

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10
с углублённым изучением отдельных предметов
городского округа Щелково

Васильева Варвара

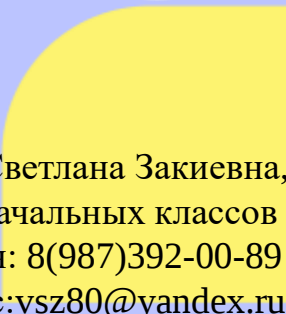
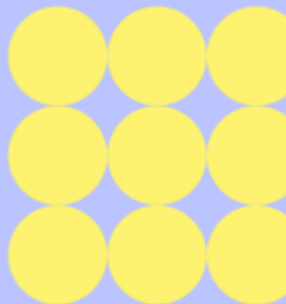
обучающаяся 4 класса

Проект: Здоровье под ногами

Руководитель: Васильева Светлана Закиевна,
учитель начальных классов

Контактный телефон: 8(987)392-00-89

Электронный адрес: vsz80@yandex.ru

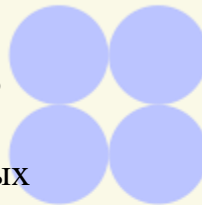


Актуальность проекта

связана с изучением лекарственных растений, которые помогут обеспечить профилактику различных заболеваний и обогатить домашнюю аптеку каждого человека.

Я выбрала эту тему, так как одной из актуальных проблем на сегодняшний день является сохранение здоровья человека.

Что такое «здоровье под ногами»? Так говорят о лекарственных травах, растущих в поле, в лесу, вдоль дорог и оврагов. В нашей семье главные помощники в осенне-зимний период - это зверобой и душица. Про них я и хочу рассказать в нашем учебном проекте.



Цель: узнать, могут ли помочь в терапевтических целях выбранные нами для проекта лекарственные растения, воздействуя на здоровье и иммунитет человека. Данная цель будет достигнута при решении поставленных задач.

Задачи:

Изучить литературу, с целью получения информации о лечебных свойствах лекарственных растений душица и зверобой.

Узнать о способах применения лекарственных растений, правилах сбора и хранения трав.

Дать рекомендации по применению лекарственных трав в терапевтических целях.

ЧАЙ ДЛЯ СВОих-поддержка и волонтерство.

Провести Анкетирование среди одноклассников по знанию и применению душицы и зверобоя.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что если знать о свойствах лекарственных трав, можно предложить аналог и помощь в лечении или облегчении симптомов некоторых болезней и укрепить иммунитет. Наглядно покажем и расскажем о том, насколько просто заготовить летом лекарственные растения на всю зиму.



Душица обыкновенная, она же орегано,она же матрёшка [2]



Душица — многолетнее растение с пурпурными побегами . Цветёт с июня по сентябрь, обладая приятным ароматом и горьковато-пряным вкусом. В состав сухого сырья душицы входят вяжущие вещества, эфирные масла и другие полезные компоненты.

Широкое применение душица нашла и в кулинарии.

Лечебные свойства и польза душицы

Душица обладает мощным противовоспалительным, противовирусным и антисептическим действием.

Настой душицы помогает нормализовать сон, уменьшает тревогу и раздражительность, облегчает процессы пищеварения.

Зверобой обыкновенный или зверобой продырявленный [3]

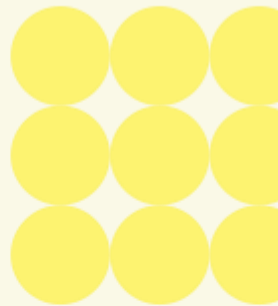
Зверобой — травянистое растение с жёлтыми соцветиями, цветет с мая по август. С древности известен как мощное лечебное средство .

Он богат минеральными веществами и биологически активными компонентами, которые оказывают полезное действие на человеческий организм.

Полезные свойства зверобоя

Обладает выраженным противовоспалительным и антимикробным эффектом, противовирусным свойством.

Улучшает пищеварение.



Применение душицы и зверобоя в домашних условиях

Отвары душицы и зверобоя используют при простудах и для повышения иммунитета.

Масло зверобоя эффективно для заживления ран и ожогов, а компрессы из душицы снимают воспаление и способствуют восстановлению тканей.

Смешанные чаи из обеих трав облегчают пищеварение, успокаивают нервную систему и улучшают сон.

- **Таблица** отражает направления действия каждой травы. Душица и зверобой обладают высоким лечебным потенциалом и дополняют друг друга.
- **Внимание! Прежде чем заваривать чай из любого растительного сырья, убедитесь, что у вас нет противопоказаний для этого.**

Сравнительная таблица терапевтического действия душицы и зверобоя

Действие	Душица	Зверобой
ЖКТ	+	
Дыхательные пути	+	
Спазмолитик	+	+
Желчегонное/ мочегонное	+	+
Противомикробное		+
Заживляющее		+
Бактерицидное		+
Противовоспалительное	+	+

Рекомендации по сбору и хранению лекарственных растений[4]

Условия сбора

Заготовку проводить в сухую
солнечную погоду в первой
половине дня, избегая
загрязнённых и влажных мест.

Хранение и сроки

Хранить растения в бумажных
или холщовых мешках, в
жестяных или стеклянных
банках. Срок хранения не
превышает 1-2 года.

Период сбора

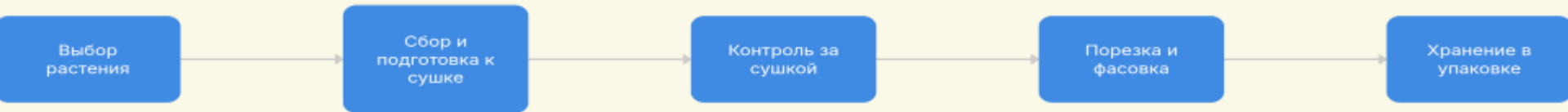
Собирать травы и листья
желательно в период их
цветения, когда в них
накапливается наибольшее
количество биологически
активных веществ .

Сушка сырья

Сушку осуществлять сразу
после сбора в тени или в
хорошо проветриваемом
помещении, регулярно
переворачивая.

Процесс: от сбора до хранения лекарственных трав

Основные этапы подготовки лекарственных растений согласно проекту









ЧАЙ ДЛЯ СВОих: поддержка и волонтерство

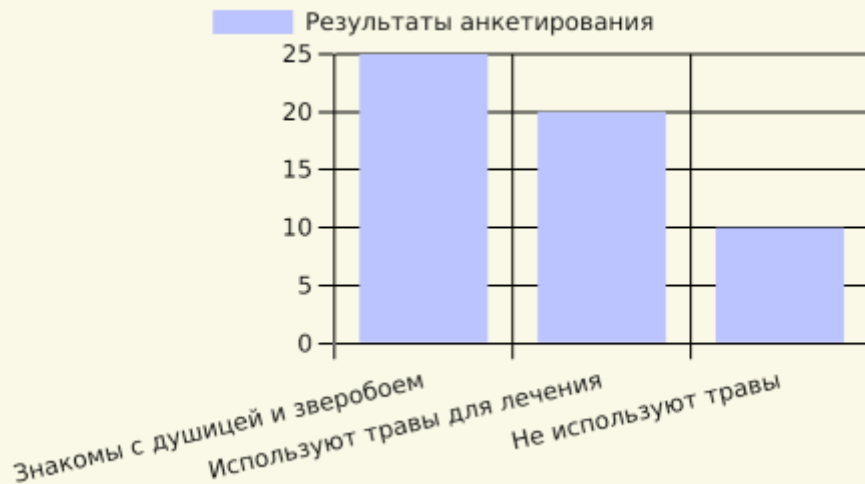
В ходе работы над проектом, мы хотели поддержать волонтерскую деятельность в поддержку Защитников Отечества. Мы расфасовали наш душистый травяной чай, вложив в каждый пакетик частичку своей души и веру в победу. Упаковали в коробку и подписали «ЧАЙ ДЛЯ СВОих». Передали чай с тёплыми пожеланиями здоровья нашим бойцам через волонтеров в зону СВО.



Анкетирование: знания и применение лекарственных трав среди учащихся

При проведении Анкетирования я узнала, что большинство моих одноклассников знакомы и применяют лекарственные травы совместно с родителями.

Данные подтверждают высокую осведомлённость и активное использование душицы и зверобоя в терапевтических целях.



Анкетирование среди 4 «А» класса, 2025 год

Заключение

В ходе работы над проектом мы изучили литературу и узнали о лечебных и полезных свойствах лекарственных растений душица и зверобой, о способах их применения.

Дали рекомендации по применению лекарственных трав в терапевтических целях.

Рассказали о правилах сбора и хранения трав.

Расфасовали чай в пакетики, упаковали и передали волонтерам для наших солдат в зоне СВО.

Провели анкетирование среди учащихся на знание и применение ими лекарственных растений.

В работе мы описали только те лекарственные растения, которые сами собирали летом. Надеюсь, что наши знания и рекомендации помогут ребятам, когда они летом пойдут в лес, на речку, в поле - ведь везде можно встретить лекарственные растения, которые растут прямо под ногами.

Все поставленные задачи проекта были выполнены.

Цель проекта успешно достигнута.

Будьте здоровы!

Список литературы

1. Новиков В.С., Губанов И. А. школьный атлас-определитель высших растений: Кн. для учащихся. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1991. (стр.74, 92)

2. Душица обыкновенная. Электронный ресурс <https://ru.wikipedia.org/>

3. Зверобой продырявленный: Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org/>

4. Рекомендации по сбору и хранению лекарственных растений. Электронный ресурс:

<https://ru.pharmedu.ru/publication/>