БОУ г. Омска <<Средняя общеобразовательная школа № 55

имени Л.Я. Кичигиной и В.И. Кичигина>>

 Проект информационный

 Тема: <<Лекарственные растения в жизни человека>>

 Предметная область: Биология

Выполнила:

ученица 8-7 класса

Шкуркина Е.С.

Руководитель:

учитель биологии

Кумоняева Е.В.

2024

**Содержание**

 Введение………………………………………………………………………………………..4

Глава 1 Теоретическая часть…………………………………………………………………...6

* 1. Развитие народной медицины…………………………………………..…………………6

1.2.  Лечебные свойства лекарственных растений ……………...............................................7

1.3. Правила сбора и использования………….……...…..........................................................8

1.4. Роль лекарственных растений в жизни человека ……………………………………….10

Глава 2 Практическая часть……………………………………………………………………11

Вывод……………………………………………………………...………….............................12

Список  использованной  литературы………………………………………………………...13

**Паспорт проектной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Название проекта | Лекарственные растения в жизни человекаАвтор: Шкуркина Елизавета 8-7 класс |
| Руководитель | Кумоняева Елизавета ВикторовнаУчитель биологии. |
| Учебный предмет, в рамках которогоПроводилась работа по проекту  | Биология |
| Учебные дисциплины, близкие к темепроекта  | Экология, география, химия |
| Тип проекта | Научно-исследовательская работа |
| Цель проекта | Изучение лекарственных растений своей местности и их использование в народной медицине. |
| Задачи проекта | 1.Выявить влияние лекарственных растений на здоровье человека.2.Изучить как нужно правильно собирать и хранить лекарственные растения. |
| Вопросы проекта (3-4 проблемных вопроса, на которые необходимо ответить в ходе его работы)   | 1)Какую роль играют растения в жизни человека.2)В чем ценность лекарственных растений.3)Какие полезные свойства в лекарственных растениях. |
|  Необходимое оборудование | Электронная презентация |
| Актуальность проекта, значимость на уровне школы, социума, личностная ориентация | Актуальность проекта <<Лекарственные растения в жизни человека>>заключается в приобщении людей к проверенным временем народным способам лечения с применением натуральных природных средств. |
| Предполагаемый продукт | Буклет |
| Список информационных материалов | Прилагается список используемой литературы в проекте на странице 13 |
| Допуск к защите (краткий отзыв руководителя) |  |

**Введение**

Мир растений — величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты. Каждое растение представляет собой своеобразную фабрику, в которой происходит синтез самых разнообразных редчайших и полезных для человека веществ. Жизнь человека теснейшим образом связана с растительным миром. В ходе своего эволюционного развития организм человека надёжно приспосабливался к белкам, углеводам, жирам и самым разнообразным биологически активным веществам (витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты и др.) растительного происхождения, без которых невозможно нормальное течение жизненных процессов и развитие организма в целом. В результате такого симбиоза одни растения стали со временем служить человеку пищей, другие -лекарством. Человек с каждым годом все больше убеждается в том, что в самой природе - в великом круговороте жизненных процессов находится решение многих проблем, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с проблемой их лекарственной терапии. С каждым годом люди все глубже и глубже проникают в тайны растительного мира. Благодаря неустанным и целенаправленным научным поискам растительный мир постепенно открывает свои клады перед человеком. Фитотерапия, или лечение травами,- самая древняя и самая молодая наука, которая сочетает в себе тысячелетний опыт древней традиционной и народной медицины разных стран с достижениями современной медицины. Её ещё называют «кладовой здоровья» или богатейшим многовековым опытом. И это не случайно. Ведь в прошлом самые лучшие умы и корифеи медицины за много столетий до Гиппократа и великого Авиценны и после них занимались фитотерапией. В какой-то степени она представляет собой ещё и величественную реликвию эпох и времен. Эффективность лечения растениями проверена народным опытом, врачебной практикой и не нуждается в рекламе. О лекарственных растениях можно читать часами. Человек сумел неузнаваемо изменить лишь окружающий мир, но не процессы жизнедеятельности своего организма. Поэтому до сих пор функциональные расстройства лечат, в основном, препаратами растительного происхождения: больше половины желчегонных, мочегонных, слабительных, кровоостанавливающих средств получают из растительного сырья, а в лечении широко распространенных сердечно – сосудистых заболеваний они вообще занимают первое место! Чем дальше, тем больше мы убеждаемся в преимуществах лечения природными продуктами, к которым организм человека приспосабливается тысячелетиями и которые не вызывают нежелательных последствий, связанных со злоупотреблением синтетическими препаратами. Так что зеленая аптека продолжает свою, так необходимую для человечества работу и сегодня!

**Цель:** Изучение лекарственных растений своей местности и их использование в народной медицине.

**Задачи:**

1. Выявить влияние лекарственных растений на здоровье человека.
2. Изучить как нужно правильно собирать и использовать лекарственные растения.

**Глава 1.Теоретическая часть**

 **1.1.Развитие народной медицины.**

В давние времена, когда еще не существовало современной медицины, люди использовали различные растения для лечения своих недугов и болезней. Методом проб и ошибок изучались лекарственные свойства растений и выявлялись их лечебные свойства. Так начинала свое развитие медицина.

С тех пор прошло много времени и на смену травкам, листикам и корешкам пришли таблетки, пилюли, порошки и другие современные синтетические препараты. Знания предков о лекарственных растениях, передававшиеся из поколения в поколение постепенно утрачивались. Люди стали лечиться с помощью средств из арсенала фармацевтической промышленности. И стали проходить мимо тех естественных лекарств, которые растут у них под ногами и в которых они нуждаются.

Богат и разнообразен мир растений. Они дают людям пищу, являются источником кислорода. Природа словно запрограммировала в растительный мир всё необходимое людям. Значение лекарственных растений в жизни человека очень велико, ведь что нельзя вылечить традиционными методами, люди обращаются к народной медицине, которая приносит им определенные плоды. Однозначно нельзя сказать, что применение лекарственных растений в жизни человека даёт желаемый результат, но когда мы с вами живем правильной жизнью, и стараемся применять народные препараты по назначению, то результат есть.

Человек является биологическим существом, и роль лекарственных растений в жизни человека имеет положительный результат. Все мы тесно связаны с природой, и это говорит о необходимости применения лекарственных растений даже в профилактических целях, которые опять же приносят нам всем, отличные результаты. Лекарственные растения входят в такую экосистему, в которой находится человек, этим они являются отличным дополнением, которые оберегают его от негативного действия. Не секрет, что большая часть современных медицинских препаратов содержит в своем составе компоненты лекарственных растений. В аптеках можно даже купить отдельные лекарственные травы в упаковке, которые рекомендованы современной медициной как лекарственные средства. Но если человек разбирается в растениях, знает, как они выглядят в природе и знает об их лечебных свойствах, то он без особых усилий сможет заготовить их для себя сам. Сам процесс заготовки состоит из таких простых этапов как сбор, сушка и хранение. И эти этапы под силу практически любому человеку.

**1.2Лечебные свойства лекарственных растений.**

 **Шалфей** способствует улучшению памяти, помогает бороться с депрессией и повышает работоспособность, может снимать кишечные колики и благотворно влияет на работу нервной системы. Оказывает бактерицидное и антисептическое действие. Полезен при ангине, ларингите, хроническом бронхите и бронхиальной астме. Из цветков делают настойки, мази, отвары. Настои полезны при колитах, бронхите, болезнях желчного пузыря, печени, хронических бронхитах, ишемической болезни сердца.

**Облепиха.** Препараты на основе облепихи применяются при внутренних хронических заболеваниях: воспаление кишечника, желудка. Облепиховое масло снижает уровень холестерина, улучшает память, защищает от радиации, препятствует росту опухолей. Эффективен при лечении трофических язв, псориаза, пролежней, ожогов.

 **Мать-и-мачеха**Листочки этого растения имеют разное покрытие. С одной стороны, лист мягкий, как бархат, имеет белый оттенок, а с другой – лист зеленый, жесткий и холодный. Отсюда и такое название. Мать-и-мачеха появляется ранней весной одной из первых и радует своим ярким цветом после долгой зимы. Мать-и-мачеха укрепляет иммунитет, применяется при кашле, избавит от воспаления десен.

**Мята** невероятно ароматное растение, имеющее приятный вкус и запах. Мяту добавляют в готовые блюда, напитки и выпечку, используют для приготовления маринадов. Если добавить в молоко листочек мяты, то оно долго не закиснет. Мята обладает противовоспалительным и расслабляющим эффектом, помогает при боли желудка, спазмах, изжоге, тошноте и головной боли. Мята помогает восстановить силы, снимает нервное перевозбуждение.

**Шиповник**Высокий куст, густо усеянный шипами. В ягодах шиповника содержится большое количество витаминов и минералов. Шиповник используют для лечения болезней печени, как легкое слабительное средство. Шиповник улучшает обмен веществ, только вкусен, но и очень полезен. Шиповник.понижает давление, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Чай с плодами шиповника будет богатый витамином С. Из ягод приготовляют целебные отвары.

**Алоэ**из листьев алоэ делают сок, который применяется в медицине, а гель из алоэ применяют в косметологии. В соке алоэ содержится много полезных микроэлементов. Он способствует укреплению иммунитета, очищению крови, лечит заболевания глаз, заживляет раны и язвы.

 **Ромашка**Широко распространённое растение. Отваром ромашки можно полоскать горло, можно использовать как противовоспалительное, успокаивающее, мочегонное средство. Ромашку также применяют для создания шампуней, кремов и зубной пасты.

**1.3.Правила сбора и использования**

Собирая лекарственные растения, нужно это делать так, чтобы в сырье сохранилось максимальное количество физиологически активных веществ и, кроме того, чтобы после заготовки сырья популяция лекарственных растений сохранили способность к восстановлению. Если не соблюдать этих требований, сбор лекарственного сырья превратится в простое расхищение природных богатств. Существуют определенные правила сбора лекарственных растений:

Лучшее время для сбора почек — весна, когда почки набухли, но не лопнули. В это время они особенно богаты смолами и другими действующими веществами.

Кору собирают обычно тоже весной во время сокодвижения. Ее снимают с трех -

четырехлетних стволов и ветвей. При этом делают кольцевидные и продольные надрезы, после чего кору отслаивают и снимают.

Листья лучше собирать в начале цветения растения или незадолго до него. Надземную часть растения, так называемую «траву», чаще всего рекомендуется собирать во время цветения.

Цветы или соцветия берут в начале цветения, а не во время второй его половине, когда они начинают подвядать, плоды — только совершенно зрелыми, при этом, разумеется, не надо собирать поврежденные или гнилые плоды.

Листья, побеги и цветы можно собирать только в сухую погоду, после того, как сойдет роса: растения, собранные после дождя или покрытые росой, не удастся правильно высушить — они почернеют и испортятся. Собирают листья, побеги и цветки только здоровых растений. Нельзя также собирать растения в местах загрязненных (например, у скотных дворов), на полях, где проводилась обработка гербицидами или недавно вносились минеральные удобрения, вблизи промышленных предприятий — словом, везде где полученное сырье может быть загрязнено вредными органическими или минеральными веществами.

Помня об этом, нужно максимально соблюдать общие правила сбора растений:

побеги (траву) и цветки многолетних травянистых растений не срывать, а срезать, так как, срывая их, мы можем выдернуть растение или, во всяком случае, повредить его корни.

Лишь однолетники можно срывать или даже выдергивать из почвы, но обязательно не все подряд — несколько экземпляров нужно оставлять для обсеменения. Выкапывать корни и корневища следует только у взрослых растений — молодые надо оставлять для возобновления популяции. Почки и особенно кору нужно заготавливать лишь на лесосеках при проведении рубок ухода, со срубленных экземпляров. Плоды собирают только вручную — все механические приспособления повреждают растения. Разумеется,

собирая плоды или цветки, нельзя обламывать ветки. И главное, помните — растениям необходим отдых. Ежегодно проводить заготовки на одном и том же месте нельзя. И никогда не надо брать больше необходимого

**1.4.Роль лекарственных растений в жизни человека**

 Чтобы избавиться от какого-либо недуга, человек зачастую делает выбор в пользу препаратов, в состав которых входят элементы растений. Люди с древних пор стремились извлечь пользу из того, что растет вокруг них. С тех пор большинство растений является лекарственными, оказывая положительный эффект на здоровье человека. При этом каждое из них относится либо к цветам, либо к травам, либо к кустарникам.

Растения, которые используются в лечебных целях, содержит в себе много химических соединений, отвечающих за целебные свойства. Среди которых дубильные вещества, углеводы, глюкозиды, эфирные масла, горечи, жиры, белки, алкалоиды, красящие вещества, витамины, ферменты, смолы, микроэлементы и фитонциды.

В памятниках человеческой истории упоминаются лекарства из растений. В травнике, составленном в Китае 5 тысяч лет тому назад, перечисляются 230 видов лекарственных и ядовитых растений; около 4 тысяч лет тому назад в Индии описывали методы сбора лекарственных растений.

Египтяне 2 тысячи лет тому назад выращивали лекарственные растения и снаряжали специальные экспедиции, доставляющие из разных стран посадочный материал.

В древней Греции существовали профессии сборщиков и продавцов лекарственного сырья.

В средние века в Европе большим авторитетом пользовались рекомендации Авиценны, жившего в Х веке в Бухаре и широко применявшего лекарства из растений.

В древней Руси лечение травами успешно применяли волхвы и знахари, а позднее, с введением христианства, большую роль в этом сыграли монастыри, в которых лечили больных, проводили сбор лекарственных трав. Но первая аптека в Москве была открыта только в XVI веке. Вначале в ней работали иноземные аптекари, но уже в XVII веке аптека стала обслуживать не только царский двор, но и войско, работали в ней обученные русские аптекари, проводили заготовку лекарственного сырья, с той целью была организована специальная экспедиция в Сибирь. Одновременно в Москве были созданы «аптекарские огороды» - первые плантации лекарственных растений. Впоследствии Петром I были организованы аптекарский огород в Петербурге и плантации лекарственных растений в Астрахани.

В настоящее современное время люди все чаще прибегают и к помощи фитотерапии –   лечению лекарственными растениями.  Соки, отвары, настои, принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий.

**Глава 2. Практическая часть**

Изучив материал по теме проекта «Лекарственные растения в жизни человека» я собрала и систематизировала информацию для информационного буклета, которая будет состоять из текста и картинок.

 **Цель буклета** - кратко предоставить главную информацию для читателя.

В буклете представлена информация: «Правила сбора лекарственных растений», «Использование лекарственного сырья», «Лечебные свойства лекарственных растений».

Данный материал можно использовать на уроках биологии, на классных часах и на занятиях по внеурочной деятельности.

**Вывод**

Лекарственные растения как играли, так и будут в дальнейшем играть огромную роль в жизни людей. Они, так же как и раньше будут приносить не только духовное удовлетворение от их созерцания, очищать воздух и насыщать его приятными ароматами, но и помогать людям в борьбе с различными недугами и болезнями. Главное, знать их лечебные свойства и уметь их применять во благо своему здоровью.

Около половины всех лекарств готовят из растений. 70 %  сердечных препаратов делается на основе лекарственных растений. Лекарственные растения растут всюду. Правда, не везде одинаково и в одинаковом количестве. Нужно хорошо знать какие растения встречаются в нашей местности и сколько их. Каждый должен научиться искать, собирать и охранять дары природы. Перед сбором растений необходимо изучать их биологические особенности, способ сбора, сушки и хранения. Это позволит рационально использовать сырьё с лечебной целью. Следует шире применять разведение целебных растений в садах и огородах. Возможно, такой огород можно сделать и на территории нашей школы. Своей работой я бы хотела призывать всех учеников бережно относиться к природе. Формировать свою экологическую культуру, культуру здоровья. Ведь многое зависит от нас и от того как мы обращаемся с природой.

**Используемая литература:**

1. Натела Ярошенко. Все травах и других полезных растениях.

ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест». 2009. -400с.

1. Алнашев А. Дерево жизни. Народная практика целительства и духовное возрождение.- СПб.: ИД «Весь», 2004.
2. Турищев С.Н. Фитотерапия.-М., 2003.
3. Лисовский П.П. Полное восстановление организма в домашних условиях. Новейшая энциклопедия очищения организма. – СПб.: Ид «Весь», 2006. - 275 с.
4. Шмерко Е.П., Мазан И.Ф. Практическая фитотерапия. Опыт лечения организма. –Мн.: «лечприрода», 1999. -640с.
5. Куреннов П.М. Русский народный лечебник. –Мн., 1999.
6. Дрогомилов А.Г., Маш Р.Д.. Биология Человек. Методическое пособие.8класс. – М., «Вентана- Граф», 2004. -284с.
7. Борисов М.И. лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. Мн.,1974.
8. Демина И.Г. Косметика на каждый день. Книга- помощница. Смоленск «Русич», 2002 -448с.
9. Морозова О.А. Домашний лечебник. Ленинград. 2001. -244с.
10. Дебора Ткач. Домашний доктор. Лечебные домашние средства. Советы американских врачей. –ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест». 2006. -560с.
11. Источники интернета