

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Десятниченко Нина Павловна

Фамилия, имя, отчество

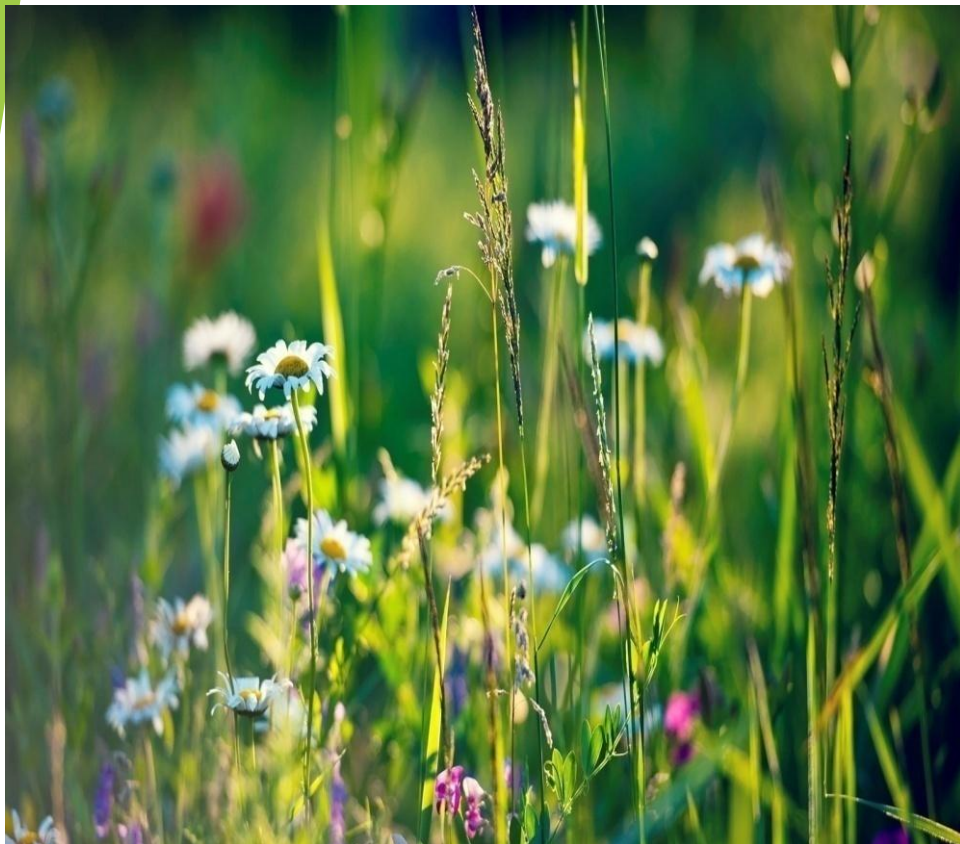
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №3»

Образовательное учреждение, район

**На тему:
Исследовательская работа «Аптека вокруг
нас»**

Городская научно-практическая конференция учащихся

« Аптека вокруг нас».



Работу выполнил:

Обуховский Саша
ученик 4 «а» класса
МБОУ «ООШ №3».

Научные руководители:

Десятниченко Н.П.



Данная исследовательская работа посвящена изучению лекарственных растений произрастающих на берегу реки Пяку – Пур.

Предметом исследования

являются лекарственные растения и их применение в оздоровительных целях.

Актуальность исследования

состоит в том, что знакомство с лекарственными растениями может вызвать интерес к их свойствам и практическому применению изученных растений в виде витаминных чаёв.

Цель работы:

Вызвать интерес к лекарственным растениям края, к разнообразию их полезных свойств и простоты применения в повседневной жизни.

Познакомить с представителями некоторых видов лекарственных растений ЯНАО.

Задачи исследования:

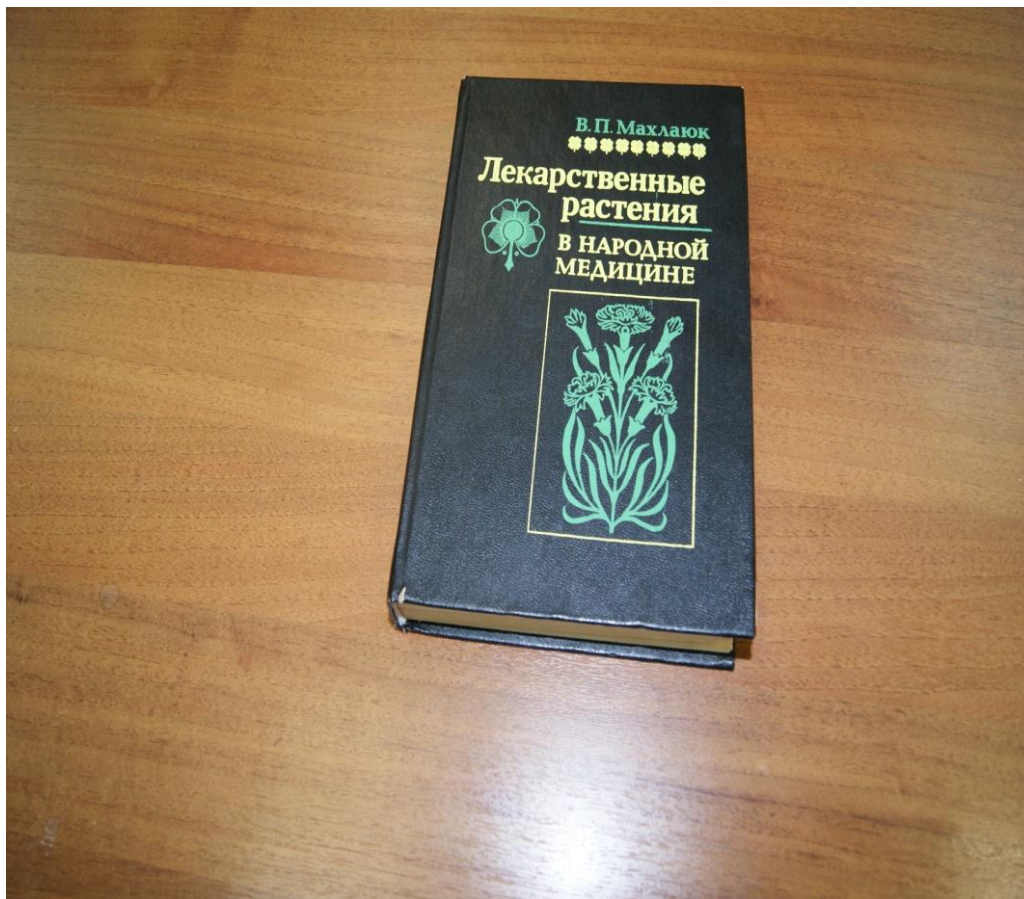
- ▶ познакомиться с определением лекарственных растений;
- ▶ изучить свойства лекарственных растений;
- ▶ исследовать значение лекарственных сборов и чаёв;
- ▶ исследовать некоторые виды лекарственных растений ЯНАО;
- ▶ на основе полученных знаний разработать состав витаминного чая из изученных лекарственных растений ЯНАО.

Материалом исследования

послужили:

Наблюдения за растениями
ЯНАО

Научно-популярные книги





Ямало – Ненецкий автономный округ имеет небогатый растительный покров. Но почти все цветочные растения являются лекарственными.

Но достаточно ли
мы знаем о них?

А что же такое
«лекарственное
растение»?





Лекарственные растения это обширная группа растений, которые используются в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями.

При сборе
лекарственных трав
надо знать, где
сосредоточены
полезные элементы и
в какой период
развития их
концентрация
максимальна.



Сборы лекарственных трав.



Это измельчённые до 5 мм или перетёртые в порошок листья, стебли, корни, семена, плоды растений в определённой пропорции. Они просты и доступны в изготовлении.

Травяные чаи.

Травяные чаи готовят из лесных, полевых трав, плодов разнообразных по вкусу, цвету и аромату.

Чаи имеют в своём составе массу биологически активных веществ и фактически являются заменителями обычного чая и кофе.



Брусника.



Вечнозелёный стелющийся ветвистый кустарник высотой 10 – 15 см с небольшими елёными кожистыми листьями. Ягоды брусники содержат большое количество питательных веществ и витаминов. Водный настой из листьев брусники хорошо утоляет жажду, снижает температуру. Ненцы его используют как заменитель чая.



Брусника единственная ягода, которая может храниться всю зиму без консервации. Сбор листьев производится в весеннее время, когда ещё начинается плодоношение. Их выщипывают, не вырывая корневищ. Ягоды собирают осенью, до заморозков.



Кипрей или Иван-чай

В медицине кипрей называют «кладовой полезных веществ». В иван - чае витамина С больше, чем в лимоне в шесть раз. Чай из кипрея очищает организм, тонизирует с утра. А вечером, наоборот, успокаивает.



Он снимает головную боль, лечит желудок, помогает при простудах. Корни иван - чая сладкого вкуса, съедобны. Собирают кипрей во время цветения. Сорвать надо все кисти цветка, имеющие в своей нижней части немного листьев.



Собранные кисти нужно расстелить слоем примерно в пять сантиметров толщиной, далее скрутить цветы в рулон сильно его сжимая, что бы получить необходимый сок. Рулон оставить лежать при комнатной температуре примерно на 8 -9 часов. Затем всё это нужно обратно расстелить и высушить в духовке при температуре 100 градусов Цельсия. Таким образом собирали и обрабатывали кипрей крестьяне несколько столетий назад. Заваренный чай не портится целую



Фото Андрея Конечного



Шиповник обыкновенный или дикая роза.

Это невысокий куст, с ветвями покрытыми серповидными шипами. Шиповник является поливитаминным растением, его плоды по содержанию и разнообразию витаминов значительно превосходит другие растения .



Водный настой плодов повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием. Собирают листья во время цветения, а зрелые плоды – поздней осенью.



Листья шиповника обладают менее целебными свойствами ,
чем плоды, но широко используются для приготовления
витаминных чаёв. Чай из шиповника можно готовить из любых
частей растений, кроме корней. Молодые листья шиповника



Изучив некоторых представителей лекарственных растений произрастающих в ближайших лесах города Губкинского, мы пришли к выводу, что рассмотренные нами местные растения являются «кладовой полезных веществ» .



И можно предположить, что в сочетании шиповника, кипрея и брусники мы получим замечательный, ароматный, витаминный, травяной чай который будет тонизировать, очищать, успокаивать и несомненно обогащать организм витаминами.



Простота в сборе и приготовлении (достаточно ягоды перед заваркой раздробить и вместе с листьями прокипятить 3 - 5 минут или заварить кипятком) делают витаминный чай доступным каждому. Ведь самый лучший витаминный чай - это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками.

Нами были изучены такие лекарственные растения как брусника, кипрей и шиповник, из высушенных плодов и листьев которых предлагается готовить целебный, вкусный, витаминный чай в соотношении одна часть брусники, одна часть шиповника и одна часть кипрея (иван - чая).

Проверенные временем, эти растения наших северных широт незаменимы в долгие зимние дни, когда организму не хватает витаминов и ослаблен иммунитет.

Результаты данной исследовательской работы могут быть включены в уроки по краеведению, уроки окружающего мира, кружках, где можно изучать лекарственные травы ЯНАО, а так же применять полученные знания в быту при сборе, сушке, хранении и приготовлении витаминных чаёв из изученных лекарственных растений.

На основе полученных знаний я
приготовил витаминный чай из
брусники, кипрея и шиповника.