лекарственные растения – народное достояние и богатство.



Лекарственные растения растут всюду. Правда, не везде одинаково и в одинаковом количестве. Нужно хорошо знать какие растения встречаются в нашей местности и сколько их. Прав был средневековый врач Парацельс, который писал: «Весь мир – аптека...»
Действительно, куда бы мы не пошли в лес, на речку, в поле или вышли на садовый участок везде можно встретить лекарственные растения.

6. Итоги работы

Для наглядности, после проведенных мной исследований я решила изготовить буклет под названием «Съедобные и лекарственные растения Томской области».

Для создания проекта использовала программные средства PowerPoint 2016, для написания проектной работы и изготовления буклета пользовалась Word 2016.

***Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!***





7. Источники информации:

*Википедия. Свободная энциклопедия.ru.wikipedia.org

*Большая энциклопедия лекарственных растений. М.:
Олма-Пресс, 2006 Картинки: <http://images.yandex.ru>

*Лекарственные растения Томской области (Издание
второе) Л.Н. Березнеговская, Т.П. Березовая, Н.В.
Дощинская. Издательство Томского университета.
Томск-1972

*Растения Томской области. Вторая половина лета. Н.А.
Олонов, М.В. Олонова. Кафедра экологического
менеджмента БИН ТГУ. Томск-2009

*Сеть Интернет.