

Тема: «Лук - от семи недуг»

Автор: Куандыков Жаныбек ,
ученик 3 «М» класса
КГУ СШ №19

Руководитель: Макарова Оксана Владимировна
учитель начальных классов
КГУ СШ №19

Актуальность

С самых древних времен лук был важной составляющей нашего рациона. Этот непритязательный с виду овощ благодаря острому вкусу стал хитом в кухне почти всех народов. С луком самая обычная трапеза превращается в изысканное удовольствие для гурманов. Лук прекрасно сочетается с любыми другими продуктами и хорош в самых разных видах – жареном, запеченном, вареном и других. Этот привычный нам овощ имеет замечательную историю.

Родина лука – Азия.

В древнем Египте ему поклонялись, считая символом вечности из-за большой концентрации колец и сферической формы.

Древнегреческие спортсмены употребляли в пищу большое количество лука, так как считали, что этот загадочный продукт «облегчает баланс крови».

В период средневековья лук был одним из самых популярных лекарственных и пищевых продуктов одновременно. Его использовали даже как талисман, который охранял от сглаза, чар злых колдуний, ранения стрелой, мечом или копьем.

Для славян, лук являлся одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

В знак признательности этому растению посвятили множество загадок, поговорок и прибауток. Вспомним хотя бы самые известные: «Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает», «Лук - от семи недуг», «Сидит баба на грядках, вся в заплатках, кто ни взглянет, тот заплачет»

На сегодняшний день лук все также является важнейшей частью рациона. Учеными обнаружено, что в нем содержатся антиоксиданты, блокирующие развитие раковых клеток и снижающие уровень холестерина. Видимо, недаром наши предки инстинктивно угадали, что лук - намного больше, чем просто овощ.

Объект исследования: лук

Предмет исследования: значение лука в жизни человека.

Цель работы: выявить полезные свойства лука и его влияние на организм человека.

Задачи :

1. рассмотреть значение лука в жизни человека;
2. изучить и показать целебные свойства лука для человека;
3. показать выращивание лука в домашних условиях;
4. создать презентацию.

Гипотеза:

если человек использует лук, то это оказывает положительное влияние на организм человека.

Методы исследования:

- 1 Статистический анализ.
2. Компьютерное моделирование.
3. Наблюдение.
4. Анкетирование.

Ожидаемый результат:

Мы хотим, чтобы:

- повысился уровень знаний учащихся о луке;
- узнали, как влияет лук на организм человека;
- учащиеся использовали лук в своём обиходе.

Характеристика лука

1. По цвету: золотистый, красный, зелёный
2. По размеру: в диаметре до 20 см
3. По форме: круглый, продолговатый
4. На ощупь: твёрдый
5. Запах: резкий, едкий
6. Где выращивают: в земле
7. Употребление лука: в изготовлении рецептов, в пище

Химический состав лука

азотистые вещества

фитин

сахар

Жиры

соли кальция и фосфора

фитонциды

лимонная и яблочная кислоты

витамины А

витамины В1

витамины В2

витамины РР

витамины С

сера

эфирное масло



Выращивание лука

- Посев семян непосредственно в грунт
- Выращивание рассады и высадкой ее в грунт
- Выращивание лука-севка, который во второй год высаживается для получения зеленого лука (пера) или раннего репчатого лука
- Выращивание лука в домашних условиях (на подоконнике).

Виды лука

Зелёный лук



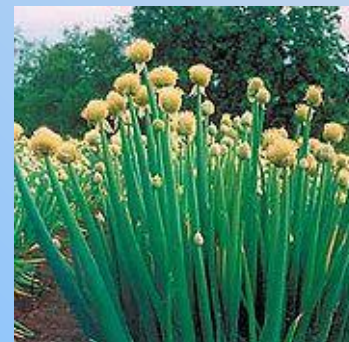
Дикий лук. Черемша



Лук-порей



Лук-батун



Лук-шалот



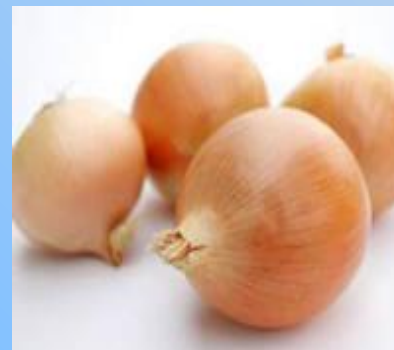
Лук-слизун



Красный лук



Сладкий лук



Лук от семи недугов

- Летучие вещества, которыми лук защищается, могут защищать и здоровье человека
- Если человек 2-3 минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного микроба – все они будут убиты
- Луковый сироп, который незаменим при простудах, насморке, особенно при кашле и воспалениях горла
- Луковица приносит облегчение и при укусах насекомых, в частности ос
- Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют образование холестерина
- Лук является популярным косметическим средством
- Лук является хорошим витаминным средством
- Вкусная приправа к кушаньям

Анкета: «Что вы знаете о луке?»

1. Лук относится:

- А) к овощам - 15 Б) к фруктам - 7 В) к цветам - 3

2. Где выращивают лук?

- А) на огороде - 10 Б) не знаю -3 В) в саду - 12

3. Какие виды лука вы знаете?

- А) зелёный - 11 Б) репчатый - 10 В) не знаю - 4

4. Как часто вы используете лук в своём обиходе?

- А) каждый день - 5 Б) не использую -10 В) очень редко -10

5. Какое влияние на здоровье человека оказывает лук?

- А) положительное - 8 Б) отрицательное - 12 В) не знаю -5

6. Какие целебные свойства лука вы знаете?

- А) помогает от кашля - 2 Б) защищает от бактерий - 3 В) не знаю - 20

Экспериментальная часть

Дата	Луковица №1	Луковица №2
11.03.	Окружность луковицы - 19 см, корней нет	Окружность луковицы - 18 см, корней нет
12.03.	Окружность луковицы - 19 см, корни 1-1,5 см	Окружность луковицы - 18 см, корни 1 см
13.03.	Окружность луковицы - 19 см, корни 2 см	Окружность луковицы - 18 см, корни 1,5-2 см
14.03.	Окружность луковицы - 19,2 см, корни 2,5-3 см	Окружность луковицы - 18 см, корни 2,5-3 см
15.03.	Окружность луковицы - 19,3 см, корни 3,5-4 см	Окружность луковицы - 18,1 см, корни 3-3,5 см
16.03.	Окружность луковицы - 19,3 см, корни 3,8-4,5 см	Окружность луковицы - 18,2 см, корни 4-4,5 см
17.03.	Окружность луковицы - 19,4 см, корни 4,2-5 см	Окружность луковицы - 18,2 см, корни 4,2-4,5 см
18.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, корни 4,5-5,2 см	Окружность луковицы - 18,3 см, корни 4,3-4,5 см
19.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, корни 5-5,5 см	Окружность луковицы - 18,4 см, корни 4,3-4,6 см
20.03.	Окружность луковицы - 19,6 см, корни 5-6,5 см	Окружность луковицы - 18,4 см, корни 4,5-4,8 см
21.03.	Окружность луковицы - 19,6 см, корни 6,5 см	Окружность луковицы - 18,5 см, корни 5 см, появились боковые корни.
22.03.	Окружность луковицы - 19,7 см, корни 6,5 см, увеличиваются кол-чество боковых корней, первые побеги-пёрышки (3 штуки): 1,4-1,8-0,5 см.	Окружность луковицы - 18,7 см, корни до 5,2 см, утолщение корней.
23.03.	Окружность луковицы - 19,7 см, корни 6,5 см, появилось 4-е перо: 2,3-1,8-1,5-0,5 см	Окружность луковицы - 18,8 см, корни 5-5,2 см
24.03.	Окружность луковицы - 19,7 см, появилось 5-е перо: 6,0-5,0-4,0-2,5-0,3 см	Окружность луковицы - 18,8 см, корни 5-5,2 см, появилось первое побег-пёрышко 0,2 (0,3) см.

25.03.	Окружность луковицы - 19,6 см, перья: 6,9-5,6-5,4-4,4-1,2 см	Окружность луковицы - 18,8 см, корни 6 см - удлинение за счёт боковых корней, появилось 2-е перо 1,4-0,3 см.
26.03.	Окружность луковицы - 19,6 см, появилось 6-е перо: 9,8-6,7-6,3-5,7-2,1-0,2 см	Окружность луковицы - 18,9 см, корни до 6,5 см, перья 2,8-1,2 см
27.03.	Окружность луковицы - 19,6 см, уплотнение перьев 10,6-9,4-7,2-6,1-4,0-2,3	Окружность луковицы - 18,9 см, корни 6,8 см - удлинение за счёт боковых корней, появилось 3-е перо 3,8-3,3-1,6 см.
28.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, появилось 7-е, 8-е по 1 см, 14,0-13,5-8,0-7,5-7,0-6,0 см, корни до 8 см.	Окружность луковицы - 19,0 см, появилось 4-е перо - 0,4 см, 5,2-4,4-3,2 см, корни 7,0-7,5 см удлинение за счёт боковых корней
29.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, перья: 15,6-14,5-9,5-8-6,9-6-2,5-2 см, корни 8-8,5 см	Окружность луковицы - 19 см, перья: 7,4-6,4-5-3 см, корни 7-8 см
30.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, появилось 9-е перо, 16,6-14,2-10-9-8,3-6,7-2,8-0,9 см	Окружность луковицы - 19,0 см, появилось 5-е перо - 0,8 см, 8,4-8,4-5,8-4,6 см, корни 8-8,3 см
31.03.	Окружность луковицы - 19,5 см, перья: 19,5-18,8-12-10,5-8,3-7-4-2,8-0,9 см, корни 8-8,5 см	Окружность луковицы - 19,0 см, перья: 9,5-9-5,9-5,1-1,5 см, корни до 8,3 см
01.04.	Окружность луковицы - 19,5 см, перья: 20,5-15,5-14-12-8,4-7,4-5-2,8-0,9 см	Окружность луковицы - 18,8 см, перья: 12,4-10,3-7,4-6,2-3,1 см
02.04.	Окружность луковицы - 19,4 см, перья: 22,1-17,5-16-14-8,5-7,3-7,1-3,4-1,4 см, корни 8-8,5 см	Окружность луковицы - 18,7 см, перья: 15,3-11-10-6,7-5,4 см уплотнение перьев
03.04.	Окружность луковицы - 19,4 см, перья: 22,7-19-16-14,5-8,5-8-7,1-3,6-1,8 см	Окружность луковицы - 18,6 см, перья: 16,1-11,2-11-6,8-6 см, корни 8,5 см

Огород на подоконнике



Как показывают данные из таблицы, можно выращивать лук в домашних условиях. Перья лука мы использовали для приготовления различных блюд и для сиропа от кашля. Рецепт с моего «огорода на подоконнике» действительно оказался целебным и я могу поделиться им со своими одноклассниками.

Прочитав и изучив необходимую литературу, я рассказал на одном из уроков «Познания мира» своим сверстникам о луке и его целебных свойствах, как я провёл исследовательскую работу, в чем их заинтересовал.

Полезные советы.



- При резании лука нож рекомендуется ополаскивать холодной водой, чтобы глаза не слезились;
- Начатая луковица остаётся свежей, если положить её срезом на тарелочку, посыпанную солью;
- Резать лук лучше всего на пластмассовой дощечке, так как она не впитывает сока;

Выводы:

- что в народной поговорке, «Лук – от семи недуг» высказан народный вековой опыт и с давнего времени людям были известны целебные свойства лука;
- в составе лука много витаминов, которые полезны для человеческого организма;
- при правильном приёме лука в пищу организму от него – только польза.
- использование лука в приготовлении рецептов даёт положительный результат;
- лук можно выращивать в домашних условиях.

Для себя я сделал вывод ,что лук выращенный моими руками оказался вдвойне целебным. Попробуйте и вы убедитесь сами!



Будьте здоровы!