**7 класс СБО 30.04.**

**Тема:** Лекарственные растения.

**Задание 1**: Письменно ответь на вопросы.

1. Для каких целей нам нужна «Домашняя аптечка»?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. -Назовите, что входит в состав домашней аптечки.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Сегодня мы отправимся в удивительный мир лекарственных растений. Тема нашего урока: «Лекарственные растения в домашней аптечке.»  Если ими умело пользоваться, то своё здоровье и красоту мы сможем сохранить на долгие годы.

Люди всего мира всё чаще прибегают к растениям, используя их для исцеления недугов, идя тем самым на примирение с природой.  Возрождается интерес к лекарственным растениям. Лекарственные растения были известны человеку с давних времён. Растения были не только источником питания человека.  Занимаясь сбором плодов, кореньев и трав, человек пытался с их помощью избавиться от страданий, которые причиняли ему различные болезни. Из поколения в поколение передавались сведения о растениях-целителях, легенды и мифы об излечении болезней волшебными травами. Растения-целители исстари почитались и получили название «зелёной аптеки».

На Руси лекарственные растения применяли также давно, как и в других странах. Сбор дикорастущего сырья и выращивание лекарственных растений получили широкое развитие в период правления  Петра1, издавшего несколько указов, в том числе и об организации «аптекарских огородов» во всех крупных городах России при военных госпиталях. В последствии  из этих « огородов» были организованы прекрасные ботанические сады.   Свойства целебных растений описывались в «травниках», «цветниках», «зельниках», некоторые из которых дошли до наших времён. В настоящее время отечественная научная медицина имеет в своём арсенале приблизительно 300 видов лекарственных растений. А в народе используют более 500 видов.

**Лекарственные растения –** это такие растения, части которых (цветы, плоды, листья, стебель, коренья)  применяются для лечения заболеваний людей или животных или же употребляются в качестве сырья для производства лекарственных препаратов. Особую  помощь оказывают лекарственные растения в походе, на прогулке, вдали от дома, когда нет  таблеток, нельзя сделать уколы.

Мы познакомимся с некоторыми лекарственными растениями, которые встречаются нам практически на каждом шагуи которые могут служить нам средством первой помощи. Мы часто их не замечаем , вытаптываем, а порой даже не знаем о том, что растение у нас под ногами – лекарственное. Это одуванчик, подорожник, крапива, лопух, полынь. Загляните за огороды, сады, увидите тысячелистник, пустырник, а под ногами прыткую травку спорыш. Каждое из этих растений обладает лечебными свойствами. И почти у каждого есть своя интересная история.

**Мать-и-мачеха.** Местами ещё лежит снег, а там, где пригревает солнце, - на окраинах полей, по берегам рек и оврагов, на опушке леса в начале апреля появляются золотые головки мать-и-мачехи. Мать-трава, трава - ранник, царь-зелье, камчужная трава, двуличник – вот далеко не полный перечень названий этого растения, цветки которого – первые радостные солнечно-жёлтые вестники весны. Это яркий жёлтый цветок на мохнатом стебельке. Появляется он весной вместе с подснежниками. Он так торопится, что не успевает выпустить листья. Люди варят из этих цветов отвары и лечатся от кашля. Понюхав его, вы почувствуете запах мёда». Но вот проходит время цветов и наступает пора больших зелёных листьев. С изнанки они мягкие, светлые, бархатные, потрёшь о щёку –и станет тепло. Это мать –говорят люди. Зато снаружи листья твёрдые, скользкие, приложишь к щеке – почувствуешь холод. Это- мачеха. Листья заваривают кипятком и пьют  отвар при кашле.  ***Настойка из листьев и цветов мать-и-мачехи применяется при простудных заболеваниях .***

**Одуванчик** . Одно из самых распространённых на земле растений, растёт вдоль дорог, в полях и лугах.  Существует много легенд об одуванчике. Вот одна из них. Одуванчик был всеобщим любимцем, ибо давал мёд пчёлам, девушкам  - свои цветы на веночки. Корни его лечили больных. Ночью золотистые цветки освещали путь путнику. Но однажды небо нахмурилось, в степи появились злые наездники, сеявшие повсюду смерть и разруху. Одуванчик спрятал свои лепестки, наклонил голову, сжался, не желая служить злым людям. Прошло время, сгинуло чёрное племя, но одуванчик ничего не забыл. В ясную погоду приносит он радость, но только появляется туча, он закрывает свои цветки, предупреждая о ненастье.     В народной медицине Руси одуванчик считали «жизненным эликсиром». Для лечения используют корни и листья растения. ***Корни одуванчика используют при хронических заболеваниях печени , почек, при кожных заболеваниях. Из листьев готовят салаты.***

**Крапива** как лекарственное растение известна очень давно.  В народе крапиву ещё называют  жгучка,  стрекучка, костырка, жигалка. Одна крапива заменяет семерых врачей – гласит народная мудрость. ***Крапива используется как лекарственное и пищевое растение. Настои крапивы применяют при кожных болезнях, для полоскания горла при ангине, а также для укрепления волос. Листья крапивы годятся для щей и салатов.***

. **Берёза** – символ Родины. Много веков служит берёза верой и правдой , принося пользу не только душе, но и телу. Это и знаменитый берёзовый веник в бане, и  дёготь, одна ложка которого портит бочку мёда, ***но врачует кожные  заболевания, раны, язвы, ожоги (мазь Вишневского).***

**Василёк.**  Когда-то очень давно, как гласит греческая легенда, жили на земле кентавры – полулошади-полулюди. Мудрейшим  среди них считался Хирон, прославившийся большими познаниями в медицине. Однажды разгорелась жестокая битва. Отравленная стрела, пущенная врагом, тяжело ранила Хирона. Но мудрый кентавр не погиб, ему удалось отыскать растение, которое помогло залечить рану. Этим растением был василёк. В Европе издавна василёк считался одним из лучших для плетения венков.  В Швеции венок из васильков входит даже в изображение государственного герба. У русских во время праздника урожая первый сноп, украшенный васильками, ставили в красный угол дома.Венки  из васильков крестьяне развешивали  в избах, чтобы не водились сверчки.   Синий василёк  - прекрасный медонос. А ещё люди из этого растения научились  делать краску. ***Василёк помогает излечивать простуду и глазные болезни, болезни почек.***

**Ромашки,** словно снежинки, разбросаны  на зелёном лугу. В русской народной медицине ромашка пользуется особой любовью и почётом. Чай из ромашки с мёдом и сахаром дают пить детям. Выпейте отвар ромашки на ночь – сон будет крепким и спокойным. Широко применяется в косметических целях. ***В народной медицине применяют ромашку от  простуды и кашля, настоем промывают раны, поласкают горло при ангине.***

**Календулу** в народе  называют «заячьим маком», «невестой лета». Из-за необычной формы семян , они похожи на коготки кошки ,календула имеет ещё одно название – ноготки . Это растение – настоящий кладезь здоровья и красоты.  ***Настойка календулы помогает при ангине, ушибах, хорошо очищает лицо, обладает сильными  противовоспалительными и противомикробными свойствами.***

**Подорожник** растёт там, где ходят люди, т.к. его семена осенью вместе с грязью прилипают к обуви и путешествуют вместе с нами. Семена подорожника  переправились вместе с европейцами даже в Америку. Индейцы с некоторым ужасом отнеслись к подорожнику и даже называли его «След Белого». В народной медицине его применяют издавна. Прозвищ у подорожника много: порезник, ранник, поранчик и др. Подорожник незаменим в походе. Его прикладывают  при ссадинах, порезах, укусах насекомых, ожогах.  ***Настой листьев подорожника применяют при болезнях органов дыхания, желудка. Его отвар помогает и при зубной боли. Но  наибольшее распространение получило применение листьев подорожника наружно при ранах, порезах, ожогах.***

**Шиповник.** А знаете ли вы, что витамина С очень много в шиповнике? На Руси плоды шиповника как лекарство от цинги ценилось очень дорого. Их обменивали на атлас, бархат, собольи меха***. По содержанию витамина С шиповник занимает первое место в растительном мире. Если пить ароматный и вкусный настой (напиток) из шиповника каждый день, то это укрепит ваше здоровье, придаст бодрость и весёлое настроение.***  Растёт шиповник вдоль дорог, на приусадебных участках. Фармацевтическая промышленность выпускает готовые препараты из плодов шиповника: витаминизированный сироп из плодов шиповника, чаи.

Мы познакомились лишь с небольшим количеством лекарственных растений, существует ещё очень много других. Все лекарственные растения охраняются государством, некоторые занесены в Красную книгу. Категорически запрещается собирать растения, занесённые в Красную книгу. Многие лекарственные растения можно посадить возле жилых домов, на пришкольном участке. Это: календула, ландыш, земляника, чабрец, шиповник, берёза.

**Задание 2**: Выясните, какие лекарственные растения растут возле вашего дома. Узнайте, какие из них применяют ваши родители. Заполните таблицу **«Лекарственные растения.»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название  растений | Применение |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |

**Задание 3**: Зарисуйте одно лекарственное растение.