

# **Лекарственные растения как средство для иммунитета**

**Батомункуева Л.Н., Дынженова Г.Д.**

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №60 социальной адаптации детей-инвалидов» г. Улан-Удэ

## **Введение**

Впервые понятие «иммунитет» было предложено И.И. Мечниковым и Пастером. Иммунитет – это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий и вирусов, а также уничтожать собственные мутировавшие клетки. Иммунитет – сейчас очень популярное понятие, и все, что с ним связано крайне интересно нынешнему поколению. Правда, не все знают, где именно располагается этот загадочный «защитник» организма, от которого зависит так много. Кто-то думает, что иммунитет организма находится в желудке, иные предполагают, что он пребывает в крови. В рекламных роликах нам предлагают повысить иммунитет организма с помощью таблеток, кефира, разнообразных витаминов или какими-либо другими способами. Иммунная система представляет собой целый мир в нашем организме, образованный различными органами, тканями и клетками, объединенными одной целью – обнаружить и уничтожить внешние и внутренние потенциальные угрозы в нашем организме. Внешние факторы часто ослабляют иммунитет. Результат – частые простудные заболевания, плохое самочувствие, утомляемость, проблемы с кожей, волосами и ногтями. Травы для иммунитета — это бюджетный и безопасный способ снизить риск заражения вирусными и бактериальными инфекциями. В отличие от препаратов, чей состав включает в себя химические вещества, средства на основе трав действуют на организм мягко и не вызывают побочных эффектов. Кроме того, большинство из них разрешены для употребления беременным женщинам и детям с 3 лет.

**Актуальность проекта** заключается в приобщении школьников и применении ими лекарственных растений для сохранения и улучшения здоровья проверенными временем народными способами лечения. Если знать простые и доступные рецепты и правила использования лекарственных растений, то можно грамотно применять их для сохранения и поддержания здоровья, объяснять окружающим, как бережно к ним относиться.

В связи с этим, **цель проекта:** формирование представлений технологии сбора лекарственных растений и приготовления настоев для поддержания иммунитета

#### **Задачи:**

- изучить литературу по теме проекта;
- изучить видовой состав лекарственных растений
- освоить методику изготовления гербария, сбора и технологию засушки
- изучить влияние лекарственных растений на организм человека,
- познакомить со способами приготовления фитосборов

Объект исследования: комнатные, культурные и дикорастущие лекарственные растения

Предмет исследования: целебные свойства лекарственных растений

Методы исследования:

- работа с источниками информации
- наблюдение и выращивание лекарственных растений
- сбор и камеральная обработка материала

Сроки реализации проекта: октябрь 2020 год -октябрь 2021год

#### Практическая значимость проекта

Данный проект является вполне осуществимым и перспективным. Простота приготовления фитопрепаратов в домашних условиях (для приготовления настоев, настоев и отваров практически не требуется

специального оборудования); общий оздоравливающий эффект большинства лекарственных растений, действующих комплексно и стимулирующих защитные силы организма, повышающих иммунитет; дешевизна и доступность сырья лекарственных растений; расширение кругозора на знание растений своего места жительства .

### **Механизм реализации проекта**

В ходе подготовки к проекту нами было проведено анкетирование среди учителей и учащихся нашей школы и получены следующие результаты:

- 1) Знаете ли вы лекарственные растения Бурятии? - 82%
- 2) Можно ли заменить таблетки лекарственными растениями? -64%
- 3) Для повышения иммунитета вы используете лекарственные растения? -60%
- 4) Известны ли вам рецепты приготовления настоев трав? -31%

Анализ анкетирования показал, что большинство респондентов знакомы с лекарственными растениями Бурятии и считают возможным замену таблеток ими. Более половины респондентов используют лекарственные растения для повышения иммунитета, но многим не известны рецепты изготовления фитосборов. Поэтому с целью расширения представления технологии сбора лекарственных растений и последующим приготовлением настоев трав был задуман данный проект. Реализация данного проекта будет осуществлена в течении одного года с ноября 2020 по ноябрь 2021 года и включает следующие этапы:

#### **Подготовительный этап.**

Задачи: 1.Изучить литературу по теме

2.Выбрать формы исследований

3.Запланировать организационные моменты

В ноябре запланированы проведение анкетирования, создание инициативной группы учащихся и учителей, отбор партнёров, определение

видового разнообразия лекарственных растений, повышающий иммунитет, произрастающих на территории Бурятии

### **Основной этап.**

Задачи:

1. Отбор и обработка полученной информации.
2. Обобщение информации

Для привлечения внимания и повышения познавательного интереса учащихся всех классов к данной теме запланированы следующие мероприятия: челлендж, конкурс рисунков. Челлендж -это современный интерактивный способ привлечения большой аудитории и позиционирования себя, что актуально для детей с ограниченными возможностями. Лучшие рисунки будут участвовать в различных конкурсах и акциях республиканского и российского уровня.

Для расширения и углубления знаний о видовых разнообразиях лекарственных растений Бурятий запланированы уроки Здоровья с погружением в интерактивную деятельность.

Совместно с научными сотрудниками будут организованы экскурсии в Бурятский научный центр и центр Восточной медицины с целью знакомства с технологией сбора и обработки лекарственных растений.

Своеобразным итогом ознакомительной и теоретической работы будет создание электронного альбома с видовым составом лекарственных растений, методикой сбора и народными рецептами. Для ребят 8-10 классов, мотивированных на научно-исследовательскую деятельность, а также решивших связать свою будущую профессию с медициной, биологией, экологией, биотехнологией будет организован обучающий практикум по сбору лекарственных трав будет из 5 занятий, после которых участники получают сертификаты

Все участники проекта будут разделены на три группы:

Группа 1- школьники, которые изучают лекарственные растения на «подоконнике» (комнатные)

Группа 2 - школьники, которые выращивают лекарственным растениям на своём участке Группа 3 -выезжает на полевые сборы. За каждой группой закреплён учитель биологии.

В конце сезона, на базе кафедры ботаники БГУ будет проводиться камеральная обработка всего собранного материала.

### **Заключительный этап.**

Задачи:

1. Систематизация полученных результатов исследований
2. Выбор форм для обобщения итогов

В начале следующего учебного года пройдёт заключительный этап, где будет подведён итог по проекту, включающий следующие мероприятия-викторины, мастер-классы.

Собранные материалы обобщаются и оформляются на научно-практическую конференцию «Мир вокруг нас».

<b>Этапы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Подготовительный	Анкетирования среди учащихся и учителей	Ноябрь 2020	Дугарова Е.И.
	Создание инициативной группы учащихся и учителей	Ноябрь 2020	Нагуслаева Т.Н.
	Поиск организаций для совместной реализации проекта	Ноябрь 2020	Цынтуева А.С. Горелов В.М.
Основной этап	Челлендж #школаб0Яимоёлекарственно е растение# 1-11 кл	Декабрь 2020	Чагдурова Л.В. Пируева Л.Б.
	Уроки здоровья 1- 11кл	Январь 2020	Цыдыпова С.Ж. Тушемилова С.С.
	Конкурс рисунков «Зелёная аптека» 1-7кл	февраль 2021	Цынтуева А.С. Дынженова Г.Д.
	Экскурсия в БНЦ (8-10кл)	Март 2021	Саганова С.Е.
	Экскурсия в Центр Восточной медицины(8-10кл)	Март 2021	Раднаев Ч.Д.
	Создание электронного альбома лекарственных растений с описанием, методикой сбора, рецептами	Апрель 2021	Дугарова Е.И. Даиндарова С.В.
	Обучающий практикум по сбору лекарственных трав: 1. Группы лекарственных растений. Видовой состав. 2. Методика сбора, посадки групп лекарственных растений 3. Технология обработки материала 4. Сбор рецептов 5.Методика составления гербария	Май 2021	Санжиева Л.Ц Нагуслаева Т.Н. Цынтуева А.С.
	Сбор и подготовка материала Составление гербария	Июнь-август 2021	Гришкина Т.М Чагдурова Л.В. Пируева Л.Б.
	Камеральная обработка	Сентябрь- октябрь 2021	Батомункуева Л.Н. Горелов В.М.

Заключительный этап	Викторина 1-11кл Мастер-классы «Рецепты фитосборов» НПК «Мир вокруг нас»	октябрь 2021	Чагдурова Л.В. Тушемилова С.С. Раднаев Ч.Д. Нагуслаева Т.Н.
---------------------	--	--------------	--

## **Ожидаемые результаты**

- Изучен видовой состав лекарственных растений Бурятии, повышающих иммунитет
- Освоена методика изготовления гербария, сбора и технологию засушки
- Расширено представление о влиянии лекарственных растений на организм человека
- Продолжено формирование метапредметных УУД через организацию научно-исследовательских работ школьников на базе кафедры ботаники БГУ, БНЦ, Центра Восточной Медицины, эколого-биологического центра.
- Содействие в профессиональном самоопределении старшеклассников

**Продуктом данного проекта является:**

- электронный альбом «Лекарственные растения – рецепты настоев»;
- гербарии с образцами фитосборов;
- серия настенных календарей «Лекарственные растения Бурятии»;
- научно-исследовательские работы учащихся.

## **Список литературы**

- 1.Богданова К.М. ,Бичиханов М.П. Лекарственные растения Бурятии и их охрана, Улан-Удэ 1991.
- 2.Мухов А.А. Зеленая аптека. Красноярское книжное издательство.1986. 252 с.
- 3.Телячев В.В. Полезные растения Центральной Сибири. Иркутск. Восточно-сибирское издательство 1987. 287 с.
- 4.Турова А.Д. Сапожникова Э.Н .Лекарственные растения. 1982. 287с.