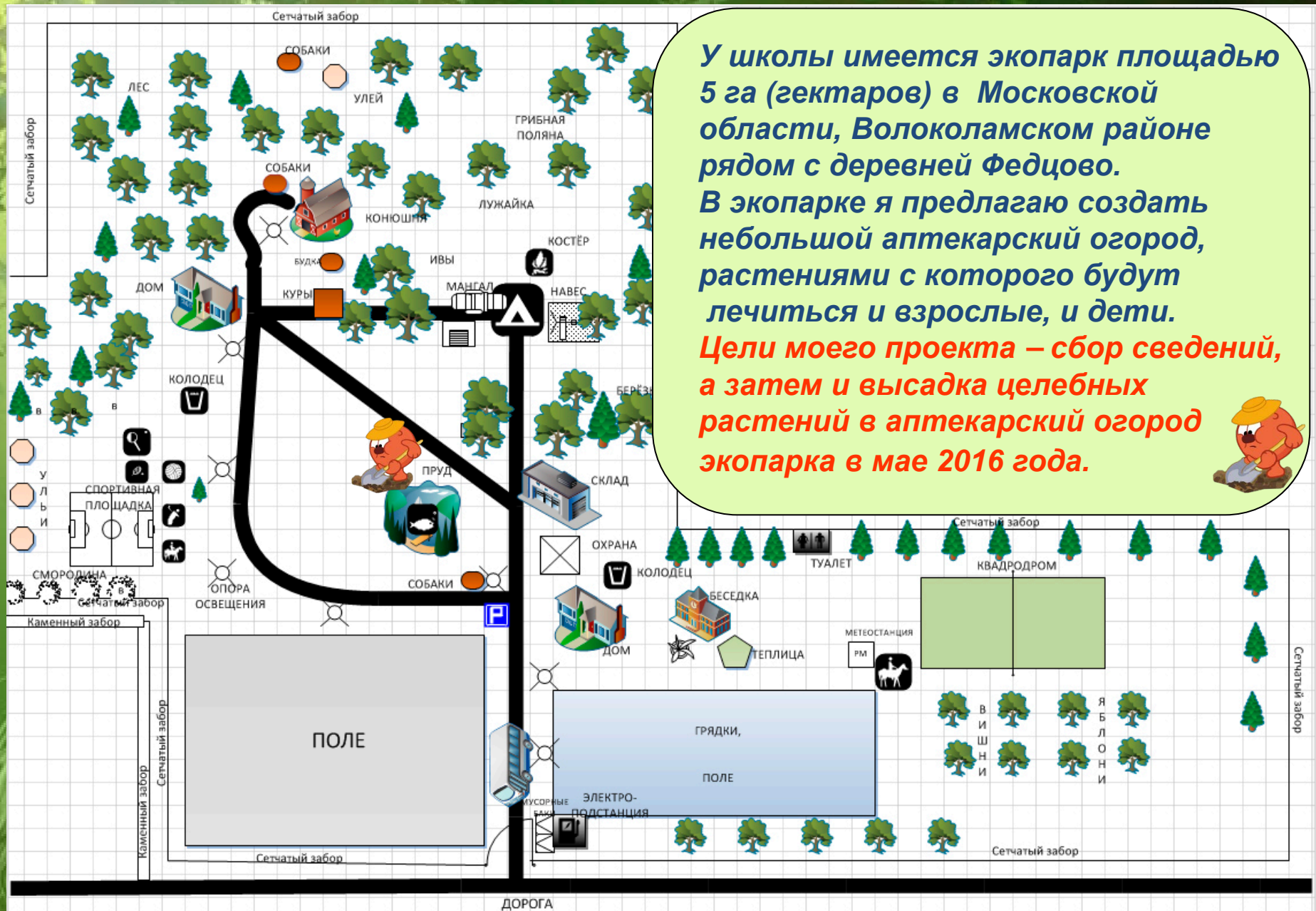


Аптекарский огород в школьном экопарке



**Практико-ориентированный проект
ученика 2 класса школы
«Интеграция»
Музафарова Камиля**

План школьного экопарка



Что такое аптекарский огород?

Аптекарские огороды впервые появились в Италии, как ботанические сады, в которых изучали целебные свойства растений.

В 1706 году указом Императора Петра I в Москве в районе осушенных болот за Сухаревой башней был заложен первый в России «Аптекарский огород» для московской медицинской школы и в целях «разведения лекарств для аптек».

участок с посадками лекарственных растений



Коллекция растений аптекарского огорода.



Чабрец



Мята



Ромашка



Подорожник



Мать-и-мачеха



Эхинацея



Малина

Чабрец или тимьян



С древнегреческого чабрец переводится, как «сила духа». Растение с мелкими ароматными листиками имеет острый и пряный вкус. В виде чаёв и отваров применяется **при болях в желудке и лечении простуды при кашле.**

Черный чай с чабрецом снимает усталость, успокаивает и дает силы. Для приготовления этого ароматного напитка, засыпьте заварку чая в чашку, добавьте пару веточек чабреца и залейте кипятком, дайте настояться 5 минут. В чай с чабрецом также рекомендуют добавлять корицу, мяту и мед. Такой чай укрепляет организм, улучшает самочувствие, согревает зимой и освежает летом!

Мята перечная и кошачья



**Мята
перечная**



Мята кошачья

В мяте перечной больше всего эфирного масла – ментола.

Ментол успокаивает, лечит желудочно-кишечные спазмы, тошноту, изжогу, головную боль.

Свежим листком мяты можно уменьшить зуд от укуса насекомого или боль в зубе, а также добавить в чай, что придаст ему аромат и лечебные свойства.

Кошачью мяту применяют при кашле, истерии, для улучшения аппетита.

Ромашка



Эхинацея



Ромашка аптечная – очень мягкое растительное лекарственное средство, которое можно применять и взрослым, и детям. Полезные свойства ромашки используются для лечения: желудка и кишечника, горла, нервной системы.



Эхинацея – это пурпурная многолетняя ромашка из Северной Америки. С лечебной целью используют листья, цветы, корни растения. Настойка эхинацеи эффективна для лечения и профилактики гриппа.

Рецепт: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10-15 мин. Настоять до охлаждения, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.



Подорожник

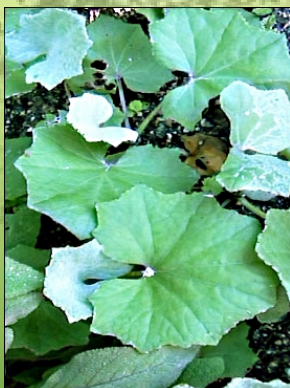


Подорожник оленерогий

Подорожник встречается вдоль дорог (отсюда и название), на пустырях, на лугах. Свежий подорожник **остановит кровь, снимет воспаление и заживит ранки**. Лист нужно растолочь, чтобы пустил сок, и приложить к ранке. Сухие листья подорожника **применяют при бессоннице, гастрите, расстройстве желудка**.

Зубчатые листья подорожника оленерогого в некоторых странах выращивают на огородах, готовят из них витаминные салаты. Наиболее широко выращивается в Англии, Франции, США, где входит даже в ресторанные меню, является компонентом итальянской салатной смеси *misticanza* из дикорастущих и культурных растений.

Мать-и-мачеха



Цветёт ранней весной, до распускания листьев. Издревле применяется как лекарственное растение, название которого может быть переведено как **«кашлегон»**. Средством от кашля являются листья растения, одна сторона которых светлая и пушистая - «мать», а другая – тёмная и гладкая – «мачеха». Растение незаменимо в озеленении прибрежной зоны водоемов, образуя густые зеленые заросли. Мать-и-мачеху **можно порекомендовать для проекта по оформлению пруда Рыбиной Дианы**



Малина



В список растений для аптекарского огорода обязательно должна войти малина. Чай из ягод, отвар из листьев малины принимают при простуде, гриппе, бронхитах. Знаете ли вы о том, что по содержанию витамина С листья малины в 6 раз превосходят саму ягоду малину? Отвар листьев малины используют **при температуре, кашле**. Полосканием из малиновых листьев **лечат ангину**. Листья малины **повышают иммунитет**. Кашицей из свежих листьев малины **можно лечить угревую сыпь и воспаления на коже**. Нужно хорошо измельчить свежесорванные и вымытые листья и нанести массу на лицо в качестве маски. **И самая главная новость – малина замечательно растёт в нашем экопарке!**



Дизайн аптекарского огорода



Фото пруда с плетнём из экопарка

В экопарке уже имеется несколько плетней в оформлении клумб и пруда. Я предлагаю окружить такими плетёными заборчиками и аптекарский огород. Рядом с растениями поставить таблички с названиями. Названия растений можно выжечь выжигальным аппаратом или написать маркером (по дереву или пластику).





**Рассада мяты,
чабреца**



Почву нужно тщательно перекопать и выбрать многолетние сорняки. Под перекопку внести компост (почву из перегнивших растений) и известь. В начале мая можно высевать чабрец, мяту перечную, кошачью, ромашку, подорожник, эхинацею и мать-и-мачеху. Глубина заделки семян в почву определяется их размерами - чем крупнее семена, тем глубже надо сеять. **Мелкие семена ромашки и чабреца** смешать с таким же количеством речного песка. Сделать ребром ладони небольшие бороздки (между бороздкам 30-35 см), пролить их водой и сеять. Сверху прикрыть пленкой до появления всходов. Укрытие позволит обойтись без полива до появления всходов. **Мяту, подорожник, эхинацею** сеют на глубину 1-2 см. Все растения можно высадить в виде рассады или делением кустов. **Мать-и-мачеху** лучше высевать в ноябре в глинистую почву на берегу пруда.

Посадка растений аптекарского огорода

Для аптекарского
огорода
подходит удобрение
«Животвор»



Для ухода за растениями я предлагаю использовать удобрение «Животвор», изготовленное по разработкам академика Шапиро В.А. Это концентрированный почвенный раствор (КПР). **При высадке рассады** раствор (1 колпачок на 1 литр воды) вносить в лунку перед посадкой. В течение сезона делать корневую подкормку два раза - при цветении и при появлении плодов. Перед посадкой **корни саженцев** поместить в раствор на 3-5 часов. Опрыскать через 3-5 дней после посадки. **При уходе за кустарниками и плодовыми деревьями** опрыскивать в сезон 4 раза - рано весной, при появлении бутонов; при завязывании плодов и после сбора урожая. **При борьбе с заболеваниями, насекомыми-вредителями** опрыскиваются концентратом поражённые места. Удобрение позволяет выращивать экологически безопасную продукцию, что важно для школы!



Удобрение растений



Сбор листьев малины.
Для сбора листочков малины подходит **конец мая**, когда в них содержится наибольшее количество полезных веществ. Сбирать нужно только здоровые листочки малины, ярко-зеленого цвета, без черноты.

Листья мяты
У перечной мяты стебель и листочки собирать нужно **до цветения**, так как именно в это время в растении больше всего эфирного масла – ментола.

Листья подорожника заготавливают с мая по август **во время цветения**. Листья скашивают серпом или срезают ножом, захватывая небольшие участки черешка (розетку срезать нельзя, иначе растение не восстановится). На один и тот же участок можно вернуться несколько раз, поскольку при правильной срезке листья отрастают довольно быстро. Листья должны быть зелеными и целыми (без пораженных участков).

Сбор целебных растений



Сушка и хранение целебных растений



Сушка листьев.

Раскладывают листья в тенистом месте в один — два слоя. Не допускать попадания прямых солнечных лучей. Можно досушить листочки в духовке при небольшой температуре.

Хранение корней, листьев, цветов.

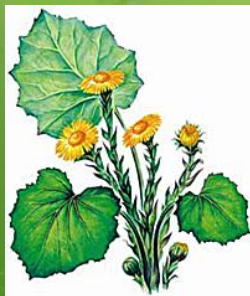
Корни после сушки сложить в стеклянную баночку с плотно закрытой крышкой, чтобы не терялись эфирные масла. Корни хранить до 3-5 лет. Цветки и листья пригодны до полугода.



Применение целебных растений

Отвар из листьев мать-и-мачехи.

Детям старше 3-х лет используют как отхаркивающее средство при кашле. На слабом огне проваривают 1 чайную ложку сухих листьев в стакане кипятка, настаивают 30 минут; дают до еды по чайной ложке 3 раза в день. Детям старше двенадцати лет можно давать по столовой ложке отвара мать - и - мачехи.



Настой и лёд из мяты перечной

Заливают столовую ложку сухих листьев стаканом кипятка и пьют глотками в течение дня. Такой настой применяют для ингаляций, полоскания и освежения лица. При жирной, воспаленной коже лица полезны компрессы и лёд, приготовленный из такого настоя.



Настой из листьев малины.

Он хорош в качестве профилактики гриппа и вирусных заболеваний в сезон простуд, для укрепления иммунитета.

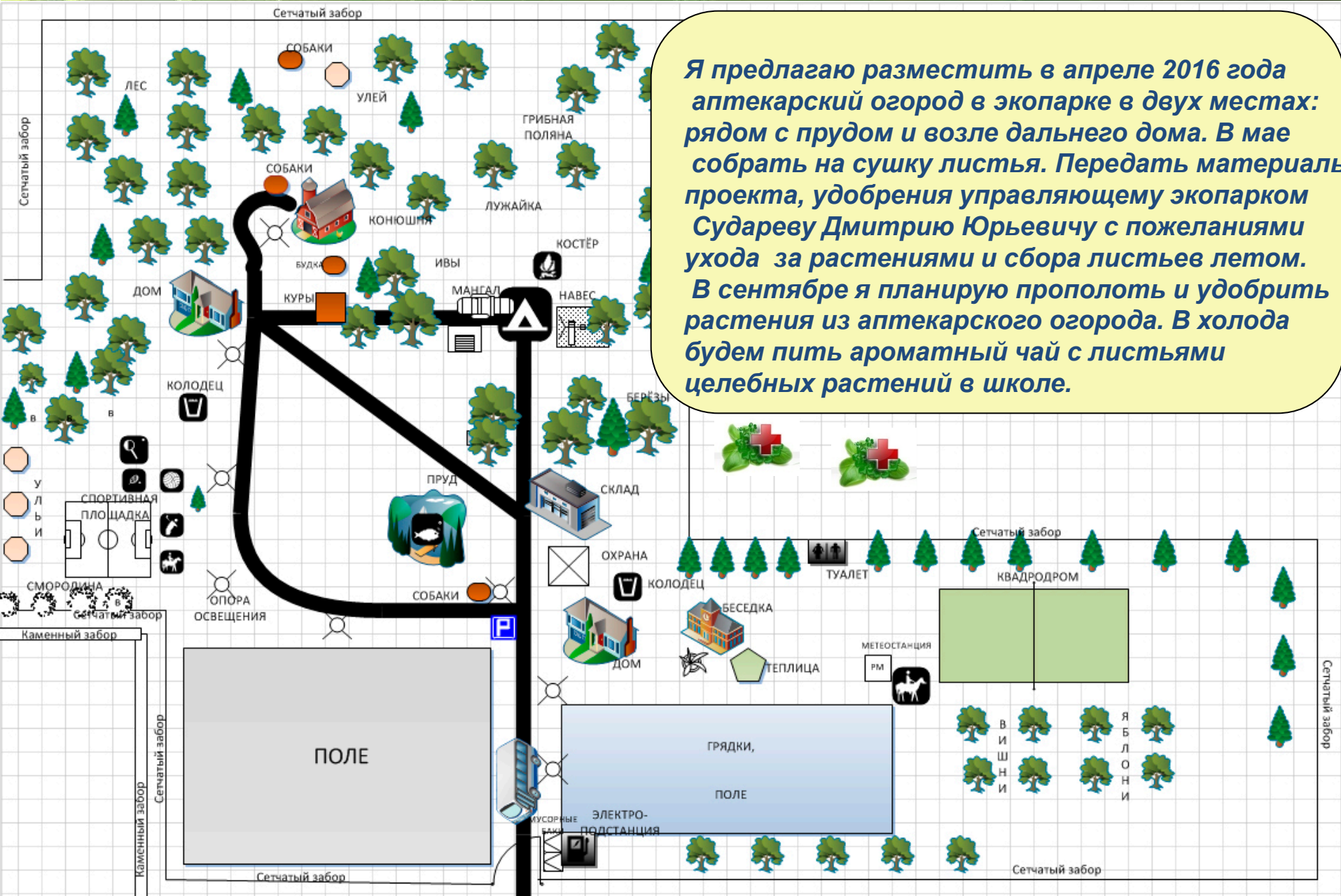
Заливаем на 2 столовых ложки высушенных, измельченных листочков малины 2 чашки кипятка. Настаиваем в термосе 2 часа. Принимаем в тёплом виде по четверти стакана 4 раза в день.

Этим же отваром можно полоскать горло при ангинах, ларингитах.

Девочки, попробуйте этот отвар для ополаскивания волос. Волосы укрепляются, становятся более здоровыми, блестящими.



Размещение аптекарского огорода в экопарке



Я предлагаю разместить в апреле 2016 года аптекарский огород в экопарке в двух местах: рядом с прудом и возле дальнего дома. В мае собрать на сушку листья. Передать материалы проекта, удобрения управляющему экопарком Судареву Дмитрию Юрьевичу с пожеланиями ухода за растениями и сбора листьев летом. В сентябре я планирую прополоть и удобрить растения из аптекарского огорода. В холода будем пить ароматный чай с листьями целебных растений в школе.

Научный руководитель:

учитель начальных классов школы «Интеграция» Новожилова А.Ю.

Использованные ресурсы:

- <http://irinazaytseva.ru/malina-poleznye-svoystva-protivopokazaniya.html>
- <http://mir-ovosey.ru/podorozhnik/>
- http://www.mplants.org.ua/view_main_right.php?id=65
- <http://moj-zvetnik.ru/chaber-chabrec-timyan-vyrashhivanie-iz-semyan/>
- <http://xn--80aklehpt.xn--p1ai/chit/zhivotvor.htm>

Благодарю за внимание!

