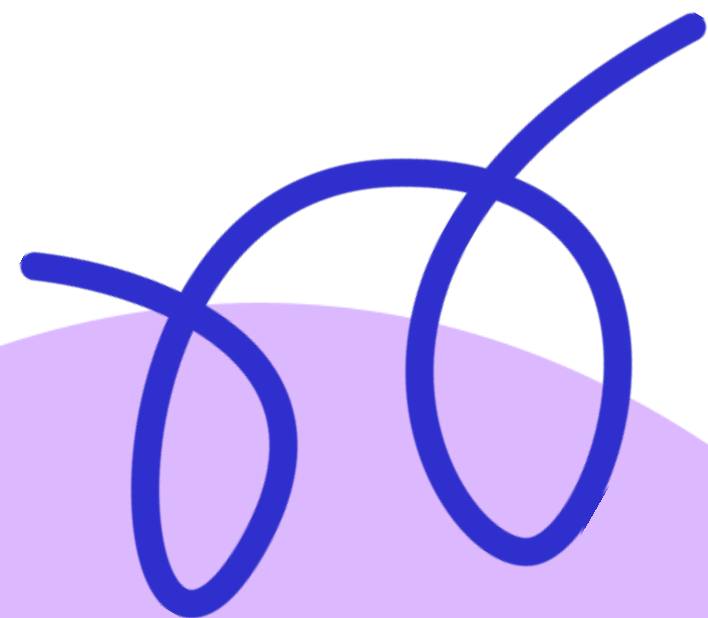
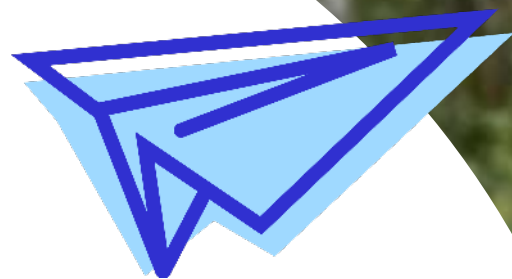




Лекарственные растения рядом с нами

Зелёные помощники вокруг нас: узнаём,
бережём, не путаем.



Как люди научились замечать пользу растений

Люди очень давно обращали внимание на травы, цветки и плоды. Из них делали чай, мази и лекарства. Но сначала нужно узнать растение, чтобы случайно не встретить опасный «сюрприз» у дороги или в лесу.



Ромашка аптечная



Признаки растения

Ромашку легко узнать по белым лепесткам и жёлтой серединке. Она выглядит очень просто, но именно в этой простоте скрыт её нежный характер.



Что используют

Для лечения берут цветки ромашки. Из них готовят чай, настои и растворы для полосканий, потому что в цветках сосредоточены полезные вещества.



Чем помогает

Ромашку применяют при простуде, боли в горле и раздражении кожи. Её мягкое действие часто выбирают для детских травяных сборов.



Почему её любят

У ромашки спокойный запах, который не «спорит» с другими травами. Поэтому она часто становится главным растением в домашних чайных наборах.



Мята — растение со свежим запахом



1 Свежий аромат

Мята сразу узнаётся по прохладному, бодрому запаху. Его создаёт ментол и другие эфирные масла, которые находятся в зелёных листьях растения.

2 Куда добавляют

Листья мяты кладут в чай, сиропы и разные сладкие смеси. Даже небольшое количество делает напиток более ароматным и освежающим.

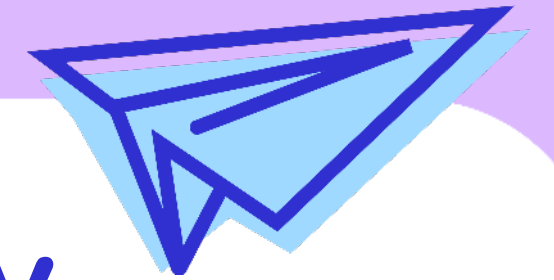
3 Когда она полезна

Мята может помочь, если человек устал, чувствует тошноту или плохо дышит из-за насморка. Её аромат действует мягко и приятно.

4 Что важно запомнить

У мяты используют именно листья, потому что они содержат больше всего полезных веществ. Растение лучше узнавать по запаху и внешнему виду вместе.

Подорожник — зелёный помощник у тропинки



Где растёт

Подорожник часто встречается у дорог, на тропинках и во дворах. Он не боится шагов, поэтому иногда кажется самым терпеливым растением на свете.



Как выглядит

У подорожника широкие листья с заметными жилками. По ним легко узнать растение даже ребёнку, если внимательно посмотреть вниз на землю.



Как используют

Лист подорожника прикладывают к ссадинам, маленьким ранам и укусам насекомых. В народе его считают зелёной первой помощью.



Почему его ценят

Подорожник известен как помощник при кашле и мелких повреждениях кожи. Он напоминает, что полезное растение может расти совсем рядом.





1

плод шиповника может стать
основой для полезного напитка на
весь сезон.

Учебный материал по теме «Лекарственные растения»

Из ярких плодов шиповника готовят чай и напитки,
которые особенно хороши в холодное время года.

Календула — оранжевый цветок-лекарь

1

Яркий вид

Календула похожа на маленькое солнце: её цветки бывают жёлто-оранжевыми или ярко-оранжевыми. Такой цвет легко заметить даже среди зелёной травы.

2

Где используют

Цветки календулы добавляют в мази, кремы и растворы для полосканий. Они помогают ухаживать за кожей и горлом при небольших воспалениях.

3

Когда собирать

Собирать календулу нужно только в сухую погоду, когда цветок полностью раскрылся. Тогда сырьё получается более качественным и не портится при сушке.

4

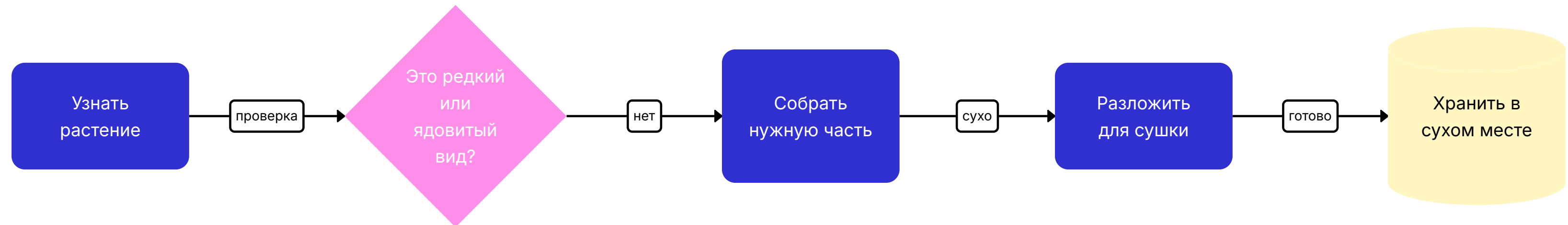
Чем полезна

Календула ценится за мягкое действие и приятный вид. Она напоминает, что лекарственное растение может быть не только полезным, но и красивым.

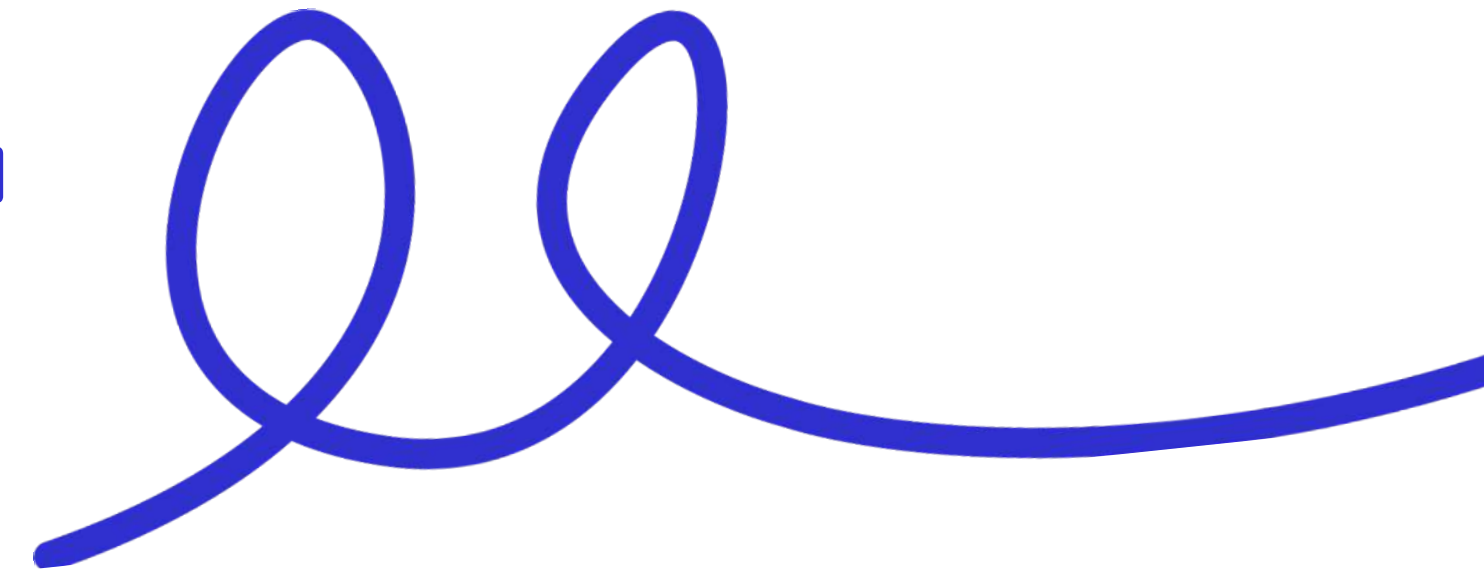


Как собирают и готовят лекарственное сырьё

Порядок действий при сборе и сушке помогает сохранить качество растений и не навредить природе.



Какие части растений используют люди



Цветки

У ромашки и календулы собирают цветки. Именно в них часто накапливаются полезные вещества, аромат и мягкое действие, которое ценят в чае и полоскании.



Листья

Листья мяты и других трав используют для настоев и напитков. В листьях нередко находятся эфирные масла, которые дают запах и свежесть.



Плоды

Плоды шиповника используют для чая и напитков. Они помогают сделать зимний напиток ярким, вкусным и полезным, словно маленькое солнышко в чашке.



Кора и корни

У некоторых растений берут кору или корни, например у дуба и валерианы. Эти части собирают особенно осторожно, потому что растение должно остаться живым.



Разные части

Одно и то же растение может помогать по-разному. Всё зависит от того, какую часть используют: цветки, листья, плоды, корни или кору.

Лесные и луговые растения



Липа и зверобой

Липовый цвет заваривают при простуде, а зверобой узнают по жёлтым цветкам. Эти растения часто растут там, где много света и чистого воздуха.



Брусника и душица

Листья брусники используют в чаях, а душица радует мягким пряным запахом. Такие растения легко запомнить, если внимательно посмотреть и понюхать их.



Тысячелистник рядом

Тысячелистник тоже встречается на лугу и в лесной опушке. Его можно заметить по множеству мелких листочков и аккуратным соцветиям.

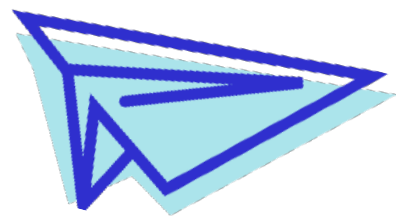


Где собирать безопасно

Полезные растения собирают только в чистых местах, вдали от дорог, мусора и пыли. Тогда они остаются действительно помощниками, а не проблемой.

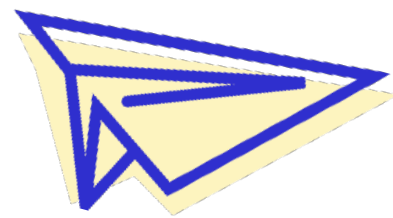


Что можно найти в домашней аптечке



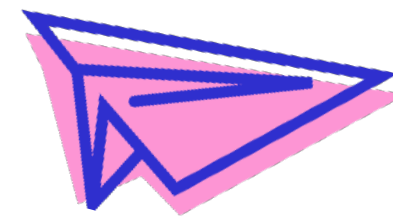
Каждый день

В доме могут быть ромашковый и мятный чай: их пьют при лёгком недомогании, чтобы согреться, успокоиться и немного отдохнуть.



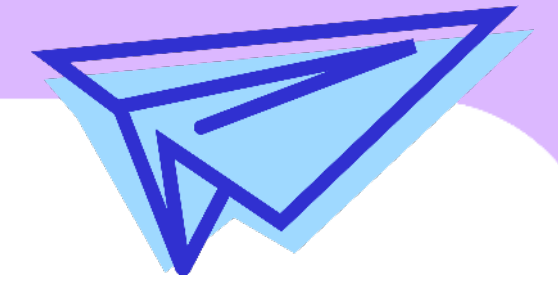
Если нужно поддержать организм

Сироп шиповника иногда используют как полезное питьё, а мази с календулой — для ухода за кожей при небольших раздражениях.



Когда нужен врач

Если человеку становится плохо серьёзно, домашние средства уже не помогают. Тогда важны взрослые и врач, которые подскажут правильное лечение.



Когда растение становится опасным



Неизвестные ягоды

Яркая ягода может казаться вкусной, но быть ядовитой. Нельзя пробовать то, что растёт в лесу, у дороги или во дворе, если ты не знаешь это растение точно.



Аллергия и раздражение

Даже обычное растение иногда вызывает зуд, покраснение или чихание. У разных людей реакция бывает разной, поэтому к новым травам нужно относиться очень осторожно.



Слишком много — вредно

Полезное растение тоже может навредить, если использовать его без меры. Важно помнить: лекарственные травы помогают только тогда, когда их применяют правильно и понемногу.



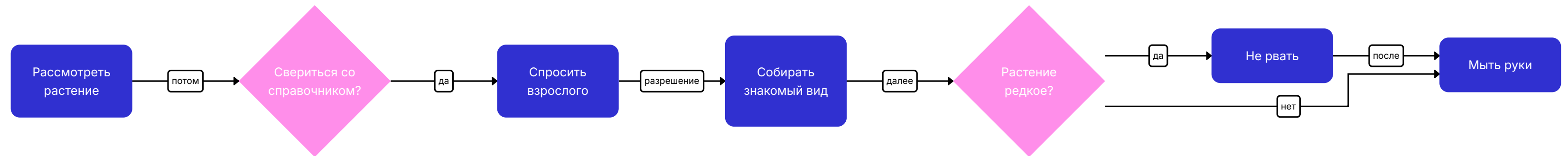
Ошибка при сборе

Если перепутать съедобный или полезный вид с опасным, можно сильно ошибиться. Поэтому сначала нужно узнать растение, а потом уже трогать его или собирать.



Правила безопасного сбора растений

Последовательность помогает не ошибиться и сохранить природу.



Как сушат и хранят травы



1 Сначала сушат

Собранные растения раскладывают тонким слоем в тени и в сухом месте. Так они не прогорают на солнце и постепенно теряют лишнюю влагу.

2 Берегут цвет и запах

Прямые солнечные лучи могут испортить полезные свойства, цвет и аромат трав. Поэтому для сушки выбирают спокойное место без жары и сырости.

3 Упаковывают аккуратно

После сушки травы кладут в бумажные пакеты, мешочки или стеклянные банки. На упаковке обязательно пишут название, чтобы ничего не перепутать.

4 Хранят недолго

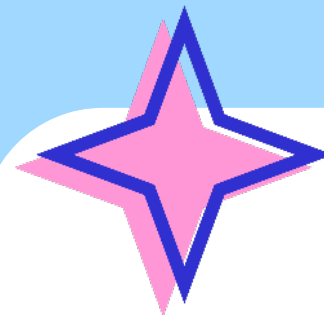
У каждой травы свой срок хранения, но чаще всего он составляет от одного до трёх лет. Потом сырьё лучше заменить свежим.

Лекарственные растения в народных традициях



В сказках и песнях

Липа, малина, калина и мята часто встречаются в русских сказках, песнях и пословицах. Эти растения будто становятся добрыми героями рядом с человеком.



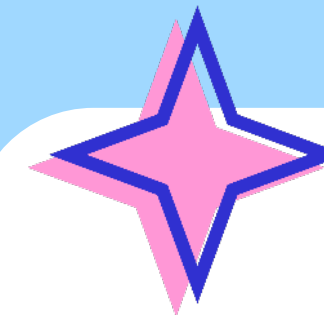
Помощники семьи

В народе такие растения считали надёжными помощниками дома. Их ценили за пользу, приятный запах и способность напоминать о лете даже в холодный день.



Говорящие названия

Народные названия часто связаны с цветом, запахом или полезным действием растения. По ним легче запомнить, как выглядит зелёный помощник.



Память о природе

Старинные названия помогают замечать особенности растений и беречь их. Когда название звучит ярко, легче представить сам цветок, лист или плод.

Почему лекарственные растения нужны пчёлам



Нектар для пчёл

Цветущие лекарственные растения дают пчёлам сладкий нектар. Из него насекомые делают мёд, а заодно перелетают с цветка на цветок.



Пыльца как корм

Пчёлам нужна не только сладость, но и пыльца. Она помогает им расти и кормить потомство, поэтому цветущие травы очень важны.



Медоносные растения

Липа, мята, душица и клевер считаются хорошими медоносами. Когда они цветут, на лугу становится больше еды для насекомых.



Польза для природы

Чем больше цветущих растений, тем оживлённее луг и сад. Значит, лекарственные травы полезны не только людям, но и всей природе вокруг.



Зверобой и душица



Жёлтые звёздочки зверобоя

Зверобой легко заметить по ярким жёлтым цветкам, которые словно маленькие солнечные искры лежат на траве. Его собирают в начале цветения, когда растение особенно заметно и ароматно. В народной медицине его используют осторожно, не спеша и без лишней самоуверенности.



Душица с пряным ароматом

Душица пахнет мягко и пряно, будто в ней спряталась маленькая приправа из летнего луга. Её часто добавляют в чайные сборы, но собирают только в нужное время. Это растение любят за запах, а ценят за аккуратное и разумное применение.

Зачем знать лекарственные растения

1

Лучше понимать природу

Когда ребёнок узнаёт растения по листьям, цветкам и плодам, природа перестаёт быть просто зелёным фоном. Она становится интересной и понятной, почти как живая книга.

2

Беречь здоровье

Знание полезных растений помогает помнить, что некоторые из них могут поддержать человека при лёгком недомогании. Но применять их нужно только вместе со взрослыми.

3

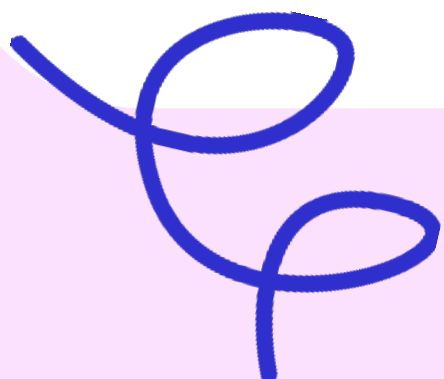
Развивать наблюдательность

Рассматривая форму листьев, запах и цвет, ребёнок учится замечать мелкие отличия. Это делает его внимательнее и помогает не путать похожие растения.

4

Относиться бережно

Чем больше человек знает о растениях, тем осторожнее он с ними обращается. Он не рвёт всё подряд и понимает, что природе тоже нужен покой.



Что можно сделать после урока

1 Собрать гербарий

Можно собрать гербарий только из хорошо знакомых растений. Листья нужно аккуратно высушить и подписать, чтобы потом не устроить ботаническую путаницу.

2 Нарисовать любимое растение

Попробуй нарисовать ромашку, мяту или календулу. Когда рисуешь растение, лучше замечаешь форму лепестков, листьев и даже характерный запах.

3 Изучить упаковки дома

Посмотри на коробочки с травяным чаем или баночки с сиропом. Прочитай названия и попробуй найти знакомые растения на упаковке.

4 Выучить пять видов

Полезно запомнить пять лекарственных растений по внешнему виду и запаху. Так ты быстрее узнаешь зелёных помощников на прогулке или в саду.



Лекарственные растения помогают, если быть внимательным

Лекарственные растения дарят людям пользу, когда их правильно узнают, собирают, сушат и хранят. Ромашка, мята, подорожник, шиповник, календула и липа — наши зелёные помощники.