

Конспект занятия

2020-2021 учебный год

Творческое объединение «Тайны природы»

первый год обучения

2 группа

Руководитель Ильчук Людмила Николаевна.

Занятие № 30

26.12.2020.

Тема: Лекарственные и ядовитые растения родного края.

Цель: познакомить детей с некоторыми видами лекарственных и ядовитых растений, с их особенностями, вреде и пользе этих растений на организм человека.

Задачи:

Образовательная :познакомить учащихся с миром лекарственных и ядовитых растений;

Развивающая: расширить кругозор учащихся, развить воображение;

развивать у учащихся нравственное эстетическое восприятие природы;

Воспитательная: воспитывать наблюдательность и бережное отношение к природе, внимательное отношение к своему здоровью.

Ход занятия

Фактический материал

В давние времена, когда фармацевтика еще не была известна человечеству, наши предки, дабы избавиться от недугов, обращались к помощи окружающего их мира. Кто-то искал воплощения богов в одушевленном и неодушевленном, вознося им молитвы и просьбы послать исцеление, а кто-то проявлял научный подход, пытаясь обратить себе на пользу свойства различных плодов и трав. Так у человечества постепенно появилось знания о целебных силах растений.

И сегодня, в пору широкого распространения фармацевтических препаратов и огромных достижений в области медицины, мы, то и дело, по старинке обращаемся к травяным чаям и ягодным сборам, различным настойкам и эфирным маслам, как к природным, натуральным лекарствам, не содержащим примесей и не грозящим серьезными побочными эффектами.

Боярышник



Латинское название этого растения - Crataégus - происходит от греческого слова «крепкий». Боярышник, в самом деле, может похвастаться на редкость крепкой твердой древесиной. Кроме того, этот медонос достигает весьма почтенного возраста – известны 400-летние экземпляры. Крепкое здоровье дарят и его плоды, напоминающие мелкие наливные яблочки. В сладкой,

вкусной мякоти содержится много витамина А, порой больше, чем в моркови, традиционно богатой на каротин. «Компанию» витамину А составляют также витамины С, Е и К. Богат набор микроэлементов: цинк, калий, кальций, магний, железо.

Для всех важнейших систем функционирования нашего организма боярышник несет свою пользу. Препараты, содержащие боярышник помогут тем, кто страдает гастритом, имеет проблемы с кровеносными сосудами и давлением, сердечные расстройства.

Зверобой продырявленный

На полуострове зверобой распространен повсеместно. Его можно найти в степи, на лесных опушках, на яйлах и даже у дороги. Спектр воздействия на организм человека у препаратов, содержащих зверобой, необычайно широк. Они имеют противовоспалительное, спазмолитическое, диуретическое, вяжущее и антисептическое свойства. Зверобой – хороший помощник при расстройствах пищеварения, а именно желчегонной системы, болезнях желудка и кишечных недугах.



Настоянным на масле зверобоем в народной медицине обрабатывают язвы, нарывы, ушибы. Также он входит в состав противовоспалительных и успокаивающих чаев. По праву – это одна из древнейших трав, использовавшихся в лечебных целях. Применение зверобоя имело место еще во времена Гиппократов, а известнейший эскулап Средневековья Парацельс использовал зверобой для лечения ран и контузий.

Кизил

В крымском легендарии кизил известен как «шайтанова ягода», но богатый спектр его полезных свойств заставит любого усомниться в причастности данного кустарника к «лукавому». Само растение очищает воздух от болезнетворных бактерий и вредных насекомых, и, несомненно, радует глаз красивым цветением. Его корни и кора ранее использовались как средство борьбы с коварной малярией. Сегодня в чести его плоды.



Глюкоза, фруктоза, органические кислоты, эфирные масла, витамины С и Р, содержащиеся в крупных красных ягодах, делают кизил практически универсальным помощником. Его рекомендуют употреблять при подагре, малокровии, дизентерии, артрите, кожных болезнях, сосудистых расстройствах, нарушениях обмена веществ. Полезен кизил при диабете и упадке сил. В случае отравления различными токсическими веществами (ртуть, свинец и прочие), препараты кизила используют как профилактические.

В диком виде кизил на полуострове найти несложно, а дачники давно «одомашнили» шайтанову ягоду, выращивая на своих участках садовый вариант этого кустарника.

Ромашка аптечная

Ромашка аптечная в медицине используется издревле. Чаями на ее основе врачевал еще Авиценна, а по методике Плиния Старшего отварами ромашки спасали укушенных ядовитыми змеями. И в наши дни редкая домашняя аптечка обходится без упаковки сушеного ромашкового цвета. Это незаменимый помощник при расстройствах сна и простуде, заболеваниях мочевой системы и ЖКТ. В качестве компрессов и примочек отвар ромашки поможет при воспалениях ротовой полости, ранках, акне, подагре.

В Крыму она произрастает в полях и на лугах, а также культивируется для медицинских целей.

Чабрец (тимьян)

Как и ромашка, чабрец, он же тимьян, использовался в лечебных целях давно. Эта трава богата на витамины В и С, содержит урсоловую и олеиновую кислоты, дубильные вещества, камедь, полезные смолы. Чабрец нашел применение не только в народной, но в официальной медицине.



Сегодня – это основной компонент лекарства «Пертусин», что помогает от кашля. Также чабрец отлично справляется с тревожными расстройствами, ушибами, проблемами пищеварительной системы и мужского здоровья. Отвар чабреца издревле использовали в народной медицине как средство борьбы с пагубной привычкой злоупотребления алкоголем.



На полуострове чабрец можно собирать в горах, но прекрасно приживется он и на участке. При должном уходе возможно выращивание в горшке, на подоконнике, тогда верный лекарь и специя будут всегда под рукой – ведь давно известно, что чабрец/тимьян отлично идет в готовку. Его добавляют в мясные блюда, компоты, глинтвейны, чай.

Шалфей

Шалфей, наряду с чабрецом (тимьяном), знаком многим хозяйкам и занимает достойное место на полке с душистыми специями. Но эта пряная трава, кроме способности отлично гармонировать с блюдами, обладает массой лечебных свойств. Сам Гиппократ называл лекарственный шалфей священной травой, а его латинское название *salvia* переводится не иначе как «спасение».



Шалфеем мы спасаемся от множества недугов: туберкулез, псориаз, обморожения, пиелонефрит, воспаление легких, грибковые поражения кожи и др. Масло шалфея и его отвары используются в фитотерапии, косметологии. Фитогормоны целебного растения помогают разрешить проблемы с женским здоровьем, в частности, с зачатием ребенка.

Чай с шалфеем полезен тем, кто испытывает усталость, страдает от снижения иммунитета и концентрации внимания. Регулярное употребление чая из шалфея улучшит вашу память и увеличит работоспособность. Но не рекомендуется пить более 1 стакана чая в сутки. В Крыму это растение встречается практически повсеместно, но некоторые подвиды шалфея предложены для внесения в Красную Книгу, посему к сбору его нужно подходить обдуманно.

Шиповник

О полезности шиповника осведомлены, пожалуй, даже малые дети. Его плоды – настоящая витаминная «бомба» (В2, Р, Е, К, рибофлавин, каротин и высокое содержание витамина С), приправленная столь нужными для организма человека минералами



(кальций, калий, железо, магний, фосфор).

Если традиционная медицина использует только плоды – яркие ягоды округлой или продолговатой формы, в красно-оранжевой цветовой гамме, то народная за сырье берет практически все растение. В ход идут цветки, корни, кора.

«Дикая роза» поможет при простуде и авитаминозе, укрепит иммунитет и

сердечную мышцу, нормализует давление. Также плоды шиповника обладают желчегонным и кроветворным действием. Отвар цветов шиповника помогает при воспалении глаз, рожистых заболеваниях кожного покрова; масло – при трофических язвах, пролежнях, ранах. Отвар корней хорош при почечных нарушениях. Шиповник без проблем приживется на приусадебном участке, но, конечно, не будет лишним отправиться на сбор этой ягоды в горы или лес, где растение развивается в чистой атмосфере.

Ядовитые растения

Водопьян, бешеное зелье, шальная трава, одурь-трава – как только не величают в народе **дурман обыкновенный**. Неоднозначная репутация на лицо!

Будучи привлекательным внешне, дурман далеко не прост. Его охотно высаживают в декоративном качестве: бархатные большие листья, импозантные цветы, напоминающие белоснежные граммофоны – таким не грех украсить клумбу.

Но растение, как практически все «герои» этой статьи ядовито полностью. Наибольшая опасность в семенах, созревающих в симпатичных шипастых коробочках. Алкалоиды тропановой группы, содержащиеся в них, способны ввести человека в коматозное состояние с галлюцинациями, частым сердцебиением и прочими патологическими проявлениями. История может закончиться совсем нерадостно, как это произошло в **стихотворении Ивана Бунина «Дурман»**.

Еще один стимул устроить подрастающему поколению ликбез на тему опасных растений!

Бук – красивое благородное дерево. Он завсегда тай крымских лиственных лесов, успешно произрастает в горах и предгорьях, украшая полуостров тенистыми зелеными шатрами своих крон. Неужели бук может быть опасен?

В данном случае, неприятностей от коры, листвы и корней ждать не приходится, а вот буковые орешки могут доставить проблем.

Сами орешки желудевидные, трёхгранные, длиной примерно 10—15 мм, с деревянистой оболочкой. Плод в них гладкий, блестящий, светло-коричневого оттенка. И эти самые плоды съедобны исключительно после поджаривания!



Термическая обработка запускает процесс разложения алкалоида фагина, который содержится в плодах бука, и после нее орешки вполне пригодны к



употреблению и готовке. Из них делают кофейный напиток, муку, или просто грызут, как семечки. Если должным образом не обработать орешки, их поедание грозит пищевым расстройством, судорогами, спутанностью сознания.

Туристы часто травят байки о кабанах, которые, наевшись до отвала буковых орехов, впадают в состояние «пятничного кутежа» и шатаются по лесу в поисках приключений.

Россыпью ярких цветов, похожих на крохотные орхидеи привлекает туристов **ясенец голостолбиковый**, он же неопалимая купина. Если поднести к растению спичку, над ним вспыхнет яркое пламя. Причина тому – обильное выделение эфирных масел. Из-за них ясенец ни в коем случае нельзя трогать или нюхать! Это чревато образованием сильнейших, долго и изнурительно заживающих ожогов.

Еще одной крымской напастью, наряду с ясенцом, является **борщевик**. С виду он безобиден и довольно привлекателен. Немудрено, что путешественники только рады сфотографироваться на фоне раскидистых зонтиков, а то и сорвать себе

красивое соцветие на память. Но стоит помнить, что борщевик может «на память» оставить и весьма болезненные, обширные ожоги. Сок и эфирные масла, которые выделяет это растение, сами по себе безобидны. Однако они делают кожу человека крайне восприимчивой к ультрафиолетовому излучению. «Пообщавшись» с борщевиком, незадачливый турист может получить ожоги второй степени, при этом побыв на солнце не более получаса. Лучше обходить этого вероломного красавца стороной, и фотографировать его издалека.

