

- 25 Школьник, Ю. Растения. Полная энциклопедия / Ю. Школьник. – Москва : Эксмо, 2005. – 256 с.
26. Я познаю мир. Ботаника : детская энциклопедия / Ю. Н. Касаткина. – Москва : АСТ : Астрель, 2008. – 398 с.
27. Я познаю мир. Загадочные растения : детская энциклопедия / Б. Н. Головкин и другие. – Москва : АСТ : Астрель, 2002. – 398 с.
28. Я познаю мир. Растения : детская энциклопедия / Л. А. Багрова. – Москва : АСТ : Астрель, 2002. – 510 с.

Предисловие

Сегодня библиотекам отводится ведущая роль в области экологического просвещения и экологического воспитания населения. Экологическое просвещение – это распространение экологических знаний об экологической безопасности, здоровом образе жизни человека, информации о состоянии окружающей среды и об использовании природных ресурсов в целях формирования экологической культуры в обществе.

Экологическое просвещение должно привить человеку в первую очередь знания и навыки разумного общения с природой, совершенствовать методы и способы конструктивного участия в охране природы и рациональном природопользовании.

«Надо возделывать наш сад», — сказал великий французский философ и писатель Вольтер в своем произведении «Кандид», эта фраза могла бы стать девизом экологического просвещения и воспитания. При этом следует заметить, конечно, что он имел в виду интеллектуальный, духовный сад, который должен возделывать в себе каждый человек, чтобы стать личностью и реализовать все свои возможности. Именно экологическое воспитание и просвещение должно играть главную роль в формировании сегодняшнего Человека.

Воспитание любви к природе и красоте окружающего мира в библиотеке начинается с оформления интерьера. Можно оформить пространство библиотеки растениями, цветочными композициями. Цветы расположить на подставках, стенах и стеллажах. Организовать «зелёные уголки», где каждое растение имеет свою визитную карточку – название, условия содержания.

Ботаническая экспедиция «Зеленое богатство под нашими ногами» может стать прекрасным дополнением к урокам биологии или занятиям в краеведческом кружке. Мероприятие может быть приурочено к Всемирному дню дикой природы (3 марта), Дню растений (отмечается с 2012 года в мае), Всемирному дню окружающей среды (5 июня), Международному дню цветка (21 июня, в самый продолжительный день года) или недели экологии.

Для проведения данного мероприятия требуется предваритель-

ная подготовка. Необходимо подготовить книжную выставку «Тайны и загадки царства Флоры». Она может включать в себя следующие разделы:

«Ботаника – удивительная наука».

«Открой свой секрет, растение!».

«Разноцветье родного края».

Так же необходимо подготовить образцы трав и альбомные листы с гербариями (смотри раздел Реквизит).

После проведения мероприятия желательно организовать экскурсию в ближайший парк или выезд в лес, чтобы закрепить полученные знания в полевых условиях.

Эффективность экологической работы в библиотеке во многом зависит не только от профессионализма библиотечного работника, но и его личной экологической культуры, его энергии, инициативы, творчества. Заниматься экологической работой невозможно без любви к природе, окружающему миру, человеку в этом мире, своим читателям и своей профессии.

Зелёное богатство под нашими ногами

Ботаническая экспедиция
для учащихся средних классов

Цель: формирование у школьников представления о значении растений в жизни человека, интереса к окружающему миру, стремления бережно и рационально относиться к природе.

Задачи: дать учащимся современное научное представление о Царстве растений, их многообразии и основных жизненных функциях; рассказать о растениях ближайшего окружения (лопух, крапива, ромашка, полынь, подорожник, одуванчик, чистотел, лебеда, тысячелистник, зверобой, мята); их целебных свойствах и пищевых ресурсах.

Оборудование: ноутбук, колонки, проектор, экран,

13. Новиков, В. С. Школьный атлас-определитель высших растений / В. С. Новиков, И. А. Губанов : книга для учащихся. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 1991. – 240 с.

14. Петров, В. В. Из жизни зелёного мира : пособие для учащихся. / В. В. Петров. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 1982. – 127 с.

15. Популярная энциклопедия растений / составитель Ю. И. Смирнов. – Санкт-Петербург : «МиМ-Экспресс», 1997. – 352 с.

16. Смирнов, А. В. Мир леса : рассказы о культурных растениях / А. В. Смирнов. – Москва : Молодая гвардия, 1988. – 303 с.

17. Смирнов, А. В. Мир растений : рассказы о кофе, лилии, пшенице и пальмах / А. В. Смирнов. – Москва : Молодая гвардия, 1981. – 303 с.

18. Усенко, Н. В. Дары Уссурийской тайги / Н. В. Усенко ; [вступительная статья С. Д. Шлотгауэр]. – 3-е изд., пересм. – Хабаровск : Издательский дом «Приамурские ведомости», 2011. – 352 с.

19. Усенко, Н. В. Деревья, кустарники и лианы Дальнего Востока : справочная книга / автор вступительной статьи С. Д. Шлотгауэр. – 3-е изд., перераб. и доп. – Хабаровск : Издательский дом «Приамурские ведомости», 2009. – 272 с.

20. Усенко, Н. В. Тропинка в лес. Рассказы об амурской природе / Н. В. Усенко. – Хабаровск : Издательский дом «Приамурские ведомости», 2005. – 208 с.

21. Фруентов, Н. К. Лекарственные растения Дальнего Востока / Н. К. Фруентов. – Хабаровск : Книжное издательство, 1972. – 397 с.

22. Шлотгауэр, С. Д. Времена года : хрестоматия дальневосточной природы. / С. Д. Шлотгауэр. – Хабаровск : Издательский дом «Приамурские ведомости», 2002. – 256 с.

23. Шретер, А. И. Целебные растения Дальнего Востока и их применение / А. И. Шретер. – Хабаровск : Дальневосточное книжное издательство, ИПК «Дальпресс», 2000. – 143 с.

24. Шквыря, Ж. Ю. Мир растений / Ж. Ю. Шквыря. – Москва : ООО ТД «Издательство Мир книги». 2008. – 192 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верзилин, Н. М. По следам Робинзона : для учащихся среднего и старшего школьного возраста. / Н. М. Верзилин. – Москва : Просвещение, 1994. – 218 с.
2. Винкс Открой секрет! Природа. Флора / перевод с итальянского Н. Кулиш. – Москва : Эгмонт Россия Лтд., 2009. – 64 с.
3. Ивченко, С. И. Занимательно о ботанике / С. И. Ивченко. – Смоленск : Русич, 2001. – 240 с.
4. Козлова, Т. А. Растения луга / Т. А. Козлова, В. И. Сивоглазов. – Москва : Дрофа, 2004. – 64 с.
5. Кряжжиская, М. Б. Планета Земля : умеренный пояс / М. Б. Кряжжиская. – Москва : Вече, 2001. – 368 с.
6. Лаврова, С. А. Загадки леса / С. А. Лаврова. – Москва : Белый город, 2008. – 142 с.
7. Лаврова, С. А. Занимательная ботаника / С. А. Лаврова. – Москва : Белый город, 2009. – 147 с.
8. Лаптев, Ю. П. Растения от «А» до «Я». / Ю. П. Лаптев. – Москва : Колос, 1992. – 351 с.
9. Лесная энциклопедия : в 2-х томах. Том 1 / Г. И. Воробьёв. – Москва : Советская энциклопедия, 1985. – 563 с.
10. Лукьянова, А. В. Настоящая ботаника для мальчиков и девочек / А. В. Лукьянова. – Москва : Интеллект-Центр, 2011. – 96 с.
11. Мир леса / Г. Эйнар. – Москва : Махаон, 2006. – 124 с.
12. Небайкин, В. Д. Зелёные спутники дачника / В. Д. Небайкин. – Хабаровск : Книжное издательство, 1991. – 224 с.

Реквизит:

Для проведения мероприятия в летнее время года:

Небольшие подносы – 2 шт.

Образцы трав: лопух, крапива, ромашка, полынь, подорожник, одуванчик, чистотел, лебеда, тысячелистник, зверобой, мята.

Для проведения мероприятия в зимнее время года:

Альбомные листы с гербариями, которые включают вышеперечисленные образцы трав.

(Образцы трав должны быть пронумерованы, но не подписаны. Следует отдельно подготовить лист с нумерацией и названиями трав.)

Оформление зала: дальневосточные пейзажи, плакаты с изображениями лугов и лесов Приамурья, живые растения и цветочные композиции.

Слайд «Зелёное богатство под нашими ногами».

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Прежде чем я расскажу о теме нашего мероприятия, попробуйте отгадать загадку:

Что не сеяно человеком родится?

(Ответ: дикие травы.)

По щелчку правой клавиши мыши появляется рисунок с растениями.

Ребята, как вы думаете, почему лес часто называют зелёной аптекой? (Ответы детей.) Первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за лекарствами, был... лес. В этой лесной зелёной аптеке выбор богат и разнообразен. Долгое время растения оставались почти единственным лекарственным средством. И сегодня в век новых технологий и развития фармацевтической промышленности люди все чаще используют для лечения не таблетки и уколы, а натуральные лекарственные средства, созданные самой матушкой-природой.

Слайд «Фото растений».

Учёные насчитали на планете около 500 тысяч видов растений. Но эта цифра постепенно уменьшается из-за бурной и не всегда разумной деятельности человека. Например, в течение многих ве-

ков женьшень считался лекарством от всех болезней – и вот его уже сложно отыскать в диком виде. На лесных полянах почти не стало ландышей. Многие городские жители не знают о целебных свойствах подорожника и крапивы.

Сегодня я расскажу вам о самых обычных растениях. Может быть, вы их видели, но не замечали, потому что не знали о них ничего. О других вы слышали, но не представляете, как они растут и чем известны. А может быть, сегодня вы узнаете о растениях, о существовании которых раньше и не подозревали. Пусть это будет ваше собственное маленькое открытие. Ведь растения – это настоящее зелёное богатство под нашими ногами.

А сейчас давайте посмотрим небольшой видеоурок о царстве растений.

Просмотр видео «Царство растений».

Слайд «Лопух».

Первое растение, о котором я хочу рассказать, носит несколько названий — лопух, репей или репейник. Считается сорным, неприхотливым растением, растущим вблизи человеческого жилья – у дорог, в огородах, на лугах, в полях. Название «лопух» это широколистное растение получило потому, что в старину лист назывался «лоп».

Другое имя лопуха — репей. Считают, что пришло это слово с Востока, где оно созвучно словам, смысл которых «хватать», «сдирать», «цеплять». Ребята, вы знаете, почему корзинки лопуха так называются? (*Ответы детей.*) Есть даже такая поговорка: «Прицепился, как репей».

(*С интонацией сказителя.*) Давно дело было: напали на русских людей французы. Вскоре выгнали наши французов. А возвращаясь домой, на своей одежде принесли французские солдаты семена репейника. Назвали они эти семена «русской заразой» за их приставучесть. С тех пор расселился репей или лопух во Франции и всех соседних странах.

Известную застёжку-липучку изобрёл швейцарский инженер Жорж де Местраль. Как-то его собака вернулась с прогулки, вся по-

Слайд «Сохрани мир вокруг себя».

Растения издавна были чрезвычайно необходимы людям не только как пища, но и для изготовления одежды, оружия, инструментов, красителей, медикаментов, мебели и других вещей.

Сегодня, ребята, мы с вами говорили о самых обычных растениях. Многие считают их злостными сорняками, а между тем, они могут занять достойное место на нашем столе или в аптечке, поскольку являются замечательными продуктами питания и лекарствами, богаты микроэлементами и другими полезными веществами.

Таким образом, пользуясь опытом предков, следует по-новому взглянуть на знакомые с детства растения, которые растут прямо у нас под ногами и являются настоящим кладом витаминов. Как видите, не бывает у мудрой природы ничего ненужного, всякая травка для чего-нибудь да сгодится. Всем нам просто необходимо уметь видеть красоту природы, обладать знаниями о ней. А главное, ценить её бесценные дары для нас – людей.

Представьте себе мир без разноцветья и буйства красок цветов и деревьев. Получится один сплошной скучный чёрно-белый спектр. Учёные давно доказали, что сам по себе зелёный цвет растительного мира является целебным. Он успокаивающе действует на психику, вызывает положительные эмоции, хорошо влияет на зрение.

Без живой природы прожить нельзя, ведь процветание человека напрямую зависит от его здоровья и настроения. Поэтому давайте любить и беречь жизнь во всех её проявлениях, особенно в природе!

16. Судя по названию, это растение ядовито для животных. А люди лечат им самые разные недуги.

- А) Мухомор
- Б) Зверобой
- В) Душица
- Г) Чертополох

17. Древние славяне считали, что на этом дереве растут «молодильные яблочки».

- А) Яблоня
- Б) Груша
- В) Айва
- Г) Дуб

18. Какое растение во время Великой Отечественной войны партизаны использовали в качестве кровоостанавливающего и перевязочного средства?

- А) Кора берёзы
- Б) Одуванчик
- В) Мох сфагнум
- Г) Полынь

19. Из этой родственницы редьки и капусты, которую мы часто используем как приправу, парижский врач Риголло в середине XIX века изготовил лечебное средство. Назовите и растение, и лечебное средство.

- А) Горчица и горчичники
- Б) Перец
- В) Хрен
- Г) Чеснок

20. Растение, которое часто используется в конфетах, зубных пастах, сердечных лекарствах.

- А) Эвкалипт
- Б) Мята
- В) Анис
- Г) Ландыш

После того, как получены ответы на все вопросы, ведущий суммирует баллы и определяет победившую команду (по итогам практического задания и викторины «В царстве Флоры»). Участникам победившей команды вручаются призы. Также можно поощрить самых активных игроков.

крытая репейником. Очистив шерсть собаки, изобретатель из любопытства посмотрел на репейник в микроскоп – и обнаружил маленькие загнутые колючки, которые помогали растению цепляться. Тогда Жорж смастерил две ленты с похожими крючочками – получилась отличная застёжка. И сегодня мы с удовольствием пользуемся застёжкой-липучкой вместо пуговиц и шнурков.

У нас репей считается сорняком, а в некоторых странах его как ценный пищевой продукт выращивают на огородах и используют в приготовлении пищи.

Лопух большой очень часто используют в медицине. Для приготовления лекарств чаще всего используют корни, реже листья и плоды Лопух применяют для лечения заболеваний печени, суставов. Помимо этого, он имеет антимикробное свойство, избавляет от зуда и от аллергических проявлений, улучшает состояние кожи и укрепляет волосы. Недаром появились такие поговорки: «Лопух – от ста недугов», «Репей не прилипала, хорош, когда здоровья мало!».

Даже такое простое, сорное растение как лопух – он же репей, репейник – может накормить и вылечить. Берегите это зелёное богатство, растущее у нас под ногами!

Слайд «Крапива».

Название «крапива» произошло от слов «кропить», «крапчатый» и связано с главным свойством крапивы – обжигать, оставляя на коже красные крапины. Но возможно, её имя происходит от слова «коприна» – шёлк. Народные названия крапивы: жгучка, жигалка, жалюга, стрекучка, стрекуша.

Любит расти по тенистым влажным местам. Растёт в посевах и на огородах, засоряя их. Поэтому крапиву считают злостным сорняком, пытаюсь от неё избавиться любым способом.

А между тем крапива – растение, богатое витаминами. Её специально выращивают в некоторых странах.

Крапива первая приходила на выручку людям в голодные годы. Ребята, как вы думаете, что можно приготовить из крапивы? (Ответы детей.) Полезны и вкусны зелёные щи с крапивой, салаты из листьев. Чтобы листья крапивы перестали быть жгучими, их обдают кипятком. Срезанная и увядшая крапива тоже не жётся. А

ещё листья крапивы умеют сохранять скоропортящиеся пищевые продукты. Рыба и мясо лучше сохраняются, если их обернуть в листья крапивы.

Крапива – не только кормилица. Волокна крапивы очень прочные. Из волокон старой крапивы можно изготавливать верёвки и грубые ткани для мешков. А в одной известной сказке из крапивы даже соткали рубашки. Что это за сказка, кто помнит? (Г. Х. Андерсен «Дикие лебеди».)

В народной медицине употребляют листья крапивы, корни с корневищами, плоды. Растение богато минералами и витаминами. В его состав входят такие полезные вещества, как магний, фосфор, белок, а содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) в крапиве в два раза больше, чем в лимоне или чёрной смородине. Крапива умеет останавливать кровотечения, снимает воспаление, убивает микробов, нормализует обмен веществ, лечит болезни органов пищеварения. А ещё крапиву используют в шампунях для волос. Волосы, вымытые с использованием крапивы, лучше растут, блестят, избавляются от перхоти.

Сорное, неяркое растение, без красивых цветов – а как одаривает человека! И кормит, и лечит, и ухаживает. Давайте посмотрим занимательный видеосюжет о том, как приготовить полноценный обед из крапивы.

Просмотр видео «Галилео. Обед из крапивы».

Слайд «Подорожник».

Про подорожник есть такой детский стишок:

*Тонкий стебель у дорожки,
На конце его – серёжки,
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он – как хороший друг –
Лечит раны ног и рук.*

Попробуйте догадаться, почему это растение так называется. Подорожник очень быстро расселяется по всем дорогам там, где

- Б) Морская морковь
- В) Морская петрушка
- Г) Морская капуста

10. Какое садовое дерево на Дальнем Востоке начинает плодоносить раньше?

- А) Вишня
- Б) Груша
- В) Слива
- Г) Яблоня

11. Какой из этих лекарственных кустарников дал название конфетам?

- А) Шиповник
- Б) Барбарис
- В) Крыжовник
- Г) Боярышник

12. С какого из этих растений пчелы собирают красный мёд?

- А) Гречиха
- Б) Липа
- В) Клевер
- Г) Подсолнечник

13. Какая часть растения валерианы идет на приготовление успокаивающего лекарства?

- А) Стебель
- Б) Корень
- В) Лист
- Г) Цветок

14. Что из перечисленного не является фруктом?

- А) Кукиш (шиповник)
- Б) Дуля (инжир, фи́га)
- В) Фига
- Г) Шиш

15. Какое из этих растений родственник табака?

- А) Капуста
- Б) Редис
- В) Лук
- Г) Картофель

3. Что из этого не является луком?

- А) Черемша
- Б) Порей
- В) Батун
- Г) Черёда

4. Какое растение существует?

- А) Сын-и-пасынок
- Б) Мать-и-мачеха
- В) Сын-и-отчим
- Г) Дочь-и-падчерица

5. Какое второе название прочно закрепилось за растением алоэ?

- А) Тысячелистник
- Б) Столетник (В диких условиях алоэ цветет часто, а в домашних — редко. Порой даже один раз в сто лет, за что и получило в народе свое второе название — столетник.)
- В) Бессмертник
- Г) Золототысячник

6. Как называется лекарственное растение из семейства крестоцветных?

- А) Школьный ранец
- Б) Пастушья сумка
- В) Министерский портфель
- Г) Ядерный чемоданчик

7. Как называют картину с изображением овощей и фруктов?

- А) Пейзаж
- Б) Натюрморт
- В) Портрет
- Г) Шарж

8. Какой гениальный учёный прославился, благодаря яблоку?

- А) Архимед
- Б) Авиценна
- В) Галилей
- Г) Ньютон

9. Как называется съедобная и очень полезная водоросль?

- А) Морская репа

ступает нога человека. Сложно представить, но когда-то в Америке подорожника не было. Он попал туда вместе с грязью на ногах первых поселенцев и завоевателей. Индейцы с ужасом смотрели на подорожник и метко называли его «след белого человека».

Подорожник с давних пор люди используют для заживления ран. А отвар из листьев подорожника – полезное средство при болях в желудке. Кто из вас пользовался подорожником? *(Ответы детей.)*

Слайд «Лебеда».

Русские народные пословицы говорят: «Лебеда – для посевов беда», «Сеяли рожь, а косим лебеду». Лебеда – злостный сорняк, растущий в огородах, садах, на полях, возле жилищ и по обочинам дорог практически по всему миру. К тому же лебеда очень быстро растёт, иногда образуя целые заросли.

Вы можете подумать, что лебеда – растение невзрачное и зловерное, и потому ненужное. Это не так. Ведь именно лебеда, которая не боится засухи, очень часто становилась спасительницей многих народов. В давние и не очень давние времена из-за засухи, неурожая, войн люди голодали. У них совсем не было пищи, от голода умирали целые семьи, деревни. Молотые плоды лебеды добавляли в ржаную муку и пекли хлеб. Он получался горьким, чёрным – похожим на землю. Был грубым, быстро черствел, хрустел на зубах и обдирали горло. От такого хлеба болел живот, люди худели, бледнели, но... выживали. Потому и говорили: «Не беда, коль во ржи лебеда, две беды, когда ни ржи, ни лебеды».

Используют лебеду и в народной медицине – для лечения желудка, а свежие листья прикладывают к ранам.

Название «лебеда», скорее всего, происходит от белой сыпи на листьях и родственно русскому слову «лебедь» и латинскому «альбус» – «белый».

Слайд «Ромашка».

Ромашка – одно из немногих растений, известных любому говорящему на русском языке. Но называли этот цветок ромашкой сравнительно недавно. Раньше растения с белыми лепестками и жёлтой серединкой называли пупавками. Как вы думаете, почему? *(Ответы детей.)* Верно, в центре

соцветия возвышается желтая сердцевина, напоминающая пупок. Еще ромашку звали белюшкой, солнечником, ворожкой. Название «ромашка» связано с проникновением на Русь средневековой медицинской литературы – травников и лечебников. В этих книгах рассказывалось о том, как искать, собирать и использовать лекарственные растения. Траву, которую мы сейчас называем ромашкой, именовали в этих книгах «романом», «романовой травой», «романовым цветом».

Есть одна легенда о ромашке. Давным-давно жил на свете влюблённый юноша Роман. Однажды принёс он своей девушке цветок. Такая нежность исходила от цветка, что девушке он очень понравился. А Роман сказал, что цветок ему приснился, и когда он проснулся, увидел его на подушке. Девушка предложила назвать цветок Ромашкой и попросила собрать целый букет этих цветов. Роман не мог отказать любимой. Долго он искал и нашел на краю света Царство Снов. Царь Снов предложил обмен: Роман останется навсегда в его царстве, а его девушка получит целое поле цветов. Долго ждала и плакала девушка, пожалела она, что захотела несбыточного. Но как-то проснулась она, посмотрела в окно и увидела бескрайнее ромашковое поле... «Любит – не любит?» – гадают с тех пор девушки на лепестках ромашки.

Может быть, кому-то из вас приходилось лечиться с помощью ромашки? (*Ответы детей.*) Отвар ромашки применяют при болях в животе, зубной, головной боли и при простуде.

Ромашка – простой, но удивительный цветок. А сколько ещё цветов есть в мире – один краше другого! Давайте посмотрим видео, снятое в режиме замедленной съёмки, которое нам покажет, как распускаются цветы.

Просмотр видео «Распускающиеся цветы».

Слайды с ребусами «Зелёные знакомые».

Предлагаю потренировать вашу сообразительность и отгадать ребусы «Зелёные знакомые».

(*Ответы: подорожник, малина, календула, полынь.*)

Слайд «Зелёный патруль».

Ребята, сейчас вам предстоит практическая работа.

Участники делятся на две команды, каждая команда получает подносы с травами (если мероприятие проводится летом) или гербарии (если мероприятие проводится зимой).

Ваша задача – назвать все растения, которые находятся перед вами и рассказать об их целебных свойствах и применении в медицине или в промышленности.

Каждая команда отвечает по очереди. За правильный ответ начисляются баллы. Команды могут исправлять и дополнять друг друга – за это начисляются дополнительные баллы. После того, как все травы названы, ведущий подводит итоги и определяет победившую команду.

Молодцы! Давайте теперь посмотрим ещё одно захватывающее видео – как растут травы.

Просмотр видео «Как растут травы».

Слайд «Викторина "В царстве Флоры"»

В заключение, чтобы хорошо всё запомнить, предлагаю ответить на вопросы викторины «В царстве Флоры».

Каждая команда отвечает на вопросы по очереди.

Вопросы викторины «В царстве Флоры».

1. Какие бывают растения?

- А) Вежливые
- Б) Воспитанные
- В) Деликатные
- Г) Культурные

2. Какой сок собирают ранней весной в наших лесах?

- А) Липовый
- Б) Осинный
- В) Берёзовый
- Г) Сосновый

Бросая веточки зверобоя в воду, которую набирали из непроверенных источников, люди уменьшали риск заболеть дизентерией. Для удаления неприятного запаха изо рта зверобой жевали, но не дольше нескольких минут.

Современные доктора говорят, что отвары, настои и экстракты из зверобоя при попадании в организм человека запускают в нем целую цепочку жизненно важных процессов, необходимых для поддержания здоровья. Он лечит головную боль и улучшает процессы обмена.

Слайд «Мята перечная».

Как вы думаете, почему мята получила такое название? (*Ответы детей.*) Если листочек мяты помять, вы почувствуете характерный резкий запах. А если его пожевать, то во рту появится охлаждающее ощущение. Помните, мята одно из самых душистых растений земной флоры! Другие названия мяты: холодянка, холодка, холодная мята.

Использование мяты началось очень давно, она высоко ценилась ещё в Древнем Риме. Чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение, настоящей на мяте водой обрызгивали комнаты, а столы натирали её листьями. Считалось, что запах мяты улучшает работу мозга, поэтому в средние века студентам во время занятий рекомендовали носить на голове венки из мяты перечной.

На данный момент использование мяты в быту, в народной медицине не прекращается. Это растение применяют для профилактики и лечения многих заболеваний. Мята обладает успокаивающим, противовоспалительным, иммуностимулирующим и жаропонижающими свойствами. Только благодаря мяте, у нас появились лекарства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний – корвалол, капли Зеленина. Все целебные свойства мяты объясняются наличием в ней многих полезных веществ, в первую очередь, ментола.

Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к различным блюдам. А ещё многим по вкусу ментоловые конфеты, пряники и ароматные чаи!

Давайте посмотрим видеосюжет о целебных свойствах мяты.

Просмотр видео «Жить здорово! Мята».

Слайд «Полынь».

Русское название «полынь» связано с глаголом «палить» – то есть жечь. Оно указывает на горький вкус этой травы. Это растение – самое горькое из всех травянистых растений. Ассирийцы называли его «сердце орла» и верили: если пить настой полыни, человек станет сильным и бесстрашным.

Древний учёный Плиний Старший писал, что соком полыни награждали победителей в беге, состязания в котором проводились в священные дни. Считалось, что это достойная награда, так как с помощью сока полыни они сумеют сохранить здоровье, «а ведь оно, как известно, и целого мира дороже».

На Руси полынь была обрядовым растением. В начале лета праздновался девичий праздник Семик. В этот день молодёжь «гоняла русалок», девушки весь день носили полынь под мышками, чтобы уберечься от нечистой силы. А ещё рекомендовали во время путешествия надевать кушак (широкий пояс) или повязку на запястье, в которые была зашита полынь. Так можно было уберечься от утомления, болезни, неудачи, ранения или гибели. Чтобы не было усталости при ходьбе, советовали до и после похода мыть ноги отваром полыни.

В народной медицине применяют все части растения: и наземные, и подземные. В листьях и траве полыни содержится эфирные масла, смолы, витамины С и В6, каротин, янтарная, уксусная, яблочная кислоты, белок, крахмал. Полынь используют как средство, повышающее аппетит после тяжелых заболеваний, сопровождающихся истощением, в комплексном лечении заболеваний крови и селезёнки.

Слайд «Чистотел».

Ещё древние греки заметили, что это растение расцветает с прилётом ласточек и вянет с их отлётом. Вот и называли его «хелидониио» – «ласточкина трава». А ещё люди узнали о лечебных свойствах этого растения, якобы наблюдая за ласточками, которые лечили своих птенцов чистотелом.

Если чистотел надломить, то на изломе появятся капельки густого оранжевого сока. Русские названия растения «чистотел» и «бородавник» связаны с применением сока для удаления бородавок,

сухих мозолей и других болезней кожи. За склонность селиться возле тына (забора, частокола) называют также подтынником.

Лекарства из чистотела заживляют раны, уменьшают боль, лечат болезни органов пищеварения. Но обращаться с чистотелом нужно очень осторожно: все его части ядовиты! А это значит, что без взрослых трогать чистотел не нужно.

Слайд «Одуванчик».

Одуванчик так любит солнце, что не отводит от него «взгляда» – поворачивает вслед за ним своё соцветие. Недаром в народе его зовут солнечный цветок.

Родовое латинское название одуванчика – тараксакум. Древние греки, использовали это растение в качестве успокаивающего и снотворного средства.

Как вы думаете, а откуда произошло русское название – «одуванчик»? (Ответы детей.) Русское название растение получило из-за необычайной лёгкости, с которой при малейшем дуновении воздуха созревшие семянки отрываются от цветоложа и разлетаются на пушистых летучках. Оставшееся голым цветоложем напоминает плешивую голову. Поэтому в средние века одуванчик ещё называли «монашеская голова», а на Руси – пустодуй, пушник, плешивец.

В русской народной медицине одуванчик издавна считают «жизненным эликсиром» и применяют при заболеваниях желудка, печени, почек, при головных болях. Его рекомендовали для сведения веснушек и желтушных пятен на коже.

А ещё из листьев одуванчика можно приготовить вкусный и полезный салат, особенно необходимый тем, кто страдает от авитаминоза.

Растения очень часто упоминаются в мифах, легендах и сказках. Достаточно вспомнить колдовские травы волшебниц. Вот и скромный одуванчик в одном мультфильме сыграл ключевую роль: он расколдовал принцессу и вернул заколдованному юноше его первоначальный вид. Это мультфильм «Карлик Нос» по мотивам сказок Вильгельма Гауфа. Давайте посмотрим финал сказочной истории.

Просмотр отрывка из мультфильма «Карлик Нос».

Слайд «Тысячелистник».

Это растение ещё называют Ахиллесовой травой, в честь Ахилла – мифологического героя Троянской войны, чьи раны вылечил его наставник – мудрый кентавр Хирон.

Название «тысячелистник» кажется нам истинно русским. На самом деле это не так! Это перевод видового латинского названия «миллефолиум», дословно и означающего «тысяча листьев». На самом деле листьев на кусте значительно меньше: даже если пересчитать все мелкие узкие сегменты листа, тысячи не получится. А вот цветков на кусте может быть больше 20 тысяч.

В русском языке у тысячелистника имен не меньше, чем листьев. Он и солдатская, и порезная, и плотничья трава, и кровавник (за способность останавливать кровотечения).

Тысячелистник обладает многими целебными свойствами, благодаря чему часто используется в народной медицине для предупреждения и лечения многих недугов и заболеваний. У тысячелистника очень полезный состав. Он содержит дубильные вещества, или танины, которые обладают бактерицидным, вяжущим и противовоспалительным действием, тонизируют кожу, успокаивают раздражение. Поэтому чаще всего тысячелистник применяют при заболеваниях кожи и кровотечениях.

Слайд «Зверобой».

Зверобой – многолетнее травянистое растение.

В народе он имеет несколько названий: молодёжная кровь, красная травица, хворобой, кровавник, здоровая трава.

В древние времена люди клали стебель зверобоя в обувь или прятали в шапки, чтобы избежать сглаза. Древние римляне верили, что если в полночь в сосновом лесу человек наступит на зверобой левой ногой, то перед ним окажется белый конь, который на всю ночь унесёт его в сказочную страну чудес и невероятных возможностей.

Зверобой полезен для человеческого организма, но опасен для животных. На Руси пили настой зверобоя, чтобы сохранить здоровье и бодрость, особенно рекомендовали его тем людям, которые быстро уставали на изнурительной работе. В армии настои и отвары из зверобоя давали солдатам, которые совершали длительные походы пешком.