

## **Кружковое объединение «Природа вокруг нас» 3 группа.**

**Дата: 24.01.2025г**

**Тема занятия:** «Травянистые лекарственные растения».

**Цель занятия:** Познакомить с лекарственными растениями родного края.

**Задачи занятия:**

- познакомиться с травянистыми лекарственными растениями;
- воспитание бережного отношения к растениям;
- развитие наблюдательности и интереса к окружающему миру.

**Ход занятия.**

### **1.Вводная часть.**

Здравствуйте, ребята. Лекарственными называются такие растения, которые, действуя на организм больного человека или животного, останавливают развитие болезни, влияют на причины ее возникновения и приводят в норму работу отдельных органов, систем или организма в целом. Такое положительное действие обуславливается содержанием в них различных биологически активных веществ. Эти вещества в растениях содержатся в очень небольших количествах. Поэтому их целебный эффект наблюдается только при строго определенных, обычно очень малых дозах, если препарат применять в больших дозах, то он становится ядом, вызывающим тяжелые отравления.

### **2.Основная часть.**

Травы, или травянистые растения, — это растения с ежегодно отмирающими зелёными надземными побегами. Травы бывают однолетними (например, василёк, ромашка), двулетними (морковь, капуста) и многолетними (одуванчик, клевер). У двулетних и многолетних трав весной из зимующих почек отрастают новые побеги. Многие лекарственные растения являются сорняками, которые растут везде: у дорог, во дворах домов, вдоль реки, на открытой местности, т. е. прямо «под ногами». Нужно только знать, каким образом они могут помочь нам, и уметь правильно собрать и заготовить их.

Из всего царства растений далеко не все относятся к категории лекарственных. Всего известно около 20 тысяч видов, но не каждое растение хорошо изучено и применяется в нашей стране. Врачами активно используются около 300 лекарственных растений, чьи свойства достаточно длительное время изучались и они описаны в справочниках и руководствах. Как лекарственные средства применяют – спиртовые настойки или настои (они обычно водные), отвары определенных частей растения, фито-чай, экстракты растений, вытяжки из определенных частей растения, мази.

Травы это сушеные или свежие наземные побеги растений. Обычно их заготавливают в период цветения, образования бутонов или плодов. В составе сырья присутствуют листья, стебли, бутоны, незрелые плоды. У некоторых растений можно заготавливать только верхние части травы, у других – все растение от корня, у третьих – всю траву и корни. Целиком траву используют у следующих растений: пастушья сумка; пустырник, череда, чистотел.

Сегодня я представлю некоторые виды лекарственных растений и их действие на организм человека.

### **ОДУВАНЧИК.**



Одно из самых распространённых на земле растений, растёт вдоль дорог, в полях и лугах. Существует много легенд об одуванчике. Вот одна из них. Одуванчик был всеобщим любимцем, ибо давал мёд пчёлам, девушкам - свои цветы на веночки. Корни его лечили больных. Ночью золотистые цветки освещали путь путнику. Но однажды небо нахмурилось, в степи появились злые наездники, сеявшие повсюду смерть и разруху. Одуванчик спрятал свои лепестки, наклонил голову, сжался, не желая служить злым людям. Прошло время, сгнуло чёрное племя, но одуванчик ничего не забыл. В ясную погоду приносит он радость, но только появляется туча, он закрывает свои цветки, предупреждая о ненастье.

В народной медицине Руси одуванчик считали «жизненным эликсиром». Для лечения используют корни и листья растения.

Корни одуванчика используют при хронических заболеваниях печени, почек, при кожных заболеваниях. Из листьев готовят салаты.

### **РОМАШКА АПТЕЧНАЯ.**



В русской народной медицине ромашка пользуется особой любовью и почётом.

В народной медицине применяют ромашку от простуды и кашля, настоем промывают раны, полоаскают горло при ангине.

Противоспалительное, антисептическое (противомикробное) действие.

Болеутоляющее, жаропонижающее действие.

Успокаивающее действие.

## **КРАПИВА.**

Крапива как лекарственное растение известна очень давно. В народе крапиву ещё называют жгучка, стрекучка, костырка, жигалка. Одна крапива заменяет семерых врачей – гласит народная мудрость.



Крапива используется как лекарственное и пищевое растение. Настои крапивы применяют при кожных болезнях, для полоскания горла при ангине, а также для укрепления волос. Листья крапивы годятся для щей и салатов.

## **ПОДОРОЖНИК.**



Подорожник растёт там, где ходят люди, т.к. его семена осенью вместе с грязью прилипают к обуви и путешествуют вместе с нами. Семена подорожника переправились вместе с европейцами даже в Америку. Индейцы с некоторым ужасом отнеслись к подорожнику и даже называли его «След Белого».

В народной медицине его применяют издавна. Подорожник незаменим в походе. Его прикладывают при ссадинах, порезах, укусах насекомых, ожогах. Настой листьев подорожника применяют при болезнях органов дыхания, желудка. Его отвар помогает и при зубной боли. Но наибольшее распространение получило применение листьев подорожника наружно при ранах, порезах, ожогах.

## **МЯТА.**

Отвар — при болях в сердце, тошноте, изжоге, для повышения аппетита, против кашля.

Наружно — как противомикробное средство, при ожогах, бронхите, зубной боли.

Сок мяты — успокаивающее действие, при бессоннице.

## **ВАЛЕРИАНА.**

Валериана лекарственная (её ещё шутливо называют «Кошачья трава») — многолетнее травянистое растение, насчитывающее более двухсот видов и произрастающее по берегам водоёмов, на торфяных и травянистых болотах, на полянах и опушках по всей территории европейской части России. Миловидное растение с бело-розовыми, мелкими цветочками и зубчатыми по краям листьями достигает в высоту до двух метров, цветёт практически всё лето.

Успокаивающее средство.

Обладает лёгким снотворным эффектом.

Улучшает кровообращение.

### **ВАСИЛЕК.**



Когда-то очень давно, как гласит греческая легенда, жили на земле кентавры – полулошади-полулюди. Мудрейшим среди них считался Хирон, прославившийся большими познаниями в медицине. Однажды разгорелась жестокая битва. Отравленная стрела, пущенная врагом, тяжело ранила Хирона. Но мудрый кентавр не погиб, ему удалось отыскать растение, которое помогло залечить рану. Этим растением был василёк.

В Европе издавна василёк считался одним из лучших для плетения венков. В Швеции венок из васильков входит даже в изображение государственного герба. У русских во время праздника урожая первый сноп, украшенный васильками, ставили в красный угол дома.

### **КАЛЕНДУЛА**

Календулу в народе называют «заячьим маком», «невестой лета». Из-за необычной формы семян, они похожи на коготки кошки, календула имеет ещё одно название – ноготки. Это растение – настоящий кладёзь здоровья и красоты.

Настойка календулы помогает при ангине, ушибах, хорошо очищает лицо, обладает сильными противовоспалительными и противомикробными свойствами.

### **3.Подведение итогов.**

Сегодня на уроке мы познакомились лишь с небольшим количеством лекарственных растений, существует ещё очень много других.