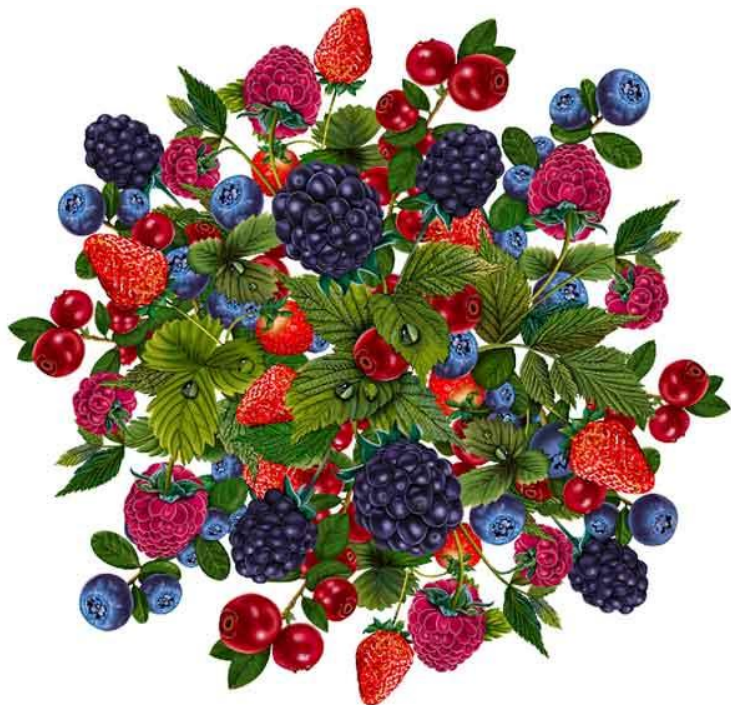


Муниципальное общеобразовательное учреждение школа № 16

«Лечебные свойства сахалинских ягод»



Выполнил: Нитченко Руслан
Ученик 1 «Б» класса
Руководитель: Харламова И.А.

Г.Южно-Сахалинск
2010-2011

Содержание

I. Введение.

1. Обоснование выбора темы работы.
2. Цели и задачи работы.

II. Основная часть.

1. Сахалинские ягоды и их свойства. Исследования.
2. Использование сахалинских ягод в жизни человека.

III. Заключение.



Актуальность проблемы заключается в том, что покупая лекарственные препараты мы не можем определить их степень, длительность и безопасность. Возникает опасность нанести вред организму. Правильное использование самостоятельно собранных ягод исключает такую возможность.

Цель: изучение целебных свойств сахалинских ягод.

Задачи:

1. выяснить, какие ягоды растут на Сахалине.
2. Изучить литературу о целебных свойствах ягод и узнать об их практическом применении в лечебных и профилактических целях.
3. Опросить учащихся и их родителей об использовании сахалинских ягод для лечения заболеваний.
4. Проверить лечебное воздействие на организм человека сахалинских ягод.

Объект исследования – сахалинские ягоды.

Предмет исследования – свойства сахалинских ягод и их практическое применение.

Методы работы изучение литературы, изучение источников сети Интернет, анкетирование, практическое исследование, эксперимент.

Гипотеза – я предположил, что сахалинские ягоды имеют целебные свойства, их можно применять для лечения и профилактики различных заболеваний.



ягоды – небольшой сочный плод кустарников, полукустарников, кустарничков и травянистых растений. На Сахалине и Курильских островах большое разнообразие ягод. Мы использовали несколько видов известных ягод: клюква.



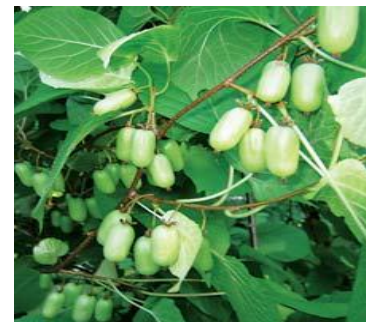
черника



голубика



малина



актинидия
(кишмиш),



брусника



клюква.

сахалинские ягоды



морозка



клоповка



лимонник
китайский



можжевельник

Исследование 1

Задача: выяснить, какие ягоды растут на Сахалине.

Осенью мы ездили в лес за ягодами, собирали бруснику. Мне стало интересно: какие же ещё ягоды растут в наших лесах? Мы с мамой нашли литературу и прочитали о других ягодах. Так я узнал, что в сахалинских лесах произрастают: актинидия (кишмиш), брусника, голубика, лимонник китайский, клюква, малина, черника, можжевельник, клоповка, морошка.

Актинидия (кишмиш) – вьющийся многолетний кустарник. Плоды актинидии - зеленые или зеленовато-желтые ягоды, очень нежные и мягкие, на вкус – кисловато-сладкие с приятным ароматом.

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

Голубика- ягоды ярко-голубые, с белым налётом, кисло-сладкие.

Клюква- крупные ярко-красные ягоды, очень кислые.

Лимонник китайский- Плоды ярко-красные, округлые, слегка удлинённые или шаровидные, собраны в початкообразные поникающие кисти. Вкус зрелых плодов лимонника горьковато-кислый с лимонным привкусом, мякоть - сочная.

Малина- любят и ценят за превосходный вкус и нежный, тонкий аромат плодов.

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

Можжевельник- вечнозелёный колючий кустарник.

Клоповка- по вкусу в них сочетается кислое, сладкое, горькое и соленое,

Морошка- ягоды жёлто-оранжевые с косточками, сладкие.

Исследование № 2

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

Рассматривая книги и альбомы про сахалинские ягоды, я узнал, что они – настоящая природная аптека. В ягодах содержится очень много витаминов, которые нужны человеку для того, чтобы он был здоровым. Ещё я много узнал о том, что ягоды и их листья могут помочь человеку при лечении разных заболеваний и

предотвращения их.

Недостаток витаминов	Повышение остроты зрения	Заболевания кишечника	Лечение простудных заболеваний	Болезни кожи, заживление ран, воспаление дёсен, стоматит	Кашель, бронхит
		Красника (клоповка)	Красника (клоповка)	черника	
брусника	Сок брусники	брусника	брусника	брусника	брусника
Актинидия (витамин С)	черника	черника	малина	клюква	малина
Клюква	Лимонник китайский	малина	клюква	морошка	морошка
малина		Лимонник китайский	голубика	Актинидия (кишмиш)	можжевельник
морошка		голубика	морошка	малина	
черника		можжевельник		можжевельник	
Красника (клоповка)		морошка		Лимонник китайский	
		клюква		голубика	

Исследование № 3

Задача: опросить учеников, родителей и учителей школы № 16 об использовании сахалинских ягод для лечения.

Для этого я провёл анкетирование учащихся, их родителей и учителей нашей школы

(анкета – приложение 1, результаты анкетирования – приложение 2).

По результатам анкетирования я сделал выводы:

- *наиболее известными ягодами являются малина, голубика, клоповка, черника, брусника. Немного меньше дети знают морошку, можжевельник, кишмиш, лимонник.*
- *23 % детей и 57 % взрослых знают о лечебных свойствах сахалинских ягод;*
- *Об этом они узнали из энциклопедий, книг, от других людей, на уроках природоведения;*
- *Половина опрошенных детей и все опрошенные взрослые использовали лечебные свойства сахалинских ягод(ягоды черники- для остроты зрения, клюква и брусника – при простуде, морошка – при кашле).*

Исследование № 4

Задача: проверить лечебное воздействие на организм человека сахалинских ягод. Перед новым годом дети нашего класса заболели. Я тоже начал кашлять, плохо себя чувствовал, у меня поднялась температура.

Мы с мамой приняли решение лечиться ягодами, которые растут в наших лесах.

Вот что мы делали:

- *Я пил морс из ягод клюквы и брусники, отвар из морошки, ягодный кисель;*
- *Пил лечебный напиток из брусничных ягод с мёдом;*
- *Ел размороженные ягоды черники, морошки, клюквы с сахаром, бруснику.*

Лечится было очень вкусно. Мы вовремя начали лечение и ягоды помогли вылечиться. И хотя я был на больничном немного дольше, чем другие дети, но зато я не нанёс вред своему организму, принимая таблетки.

Заключение

- Я узнал, что в сахалинских лесах произрастают наиболее известные виды ягод: актинидия, брусника, голубика, клюква, лимонник китайский, малина, черника, можжевельник, клоповка, морошка.
- Изучил их свойства: внешний вид, цвет, вкус.
- Ягоды, их сок, листья могут помочь при лечении различных заболеваний и для их предупреждения;
- Ягоды содержат много витаминов, необходимых человеку;
- Сахалинские ягоды – это щедрый подарок природы, которым необходимо пользоваться. Сахалинские ягоды – природная аптека. В них содержится много витаминов. Благодаря своему натуральному происхождению эти витамины очень полезны и легко усваиваются организмом. Одни плоды хороши для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний, а другие позволяют бороться с болезнями органов пищеварения и улучшают пищеварительные процессы. Ягоды улучшают обмен веществ, укрепляют иммунную защиту, сдерживают процессы старения. Сок сахалинских ягод оказывает освежающее и тонизирующее действие.

Мой вклад

- А ещё можно внести свой вклад – рассказывать своим одноклассникам о вкусном лечении.
- ❖ Издать буклеты, для самостоятельного ознакомления с лечебными свойствами сахалинских ягод.

Человек пользуется дарами природы. Но при этом он должен помнить, что ей обязан жизнью. Иначе, при всём уровне развития технического прогресса, жизни на Земле не будет. Таким образом, выдвинутая мною гипотеза, о том что сахалинские ягоды имеют целебные свойства и их можно применять для лечения и профилактики различных заболеваний, подтвердилась.

Рекомендации: взрослые много знают о лечебных и профилактических свойствах сахалинских ягод. Нужно чаще использовать эти свойства при лечении и рассказывать об этом детям. полностью подтвердилась.

Ведь растениями Земля одарена –
Оттого цветущая она!

