

МОУ «АДОЕВЩИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

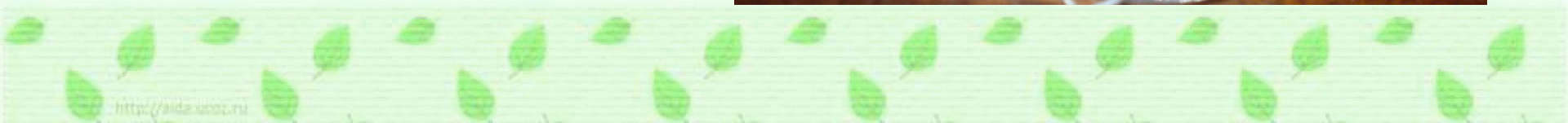
ДОМАШНИЙ КУРОРТ

**Работу выполнила:
ученица 4 класса**

Титова Елизавета

Руководитель:

Карпова Анна Александровна



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

**возможность оздоровления организма
травами совершенно бесплатно**

ЦЕЛЬ

**сформировать знания о пользе ванн с
лекарственными растениями**

ЗАДАЧИ

- **выяснить какое действие оказывают травяные ванны на организм человека;**
- **узнать как приготовить травяную ванну;**
- **исследовать какие сборы я могу приготовить из трав, которые собирает наша семья;**
- **узнать используют ли учащиеся школы ванны с лекарственными травами;**
- **ознакомиться с правилами сбора трав, чтобы не навредить природе.**

ГИПОТЕЗА

**Если для изготовления таблеток
используются лекарственные травы,
значит и ванны с ними могут
оздоравливать организм.**



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Лекарственные растения, собираемые
нашей семьёй.



ВИДЫ ВАНН

ПО ТЕМПЕРАТУРЕ

горячие

теплые

нормальные

(близкие к

температуре

тела)

прохладные

холодные

ПО ЦЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ

гигиенические

лечебные

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАННЫ



ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ СБОР



**Заживить ранки
на теле поможет травяной сбор календулы
и ромашки.**

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ СБОР



Шалфей, липа, зверобой, ромашка, мята. За счет вдыхаемых испарений достигается эффект ингаляции, который помогает облегчить некоторые симптомы простуды.

УСПОКАИВАЮЩИЙ СБОР ПРИ СТРЕССАХ



Липовый цвет, мелисса, мята.

Успокаивает нервную систему, снимает мышечное напряжение. Рекомендуется при бессоннице, головных болях, отеках.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ СБОР ПРИ УПАДКЕ СИЛ



Календула, мята, сосновые иголки.

АНКЕТА

1. Используете ли вы лекарственные растения?

- а) да**
- б) нет**

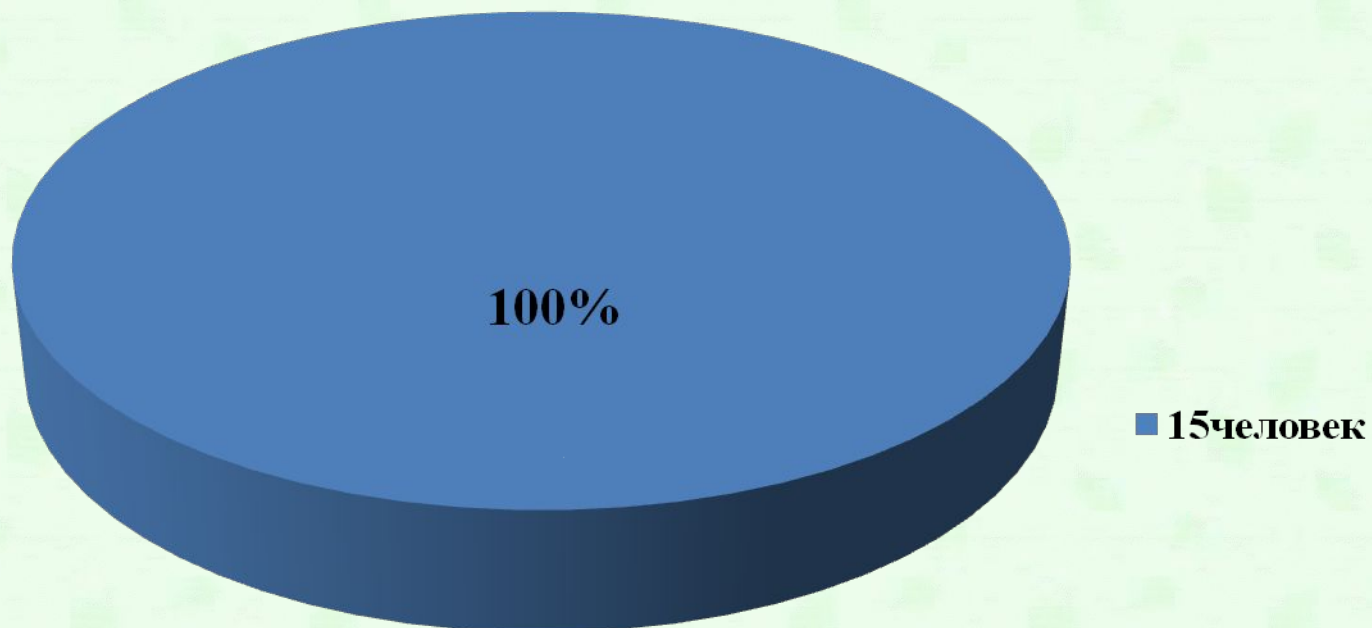
2. Где берёте травы?

- а) в аптеке**
- б) собираем сами**

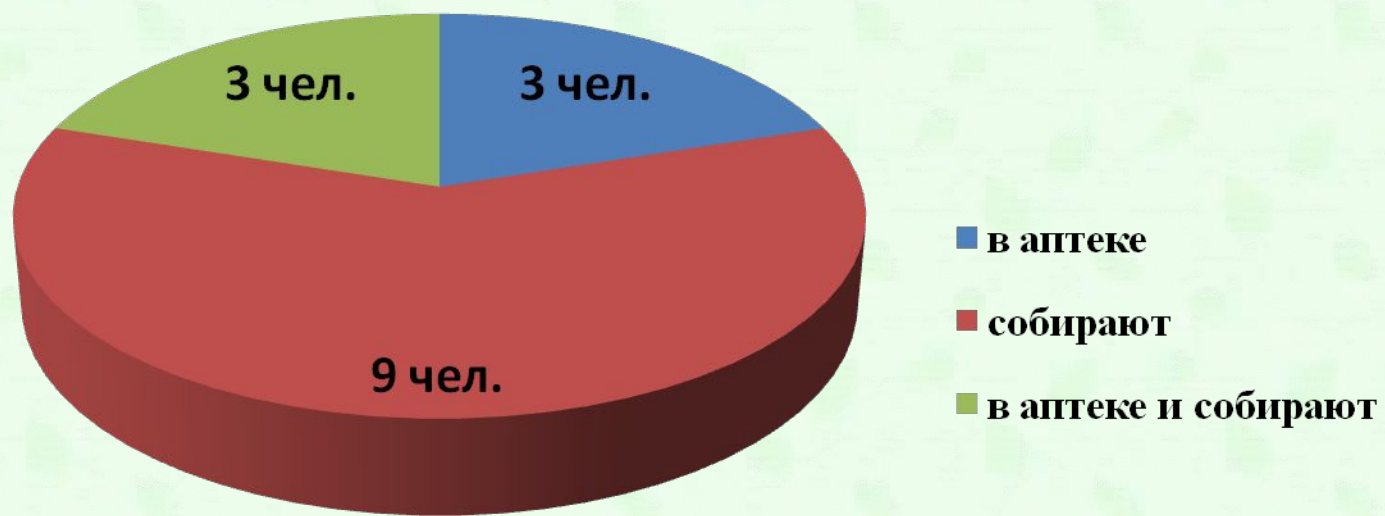
3. Если используете, то для

- а) полоскания горла**
- б) добавки в чай**
- в) принятия ванн**

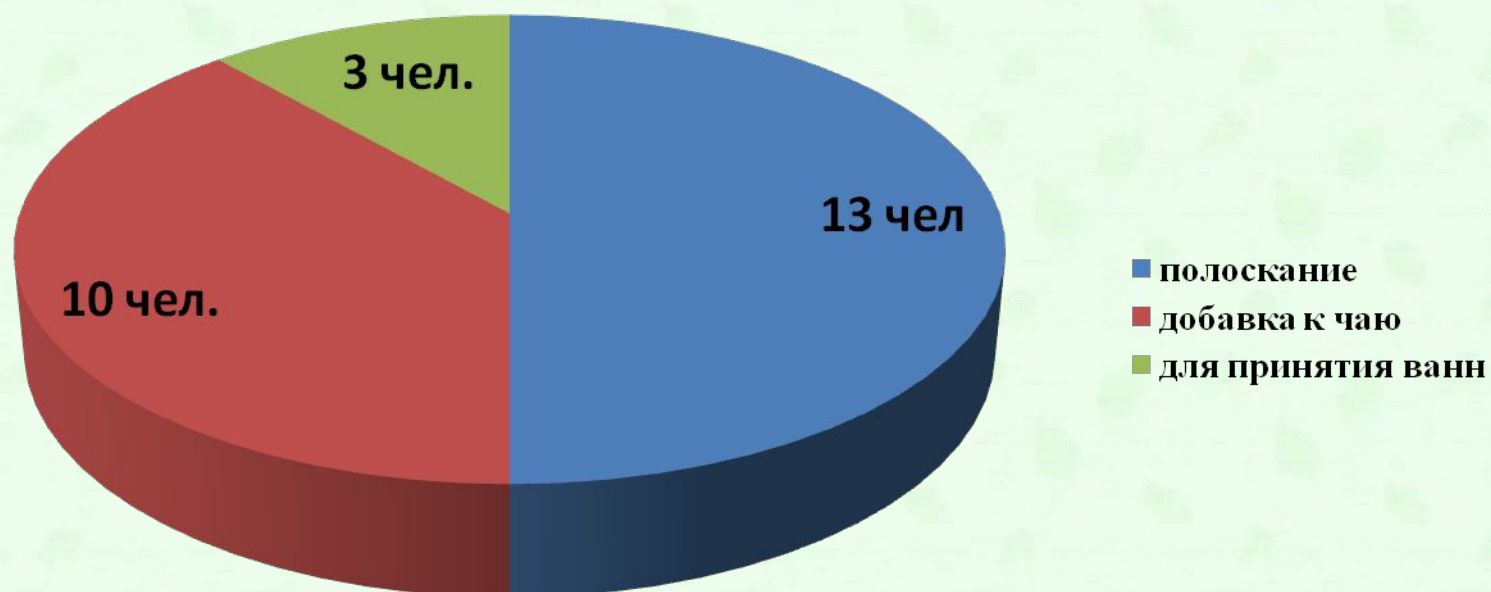
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ



ГДЕ БЕРУТ ТРАВЫ ?



ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Правила сбора лекарственных растений

- 1. Хорошо знать лекарственное растение и отличать его от ядовитых растений.**
- 2. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса.**
- 3. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги.**
- 4. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их.**
- 5. Сушить растения нужно в тени.**
- 6. Нельзя при сборе топтать соседние растения, рвать растения с корнем или рвать все до последнего.**
- 7. Не рвать растения, которые занесены в Красную Книгу.**

**Целебные растительные ванны
повышают защитные свойства
организма, являются источником
здоровья и красоты. Это «домашний
курорт», если периодически
использовать их в нашей повседневной
жизни.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Мазнев Н.И. Энциклопедия лекарственных растений.
«Мартин», М. - 2004
2. Лаврентьева Г.В. Лечение лекарственными растениями.
«ОЛМА», М. – 2010
3. <http://sovety-lecheniya.ru>
4. <http://www.lechim-prosto.ru/travy/dushitsa>