**Филиал д.Высокое МБОУ КОРОБЕЦКОЙ СШ.**

**ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:**

**« Удивительное растение подорожник в жизни человека»**

**Выполнила ученица 4 класса**

**Моисеенкова Софья**

**Руководитель: учитель начальных классов
Богачева Любовь Александровна**

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. **Цели и задачи**
2. **Введение (актуальность темы, история)**
3. **Основная часть. Что за растение подорожник?**
* **Разновидности подорожника.**
* **Лекарственные и полезные свойства подорожника.**
* **Как используется подорожник человеком.**
1. **Заключение**
2. **Список используемой литературы**
3. **Приложение.**
4. **Цели и задачи.**

**Цель:**

выяснить, какие есть у подорожника лекарственные и полезные свойства.

**Задачи.**

* Познакомиться с видами подорожников и местами их обитания.
* Собрать материал о лекарственных и полезных свойствах подорожника, выяснить, какими из них может пользоваться человек.
* Воспитывать любознательность, наблюдательность.

**Объект исследования**: подорожник.

**Предмет исследования**: лекарственные свойства подорожника.

**Гипотеза:** если знать о лекарственных свойствах подорожника, то можно помочь себе и окружающим в лечении некоторых болезней..

**Методы исследования**:

* изучение материалов в сети Интернет;
* работа со справочниками, энциклопедиями;
* наблюдение;
* обобщение и вывод.
1. **Введение.**

Актуальность темы.

Почему я выбрала именно это лекарственное растение? На каникулах я отдыхала в деревне у бабушки и там поранила ногу. Она принесла какой-то листочек и приложила к ране. Рана быстро зажила. Я спросила у бабушки:

« Что это за растение?» Она сказала: «Подорожник. Он заживляет ранки, убивает микробы, останавливает кровь». Это растение заинтересовало меня, мне захотелось узнать о нем больше, изучить его лекарственные свойства, его полезные свойства для человека.

Лекарственные растения - настоящая кладовая здоровья. В ней спрятаны ценные вещества, которые помогают организму справиться со многими недугами. Одним из ярких представителей лекарственных растений является подорожник. Я думаю, что мы должны все вместе беречь и сохранять лекарственные травы, уметь правильно пользоваться их лечебными свойствами.

Подорожник обыкновенный считают одним из лекарственных растений. Еще в Древнем Китае занимались его сбором для медицинских целей. В Древней Греции и Риме при воспалениях желудка, дизентерии и других заболеваниях применялись его семена. Применяли его и Гиппократ, Гален. По мнению Авиценны, подорожник очень хорош для язв. Его листья обладают вяжущим свойством. Они останавливают кровотечения, а в высушенном состоянии помогают заживлять застарелые и свежие язвы.

1. **Что за растение подорожник**

Искала информацию в энциклопедиях о лекарственных растениях, интернете**.**

**Подорожник -** эторастение из семейства Подорожниковых, которых всего насчитывается более 150 видов. Его родиной ученые считают Европу, но распространен подорожник практически повсеместно, по всему земному шару. Многие из сортов подорожника - сорняки. Среди лечебных растений есть несколько видов подорожника: большой и блошиный - оба они очень ценны. Подорожник - широко распространенное травянистое растение, хорошо узнаваемое благодаря прикорневой розетке округлых гладких листьев с выраженными продольными жилками и зеленоватым колоскам на тонких стебельках. Подорожник растет преимущественно вдоль дорог, отчего это растение и получило свое название. Любовь подорожника к дорогам неслучайна: по осени, когда семена уже созрели, обилие влаги делает их липкими, поэтому ногами пешеходов и колесами транспорта разносятся тысячи семян.Русские названия подорожника - «попутчик», «придорожник» связаны с местообитанием его у дорог. Другие названия - «порезник», «ранник», «чирьевая трава», «семижильник» - даны растению за способность заживлять раны.

Наиболее распространенные виды подорожника.

* **Подорожник большой.** Этот вид собственно все и считают обычным подорожником.

****

* **Подорожник ланцетный.** Этот вид получил свое название по форме листьев.

****

* **Подорожник средний.** От большого подорожника, на который он очень похож, отличается опушенными листьями и формой колоса (встречается в Подмосковье). Применяется только в народной медицине.



Некоторые виды внесены в Красные книги: подорожник приморский (Plantago maritima) - в Красную книгу Липецкой области, подорожник солончаковый (Plantago salsa) - в Красную книгу Ульяновской области, подорожник наибольший (Plantago maxima) - в Красную книгу Липецкой области, подорожник Корнута (Plantago cornuti) - в Красную книгу Липецкой области.

**Лекарственные свойства подорожника.**

Подорожник **большой и подорожник блошиный**- ценные лекарственные растения. С лечебной целью используются листья подорожника, его сок, корни и семена. В листьях подорожника содержатся полисахариды, провитамин А, витамины С и К, соли кальция и калия, лимонная кислота, фитонциды, гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества. В семенах – белки, аминокислоты, жирное масло (16,7 – 22%), слизь (44%), гликозид аукубин, сапонины, олеиновая кислота, а так же углеводы и другие активные вещества [2,с.386]. Подорожник обладает противомикробным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Подорожник является прекрасным **натуральным антисептиком**. При наружном применении его листья помогают ранам быстрее затягиваться, уменьшают воспаления. В научной медицине высушенные листья подорожника большого применяют в виде водного настоя в качестве отхаркивающего средства. Поможет подорожник и при укусах насекомых, и неглубоких ожогах. Для этого достаточно немного помять листочек в руке, чтобы выделился сок, и наложить на больное место.

Под названием «блошное семя» в медицине и промышленности используют семена **подорожника блошного*(Plantago psyllium)*** и **подорожника Индийского *(Plantago India).***

Зубчатые листья **подорожника оленерогого*(Plantago coronopus****)* в ряде европейских стран используют как овощное растение и, выращивая его на огородах, готовят из него витаминные салаты.

На основе подорожника производится большое количество лекарств: антисептические, кровоостанавливающие, обезболивающие, противовоспалительные, отхаркивающие, успокаивающие, мочегонные, слабительные или закрепляющие, снотворные, снижающие уровень «плохого» холестерина в крови, нормализующие артериальное давление. Лечебные свойства подорожника применяют не только в медицине, но и в косметологии и кулинарии.

**Подорожник в косметологии.**

* Приготовление кремов**.**
* Очищающие лосьоны.
* Тоники
* Косметическое мыло.

В основном для всех косметических препаратов применяется настой из сухих измельченных листьев подорожника.

**Подорожник в кулинарии**

Растение широко используется и в приготовлении пищи.

* Приготовление салатов, супов, закусок.
* Домашнее консервирование.
* Использование в виде приправы к различным блюдам.

**Подорожник в хозяйстве.**

 Семена служат кормом для мелких птиц, в том числе содержащихся в клетках. Листья подорожника используют для корма крольчат.

1. **Заключение**

Изучив эту тему, я увеличила свой запас знаний о подорожнике и его лекарственных свойствах. Узнала, что подорожник, конечно же, очень полезен. Я нашла, какую пользу приносит подорожник и поняла, что это удивительное растение, очень нужное. Если знать лекарственные свойства подорожника, то можно помочь себе и окружающим в лечении некоторых болезней. Я так же узнала, что подорожник нельзя использовать, например, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при язвенной болезни желудка. Думаю, что главнее всего то, что подорожник – часть нашей природы, к которой надо бережно относиться.

1. **Список используемой литературы**
2. С.Я. Соколов, И.М. Замотаев Справочник по лекарственным растениям, Москва, Медицина, 1984, 460 с.
3. Н.И. Мазнев, Энциклопедия лекарственных растений, издательство Мартин, М., 2004,с.386
4. П. Кьосев Лекарственные растения. Самый полный справочник, М., 2011

**Приложение.**

**Лекарственные препараты из подорожника**

Настой как отхаркивающее средство.

Столовую ложку листьев подорожника большого заварить 1/4 литра (1 стакан) кипящей воды, настаивать четверть часа, и профильтровать, сырье отжать. Пить 2-3 раза в день по 2 столовых ложки.
Настой при бронхитах.

2 столовых ложки листьев подорожника заварить 1/4 литра кипяченой холодной воды, настаивать 8 часов, потом профильтровать. Пить по стакану на протяжении дня.

Настой при желудочно-кишечных заболеваниях.

25 г листьев подорожника большого заварить 1/4 литра кипящей воды, настаивать час, затем профильтровать, использованное сырье отжать. Принимать 3-4 раза в день по столовой ложке.

**Кроссворд. Лекарственные растения.**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 з | 6 з |  |  |
| е |
| в | м |
| ш 4 | 3к | л | ю | к | в | а |
| е |  | я |  |
| и | р | н |
| 1 | п  | о | д | о | р | о | ж | н | и | к |
| о |  | р |  |  | к |  |
| в | о |  | 2 | к | р | а | п | и | в | а |
| н | й |
| и |
| к |

1.Лекарственное растение, растущее вдоль дороги. Его называют «зеленым бинтом».

2.Это жгучее растение, применяется при болезнях кожи, ранах, а ранней весной ее используют в пищу.

3.И красива, и кисла. На болоте выросла.

4. Я кустарником расту, цветом розовым цвету. У меня красны плоды, а на веточках – шипы.

5. Если что-то заболит, даже зверь не устоит. С какой же травкой пить настой? С чудо - травкой...

6.Зта ягода красного цвета – вкусное лакомство, листья используют для чая, сама применяется в медицине.