**Лекарственные растения. Подорожник.**

**Работу выполнила:**

**Мишенева Милана**

**Константиновна,**

ученица 3 класса

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Ялтинская средняя школа № 12»

муниципального образования

городской округ Ялта

Республики Крым

**Научный руководитель:**

**Паламарчук Татьяна Ивановна,**

учитель начальных классов

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Ялтинская средняя школа № 12»

муниципального образования

городской округ Ялта

Республики Крым

МБОУ «ЯСШ №12»

2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………3-4

ГЛАВА 1. Лекарственные растения……………………………….……………4

1.1. Из чего состоят лекарственные растения.…………………….4-5

1.2. Правила сбора и сушки лекарственного сырья………………….5

ГЛАВА 2. Лекарственные растения нашей местности. Подорожник.……..6-7

ГЛАВА 3. Использование подорожника при лечении различных

заболеваний……………………………………………………..……8

ГЛАВА 4. Практическое применение полученных знаний …………………9

4.1. Анкетирование………………………………………………….9-10

4.2. Закрепление новых знаний с помощью игры………….…….10-11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………….……..11

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………………………..12

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………….…………..……...13

**ВВЕДЕНИЕ**

История применения растений в качестве лечебных средств уходит своими корнями в глубокую древность. Изучать целебные свойства растений человека заставила необходимость, его первым учителем была природа, а первой аптекой - лес и поле [2].

Применение фито препаратов в медицине очень актуально в наши дни.

Многие растительные препараты имеют преимущества перед синтетическими . Они редко вызывают аллергические реакции, к ним не развивается привыкание, они мало токсичны и хорошо переносятся детьми. Стоимость таких препаратов намного ниже, поэтому они более доступны, чем синтетические, а профилактическое применение снижает частоту и тяжесть хронических заболеваний [5]. Многие лекарственные растения человек может собирать и использовать самостоятельно, но тут очень важно знать особенности растения, его пользу и вред, правила сбора и сушки лекарственного сырья, его хранения, особенности применения препарата, а также учитывать дозировку, чтобы не навредить организму.

Цель моего исследования: познакомиться с лекарственными растениями Крыма, изучить виды подорожника произрастающего в Крыму, его полезные свойства и применение в медицине. Также целью моей работы является обобщение и донесение собранной в этой исследовательской работе информации моим одноклассникам в виде игры.

Объект исследования - лекарственные травы.

Предмет исследования – подорожник.

Гипотеза моего исследования: подорожник лечит многие болезни, но я предполагаю, что люди мало знают о лекарственных растениях своего края, их полезных свойствах, применении таких растений в лечебных и профилактических целях, и если их грамотно информировать, то эти знания помогут им при лечении и профилактике многих болезней.

Задачи моего исследования:

1. Собрать теоретический материал о лекарственных растениях Крыма.

2. Узнать виды подорожника, произрастающего в Крыму.

3. Изучить полезные свойства подорожника и применение его в медицине.

4. Узнать насколько хорошо мои одноклассники знают о лекарственных растениях Крыма, их полезных свойствах и применении.

Методы исследования:

Изучение научно-популярной литературы о лекарственных растениях, анкетирование.

**ГЛАВА 1.**

**Лекарственные растения.**

**1.1. Из чего состоят лекарственные растения?**

Изучив научно-популярную литературу, я узнала, что **лекарственными** называются такие растения, которые, действуя на организм больного человека или животного, блокируют развитие болезни, способствуют ликвидации причин ее возникновения и приводят в норму нарушенную функциональную деятельность отдельных органов, систем или организма в целом.

Такое положительное действие обусловливается содержанием в них различных **биологически активных веществ**. К биологически активным веществам относятся: алкалоиды, гликозиды, эфирные масла, дубильные вещества, витамины, органические кислоты, смолы и т.д.

Обычно эти вещества в растениях содержатся в очень небольших количествах и накопление их в различных органах не одинаково. Они обладают весьма сильными специфическими свойствами. Поэтому их целебный эффект наблюдается только при строго определенных, обычно очень малых дозах, выше которых препарат становится ядом, вызывающим тяжелые отравления.

**Лекарственные растения** - это такие растения, части которых (цветки, плоды, листья, стебли, корни) используют для лечения людей и животных.

**По характеру действия**  лекарственные растения делятся на различные группы: антисептические, болеутоляющие, вяжущие, желчегонные, кровоостанавливающие, мочегонные, отхаркивающие, слабительные, успокаивающие, желудочно-кишечного, сердечно-сосудистого действия и т.д.

**1.2. Правила сбора и сушки лекарственного сырья.**

Прежде, чем собирать лекарственные растения, необходимо ознакомиться с описанием каждого вида, знать календарные сроки сбора, а также учитывать фазы Луны.

Трава подорожника ценится листьями, соцветиями, семенами и корнями. Сбор этого сырья проводят в разное время. Чаще всего заготавливают листья.

Листья подорожника заготавливают во время цветения; семена - после их созревания. Сок сразу после сбора выжимают и консервируют.

Собирать сырье лучше в теплую и сухую погоду.

Итак, я узнала, чтобы воспользоваться растением как лекарством, надо не только «знать его в лицо». Нужно знать:

* как и когда его собрать,
* как высушить, чтобы оно не потеряло своих целебных свойств,
* как хранить готовое сырье, прежде чем из него будет изготовлено лекарство,
* сколько времени его можно хранить без ущерба для качества.
* И самое главное, надо знать, что сделать, чтобы это растение не исчезло навсегда в том месте, где вы его собрали [3].

**ГЛАВА 2.**

**Лекарственные растения нашей местности.**

**Подорожник.**

На латыни название этого растения означает «подошва стопы». Так и есть, подорожник, на самом деле путешествует за человеком, куда бы тот не шел.

Существуеткак минимум 250 разновидностей этого растения.

В Крыму известно более 10 видов подорожника: большой, степной, приморский, перистый и другие.

**Подорожник большой**(Plantago major) - многолетнее растение, 15-30 см в высоту, с прямостоячим безлистным цветоносным стеблем и розеткой широкояйцевидных, обычно голых черешковых листьев. Цветки мелкие, невзрачные, с беловатыми тычинками, без запаха, собраны в длинный линейный цилиндрический колос. Цветет в июне-сентябре. Обычен возле жилья, на лугах, по обочинам дорог.

**Подорожник средний** (Plantago media) - растение похожее на большой подорожник, но листья уже, овальные, коротко опушенные, с короткими черешками или без них. Соцветие – более короткий цилиндрический колос. Цветки с приятным запахом и лиловыми тычинками (бледно-лиловыми или белыми). Цветет в мае-сентябре.

**Подорожник Урвилла, или степной**(Plantago urvillei) сходен с предыдущим видом. Растет на остепенённых склонах, залежах по всему Крыму.

**Подорожник перистый** (Plantago coronopus) - однолетнее растение высотой 2-40 см. Листья узкие, линейные с узкими боковыми дольками или зубцами, реже цельнокрайние. Соцветия узкие, цилиндрические, с прижатыми волосками. Доли венчика яйцевидные или продолговато-яйцевидные. Цветет в мае-июне. В Крыму известно только из окрестностей Севастополя, на морском берегу (бухта Казачья, Учкуевка).

**Подорожник ланцетный** (Plantago lanceolata) отличается ланцетными или линейно-ланцетными листьями. Обычен по всему Крыму.

**Подорожник приморский** (Plantago maritima) - многолетник 6-40 см высотой. Листья линейные, мясистые. Соцветие густое. Растет на солонцеватых местах, на морском побережье. Встречается довольно часто.

**Подорожник песчаный** (Plantago arenaria) отличается от других видов олиственным стеблем. Соцветия плотные, шаровидно-яйцевидные или продолговато-яйцевидные. Цветоносы выходят из пазух листьев, располагаясь зонтиком на верхушке стебля и ветвей. Растет на песках и галечниках, морском берегу. Довольно обычен в степном Крыму, реже встречается на ЮБК и в предгорье (окрестности Севастополя, Феодосии) [4] .

КСТАТИ:  
Подорожник – старинное лекарственное растение. Он был известен древним грекам и римлянам, а в X веке его широко применяли и весьма ценили арабские и персидские врачи[1]. В народной медицине многих стран свежие измельченные листья подорожника применяют при ранениях, нарывах, ушибах, ожогах и как противовоспалительное средство при укусах насекомыми.

Ознакомившись с данными видами подорожника, я пришла к выводу, что подорожник, хоть часто и считается в народной и официальной медицине сорняком, является очень распространенным растением в нашей местности, а значит, он доступен каждому из нас.

**ГЛАВА 3.**

**Использование подорожника**

**при лечении различных заболеваний.**

Это неприметное растение, которое растет повсюду, является чрезвычайно полезной лекарственной травой для человека.

Подорожник богат многими полезными для человека веществами.

В нем содержатся витамины: А, С, К, некоторые аминокислоты, калий, кальций, фитонциды.

Интересно, что подорожник является богатым источником дубильных веществ: их концентрация почти такая же, как в дубе.

А семена растения переполнены омега кислотами.

**Полезные свойства подорожника:**

1. Подорожник прекрасно снимает воспаление, служит антисептиком, заживляет и раны.
2. Подорожник положительно влияет на секреторную функцию желудка и снимает боль.
3. Сироп подорожника облегчает сухой кашель.
4. При помощи настоя листьев подорожника можно избавиться не только от сухого кашля, но и таких болезней, как бронхиальная астма, туберкулез легких и коклюш и других заболеваний.

Подорожник является универсальным лекарственным средством: его можно принимать внутрь, использовать в наружном применении. Он обладает многими полезными свойствами и его широко применяют в медицине, а также в косметологии и кулинарии.

**ГЛАВА 4. Практическое применение полученных знаний**

**4.1. Анкетирование**

Среди одноклассников мною было проведено анкетирование, целью которого было узнать степень осведомленности моих одноклассников о лекарственных растениях Крыма, их полезных свойствах и применении.

Анкетирование прошли 53 человека.

Анкета содержала 10 вопросов:

1. Знаете ли вы, какие лекарственные растения произрастают в вашем регионе?

2. Если знаете, то какие? Напишите.   
3. Применяют ли в вашей семье лекарственные растения при лечении заболеваний?  
4. Если применяют, то какие? Напишите.   
5. Подорожник это: сорняк или лекарственное растение?  
6. Знакомы ли вы с лечебными свойствами подорожника?  
7. Если вы знакомы с лечебными свойствами подорожника, напишите, какими.  
8. Сколько видов подорожника произрастает в Крыму?  
9. Какие органы растения подорожника обладают лечебными свойствами?  
10. Вы бы хотели узнать больше о полезных свойствах подорожника?

После обработки анкет, я получила следующие результаты:

1. Треть моих одноклассников не знает, какие лекарственные растения произрастают в нашем регионе. [Прил.1] Столько же - знает, какие лекарственные растения применяются в лечебных целях в их семье.
2. Только один человек не знал, что подорожник - это лекарственное растение. Треть одноклассников не знают и не знакомы с лекарственными свойствами подорожника [Прил.2], а также не знают, сколько видов подорожника произрастает в нашем регионе. Большая часть одноклассников знает, что подорожник помогает залечивать раны.

|  |
| --- |
| 1. Практически все мои одноклассники хотят узнать больше о   подорожнике и его полезных свойствах. |
| В результате проведенного анкетирования, я пришла к выводу, что мои одноклассники владеют недостаточными знаниями о лекарственных растениях нашего региона, их полезными свойствами и применении в лечебных целях. Также я поняла, что мои одноклассники хотят узнать больше о лекарственных растениях и подорожнике, а я могу им в этом помочь. |
| **4.2. Закрепление новых знаний с помощью игры.**  Я выступила перед одноклассниками с этой работой, рассказав им о лекарственных растениях, также ознакомила их с видами подорожника, произрастающими в Крыму, его полезными свойствами и применении в лечебных целях. После этого я предложила им поиграть в игру, чтобы закрепить полученные знания.  Я предложила им игру с такими правилами:   * Каждому игроку достается один «начальный» жетон. В него подглядывать нельзя до начала игры! * Разложите все остальные жетоны на столе либо картинками вверх, либо надписями вверх. * Игроки смотрят на свои жетоны и стараются быстрее всех найти к нему пару на столе. * Нашел пару - бери скорее жетон в свою стопку, и ищи теперь следующую пару!   Задача игроков - успеть набрать за время игры как можно больше жетонов. При подсчете результатов игроки могут проверить безошибочность друг друга, за каждую ошибку игрок теряет два жетона.  Игра заканчивается, когда на столе не остается жетонов. Ведущий или игроки по очереди читают информацию о лекарственных растениях по карточкам.  Затем, я вновь провела анкетирование, в котором одноклассники отвечали на те же вопросы. В результате выяснилось, что практически все запомнили лекарственные растения, которые были в игре, а также большую часть их полезных свойств.  Таким образом, я делаю вывод, что моим сверстникам легче и интереснее запомнить необходимую информацию, если ее предоставить в виде игры. |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  Итак, изучив научно-популярную литературу о лекарственных растениях, видах подорожника Крыма, его полезных свойствах и применении его в медицине, делаю вывод:   1. Лекарственные растения всегда полезны для человека. Но очень важно строго соблюдать дозу препарата. 2. Нужно соблюдать правила сбора и сушки лекарственных растений. 3. Можно собирать только те лекарственные растения, которых в природе много. 4. Человек должен жить так, чтобы помогать природе!   Также я убедилась, что если грамотно и интересно донести информацию, это поможет людям в лечении и профилактике многих болезней! |
|  |
| **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**  **И ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ**   1. В.Р. Довженко, А.В. Довженко. Секреты целебных растений. Энциклопедия здоровья.- М.: 1992.-76с. 2. Природная аптека.- «Новый садовод и фермер», №3, 2004. 3. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья. М.:, 1991.-64 с. 4. «Дикорастущие растения Крыма» на flora.crimea.ru 5. Студенческая библиотека онлайн. 2010-2021. 6. Isktv.ru 7. Heaclab.ru 8. Humangarden.ru 9. Liveinternt.ru 10. Na-dache.pro 11. Plantariuv.ru 12. Pxhere.com |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **ПРИЛОЖЕНИЯ**  Приложение 1. |
|  |
|  |
|  |

Приложение 2.



6. Знакомы ли вы с лечебными свойствами подорожника?