

ЛЕКАРИ НА ШКОЛЬНОМ ПОДОКОННИКЕ



**Выполнила :
ученица 1 «А» класса
Доронинская Виолетта**

**МОБУ «Поярковская СОШ
№1»**

Как известно, многие растения оказывают положительное влияние на здоровье человека. Некоторые из них способны очищать воздух помещений, помогают справиться с простудой и гриппом. Ученые предлагают выращивать эти растения в школьных помещениях, где много различных бактерий, губительно действующих на детский организм. Мне стало интересно, а можно ли отнести к таким растениям лимон, алоэ, герань и каланхое?

Цель работы:

Изучение полезных свойств лимона, алоэ, герани и каланхое для сохранения и укрепления здоровья человека.

Задачи работы:

- 1. Познакомиться с историей использования лимона, алоэ, герани и каланхое человеком с древних времен и по настоящее время.
- 2. Собрать и проанализировать информацию о некоторых лекарственных свойствах лимона, алоэ, герани и каланхое.
- 3. Познакомить одноклассников с полезными и лекарственными свойствами лимона алоэ, герани и каланхое.

Гипотезы:

- **Предположим, что лимон, алоэ, герань и каланхое оказывают некоторое влияние на здоровье человека, позволяют меньше болеть.**

Методы работы:

- **Изучение литературы по теме;**
- **Наблюдение за этими растениями в классной комнате;**
- **Изучение некоторых лекарственных свойств лимона, алоэ, герани и каланхое;**
- **Беседы с учащимися, учителем, мамой о значении лимона для здоровья человека.**

Ожидаемые результаты работы

Результатом своей работы буду считать:

- **сокращение количества пропущенных уроков одноклассниками по причине простудных заболеваний, благодаря находящимся в классе растениям лимона, алоэ, герани и каланхое.**

АЛОЭ



Алоэ - многолетнее растение семейства лилейных. Родина – Южная и Восточная Африка. Достигает высоты до 4 м. На родине алоэ цветёт регулярно. В комнатах он цветёт редко, что дело основание для его бытового названия – столетник (цветущий раз в сто лет). Цветки оранжевые, трубчатые. В комнатах разводят алоэ древовидное. Растение светолюбиво, требует редкого полива.

Лекарственным сырьём служат листья длиной не менее 15 см. Слизистая мякоть листьев обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, бактерицидным действием. Они улучшают аппетит и пищеварение. Повышают защитные функции организма, усиливают восстановительные процессы в повреждённых тканях. Наружно в виде примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, ожогов, нарывов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и дёсен. Сироп алоэ с железом стимулирует кроветворение. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос. Сок алоэ применяют и при запорах, при эрозиях, трофических язвах, туберкулёзе.

каланхое



Каланхое- вечнозелёное растение семейства толстянковых высотой 60 – 120 см. стебель прямостоячий, в нижней части одревесневающий. Листья мясистые, на коротких черешках, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в метельчатое соцветие. Родина – тропическая Африка, южная и Юго-Восточная Азия. Светолюбивое растение. В нашей стране разводят комнатное растение – каланхое перистое.

Лекарственным сырьём служат листья. Срезают их со стеблями, промывают, затем измельчают и отжимают сок. Каланхое обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием. Сок растения в виде примочек используют для лечения трофических язв, пролежней и гнойных процессов с омертвением тканей. Сок свежих листьев назначают для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожных сыпях и экземе, для лечения ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков.

ЛИМОН



Лимон вечнозелёное дерево семейства рутовых высотой до 5м. Крона раскидистая, листья продолговато – яйцевидные, с характерным лимонным запахом. Цветёт в мае, цветки одиночные, душистые, плод крупный. Мякоть кислая, сочная, жёлтого цвета. Лимон обыкновенный растёт в Средней Азии, на Кавказе, в Грузии, Молдавии. Широко культивируют как комнатное растение.

Лекарственным сырьём служат свежие плоды. Лимонный сок назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при недостатке в организме витаминов С и Р, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, а также при воспалительных заболеваниях, гастрите, подагре, мочекаменной болезни. Разбавленный сок применяют для полоскания ротовой полости при ангине. Корку лимона, сваренную на сахаре, используют для улучшения пищеварения. Наружно сок лимона назначают при грибковых заболеваниях кожи, для устранения зуда.

Лимон применяют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Также применяют в качестве приправы к диетическим блюдам.

Биологические особенности и полезные свойства лимона

- **В настоящее время лимон произрастает в разных частях света, где много света, тепла, влаги и является едва ли не самым распространенным целебным средством, потому что он имеет много преимуществ перед другими снадобьями.**
- **Если вы не можете себе позволить выспаться, потому что надо успеть сделать множество важных дел, ешьте лимоны и будете чувствовать себя бодрым и выспавшимся. Лимон даже способен снизить высокую температуру у человека, если он болен.**
- **Очень полезно вдыхать аромат эфирного масла лимона. Японские ученые выяснили, что запахи лимона и эвкалипта повышают работоспособность, снимают усталость и сонливость даже у очень уставших и ослабленных людей.**

И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

- **Вдыхание эфирного масла лимона поднимает настроение, придает бодрость. Можно использовать натуральное эфирное масло, которое продают в магазине, а можно просто размять свежие корки лимона. Имеются данные, что аромат разрезанных на ломтики лимонов положительно влияет в целом на нервную систему, а также усиливает остроту зрения! И если брызги лимонного или апельсинового сока случайно попали в глаза, не нужно огорчаться, потому что это им только на пользу. Лимон и лимонный сок полезно использовать в качестве дезинфицирующего средства для горла и полости рта, в чем мы убедились в этом и на собственном опыте.**
- **Современная медицина использует лимонный сок как эффективное средство для лечения авитаминоза, плод лимона - настоящая копилка витаминов. Лимонная кислота, которая содержится в лимоне, обладает способностью убивать микробы и бактерии, поэтому лимонным соком можно очищать воду. Чай с лимоном поможет справиться и с сильной простудой, особенно если добавить в него ложку мёда. Лимон незаменим во время эпидемии гриппа, потому что лимонный сок уничтожает около двадцати разновидностей бактерий, даже если сильно разведён водой. Лимонный сок, разведенный водой с добавлением сахара - полезный прохладительный напиток. И просто мы любим пить чай с лимоном.**

герань

(пеларгония).



Герань – неприхотливое комнатное растение. При правильном уходе цветёт круглый год. Родина – Африка. Форма листьев округлённая, верхняя часть листа слегка опушённая. Цветёт крупными соцветиями. Имеет приятный запах.

Герань обладает целебным действием. Герань (пеларгония) полезна особенно тем людям, которые страдают неврастенией, гипертонией, бессонницей и заболеваниями пищеварительной системы. Настой травы розовой герани помогает при поносах, подагре, ревматизме. Герань является антисептиком: достаточно размять листочек герани, и положить получившуюся кашицу в ухо при отите, как через некоторое время боль спадёт, уменьшится воспалительный процесс. Листик герани также помогает при зубной боли: достаточно будет его подержать некоторое время за щекой. При заболеваниях радикулитом или остеохондрозом, можно изготовить из мелко нарезанных листьев герани компрессы и прикладывать на ночь больным местам.

В народной медицине пеларгонию используют:

- При лечении ангины, фарингита;
- При неврозе, стрессе, повышенной возбудимости;
- При отите;
- Для лучшего роста волос;
- При зубной боли;
- При головной боли;
- При ревматизме, и т.д.

Снижает количество микробов в воздухе на 43 %.

Выводы по работе

- 1. Я познакомилась с историей использования лимона, алоэ, герани и каланхое человеком с древних времен и по настоящее время.
- 2. Собрала и проанализировала информацию о некоторых лекарственных свойствах лимона, алоэ, герани и каланхое.
- 3. Познакомила одноклассников с полезными и лекарственными свойствами лимона алоэ, герани и каланхое