1.Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Zielnik Doliny Baryczy**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Zuzanna Woźniak**\_**Jessica Szymanek**\_Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Pakosławsku

2.Szkoła: **Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Pakosławsku**

3.Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Barbara Dwojak

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Zuzanna Woźniak | Zebranie i przygotowanie roślin; wyszukanie informacji w Internecie; przygotowanie zielnika i informacji do pracy. |
| Jessica Szymanek | Zebranie i przygotowanie roślin; wyszukanie informacji w Internecie; przygotowanie zielnika i informacji do pracy. |

4.Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

[Pokrzywa – Wikipedia, wolna encyklopedia](about:blank)

[https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/lubczyk-ogrodowy-naturalny-afrodyzjak-uprawa-wlasciwosci-i-zastosowanie-lubczyku-aa-bUNM-ktX4-kw89.html](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Lubczyk\_ogrodowy](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Nasturcja](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Sza%C5%82wia](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Alaz\_dziki](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Lawenda](about:blank)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Krwawnik\_pospolity](about:blank)

5.Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały: W pracy zostały wykorzystane rośliny, które zostały samodzielnie zebrane.

**Spis treści:**

1.Pokrzywa

2.Lubczyk

3.Nasturcja

4.Ślaz dziki

5.Krwawnik pospolity

6.Lawenda

7.Szałwia lekarska

8.Przepisy/porady

Wybrałyśmy te rośliny, ponieważ mają różne i ciekawe właściwości lecznicze, są bardzo ważne w przyrodzie. Po za tym nasze rodziny interesowały się zielarstwem i przekazywały sobie informacje o tych ziołach. Są one często wykorzystywane w naszych domach dla zdrowia, urody i poprawy smaku.

**1.Pokrzywa Zwyczajna**

Pokrzywa zwyczajna to roślina wieloletnia rozłogowa mało wymagająca. Łodyga pokrzywy jest czterolistna, łykowata a jej liście są ząbkowane ciemnozielone i pokryte parzącymi włoskami, które podrażniają skórę. Osiąga wysokość od 0,5m do nawet 2m. Pokrzywa dostarcza witaminę C, która przede wszystkim wspomaga odporność. Pokrzywa nadaje się do zrobienia herbaty.

**2.Lubczyk**

Lubczyk ma połyskujące duże ciemnozielone, podwójne lub pojedyncze pierzaste liście, o listkach jajowatych, lub wydłużonych często ostro wcinanych. Roślina rośnie najlepiej na nasłonecznionych stanowiskach. Lubczyk od dawna był używany jako aromatyczna przyprawa. Obecnie jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych, przyprawy „Maggi” czy kostek bulionowych. Ma działanie moczopędne, wiatropędne i wykrztuśne. Odwar korzenia lubczyku wykorzystywany jest w przypadku nieżytów dróg moczowych i niewydolności nerek.

**3.Nasturcja**

Nasturcja jest jedną z roślin, których kwiaty można jeść. W naturze rośliny te zasiedlają wilgotne lasy, suche zarośla i górskie piargi. Liście jej są skrętoległe, osadzone na długim ogonku, tarczowate, klapowane lub dłoniastodzielne.

Pąki kwiatowe nasturcji i młode, mięsiste owoce zakonserwowane w słonej wodzie lub occie stosowane są jak przyprawa i przypominają [kapary](https://pl.wikipedia.org/wiki/Kapary).  Kwiaty i liście nasturcji większej mogą być stosowane jako dodatek w sałatkach.

Nasturcja ma właściwości przeciwzapalne, przyspiesza gojenie ran. W nasturcji znajduje się także olej musztardowy, dzięki któremu sok ma działanie antyseptyczne. Właśnie dlatego nasturcja może być traktowana jako [naturalny antybiotyk](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czosnek-naturalny-antybiotyk-wlasciwosci-lecznicze-czosnku-aa-C9zx-Dr9n-rQC9.html), który zwalcza niektóre grzyby. Sok z rośliny jest polecany też przy [opryszczce](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-zakazne/opryszczka-wargowa-objawy-leczenie-i-zapobieganie-nawrotom-opryszczki-aa-XwEV-CWnb-oniC.html) i [liszaju](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/dermatologia/liszaj-plaski-przyczyny-objawy-i-leczenie-aa-Pjh9-mhF2-2cfG.html). Po ukąszeniu komarów lub meszek można go też stosować w celu zmniejszenia obrzęku.

**4.Ślaz dziki**

Łodyga ślazu jest stająco owłosiona, o pędzie głównym wzniesionym. Liść ma wysokość do 3,5 lub 7 klap i są w nasadzie faliste. Można zrobić z niego napar, który zaleca się wlewać po jednym/dwóch dzbankach do kąpieli w wannie.

**5.Krwawnik**

Krwawnik wytwarza liczne i rozbudowane korzenie w postaci kłącza, z którego wiosną wyrasta rozeta pierzastych liści, a potem długa prosta, wzniesiona, miękko owłosiona łodyga, dorastająca d0 50-80cm wysokości. Ziele można zaparzyć, bądź stosować zewnętrznie. Napary z krwawnika stosuje się głównie przy różnego rodzaju schorzeniach przewodu pokarmowego.

**6.Lawenda**

Lawenda jest mocno rozgałęzionym półkrzewem, który dorasta do 90cm wysokości. Liście pokryte są szarymi włoskami. Kwiaty mają barwę fioletową. Słowo ''lawenda'' pochodzi z języka łacińskiego a słowo "lavare'' oznacza ''myć się/kąpać się''. Nie bez przyczyny. Posiada ona bowiem właściwości odkażające i łagodzące, dzięki dużej zawartości olejku eterycznego i takich substancji jak: cyneol, geraniol, limonen, sabinen.

**7.Szałwia lekarska**

Szałwia lekarska to półkrzew, ma wysokość od 70cm do aż 100cm. Łodygi są rozgałęzione i u podstawy zdrewniałe. Liście są długoogonowe, lancetowate lub lancetowatojajowate, całobrzegie o drobno ząbkowanych brzegach, pokryte kutnerem.

Szałwia lekarska była znana już od wieków, m.in. Rzymianie używali jej jako środek leczniczy. Z szałwii można zrobić herbatę, która pomaga na ból brzucha.

**8.Przepisy/Porady**

* Jeśli słodzicie waszą kawę lub herbatę cukrem, warto skusić się na opcję lawendową. Wystarczy zasypać szczyptę suszonych **kwiatów lawendy** cukrem, zamknąć w słoiku i odczekać 4-6 tygodni. Po tym czasie odsiewamy lawendę i cukier lawendowy jest gotowy do spożycia.
* Nie zaleca się podawania dzieciom poniżej 12 roku życia **ziela krwawnika** ze względu na brak danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania w tej grupie pacjentów.
* Pąki kwiatowe i młode, mięsiste owoce **nasturcji**, zakonserwowane w słonej wodzie lub occie stosowane są jak przyprawa.
* Olejek **lubczykowy** stosowny jest w niektórych kompozycjach perfum. Korzeń może być używany jako dodatek do kąpieli. Surowiec zbiera się jesienią w drugim i trzecim roku wegetacji.