1.Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Zioła lecznicze Doliny Baryczy**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Marta Łysek**\_**Laura Pszeniczna**\_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?** |
| Marta Łysek | Wykonanie zdjęć; wyszukiwanie informacji w Internecie na temat ziół: dzika róża, pokrzywa, ziele krwawnika; przygotowanie prezentacji wraz z opisami ziół; sporządzenie wstępu, spisu treści, źródeł wiedzy. |
| Laura Pszeniczna | Wykonanie zdjęć; wyszukiwanie informacji w Internecie na temat ziół: nawłoć, liście babki lancetowatej, kora brzozy; przygotowanie prezentacji wraz z opisami ziół. |

4.Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

-Informacje do wstępu z: [www.barycz.pl](http://www.barycz.pl). www.youtube.pl

-Informacje o Kora brzozy: [www.doz.pl](http://www.medonet.pl)

-Informacje o Nawłoć: [www.plantago-sklep.pl](http://www.wikipedia.pl)

-Informacje o Dzika róża [www.cefarm24.pl](http://www.joga-joga.pl)

-Informacje o Pokrzywa: [www.poradnik](http://www.poradnik)zdrowie.pl

-Informacje o Ziele krwawnika: [www.ktomalek.pl](http://www.ktomalek.pl)

-Informacje o Liście babki lancetowatej: www.aptekagemini.pl

5.Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały: W pracy zostały wykorzystane własne zdjęcia.

Spis treści:

* Slajd nr 1: Wstęp.
* Slajd nr 2: Nawłoć.
* Slajd nr 2: Dzika róża.
* Slajd nr 3: Pokrzywa
* Slajd nr 4: Ziele krwawnika
* Slajd nr 5: Liście babki lancetowatej
* Slajd nr 6: Liście brzozy.
* Slajd nr 7: Źródła informacji.

***Dolina Baryczy***

* Nad rzeką **Barycz** wśród pól, łąk i lasów od wieków budowano wielkie stawy rybne. Ta unikalna mozaika środowisk stała się ostoją dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Bogaty świat przyrody sąsiaduje tu z równie ciekawymi, co mało znanymi zabytkami kultury.
* **Dolina Baryczy** to największy w Polsce ornitologiczny rezerwat „Stawy Milickie” – prawdziwy ptasi raj. To wiekowe aleje dębowe, niedostępne olsy, kwieciste łąki i pełne życia wody, zachęcające do uprawiania turystyki w przyjaznej przyrodzie.
* Podczas licznych spacerów obserwowałyśmy przyrodę i utrwaliłyśmy na swoich zdjęciach zioła o właściwościach leczniczych, które w Dolinie Baryczy występują dosłownie w każdym miejscu. Ciekawostki na temat ziół przekazywane były nam z pokolenia na pokolenie. Prawdziwą skarbnicą wiedzy przyrodniczej są nasze babcie.

**Nawłoć**

* **Właściwości i działanie nawłoci.**
* Ziele nawłoci jest bardzo cenionym, a także znanym surowcem w dziedzinie medycyny.
* Nawłoć jest to roślina z rodziny astrowatych.
* W medycynie nawłoć (część jej kwiatu) jest stosowana jako środek przeciwzapalny.
* To ziele jest wykorzystywane również jako środek do dezynfekcji oraz opatrywania ran.
* Swoje zastosowanie ma również w leczeniu przeziębienia bądź grypy.
* Działa pozytywnie na kondycję skóry, usuwa podrażnienia, a także działa detoksykująco.
* **Przepis na  syrop z nawłoci:** niezbędne będą oprócz pęku (ok. 20–30) kwiatów także 1,5 cytryny i 1,5 litra wody (tyle, aby przykryć w naczyniu kwiaty). Dla smaku można dodać miód lub brązowy cukier. Zagotuj wodę w osobnym naczyniu i zalej nią kwiaty.

**Dzika róża**

* **Właściwości i zastosowanie dzikiej róży**
* Roślina ta ma dużą zawartość witamin takich jak:

                                   A, B1, B2, C, E

* Preparaty uzyskane z owoców dzikiej róży wzmacniają naczynia krwionośne, pomagają w leczeniu zapalenia stawów (reumatyzm), a także w leczeniu schorzeń nerek.
* Dzika róża uspokaja, ułatwia zasypianie oraz pomaga radzić sobie ze stresem .
* Zastosowanie jej w kosmetologii ma za zadanie złagodzenie, wygładzenie oraz rozjaśnienie skóry.
* W liściach tego krzewu znajdują się naturalne związki bioaktywne, które mają działanie antynowotworowe.

**Pokrzywa**

* **Właściwości i działanie pokrzywy**
* Pokrzywa łagodzi ból pojawiający się przy zapaleniu stawów.
* Liście pokrzywy stosuje się także jako przeciwbólowe okłady.
* Dostarcza witaminę C oraz pomaga w leczeniu anemii.
* Wspomaga odporność organizmu oraz stymuluje metabolizm.
* Jest odpowiedzialna za przyspieszenie usuwania nadmiaru wody z ciała.
* Herbatę oraz sok z pokrzywy, które są pozyskiwane ze świeżych pędów pokrzywy, zaleca się pić codziennie, aby zwiększyć odporność organizmu.

**Ziele krwawnika**

* **Właściwości i zastosowanie krwawnika**.
* Krwawnik jest leczniczym surowcem – wykorzystuje się jego kwiaty i liście.
* Ma właściwości zmniejszenia krwawienia.
* Pobudza apetyt.
* Napary z tego zioła stymulują pracę przewodu pokarmowego, działają rozkurczająco na mięśnie gładkie jelit, dróg moczowych oraz żółciowych, a także wzmacniają wydzielanie żółci i soków trawiennych.
* Krwawnik ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i rozkurczowe.
* Dzięki krwawnikowi możemy pozbyć się zmarszczek oraz zaskórników.

**Liście babki lancetowatej**

* **Właściwości i zastosowanie babki lancetowatej.**
* Stosowana jest przy przeziębieniach, ponieważ działa przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie i przeciwkaszlowo.
* Koi oparzenia bądź odmrożenia skóry, przyspiesza gojenie ran.
* Syrop z babki lancetowatej z miodem redukuje suchy kaszel i pomaga pozbyć się chrypy.
* Liście babki lancetowatej powinny być zbierane od maja do września oraz należy je suszyć w przewiewie, w temperaturze pokojowej, aby nie straciły swoich właściwości.

**Kora brzozy**

* **Właściwości i zastosowanie kory brzozy.**
* Brzoza należy do grupy silnych antyoksydantów, które chronią organizm przed wolnymi rodnikami.
* Ma działanie przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne.
* Z naparu z kory brzozy robi się herbaty, które działają napotnie i moczopędnie.
* **Przepis na odwar z kory lub gałązek świeżych lub suchych:** 1 czubata łyżka rozdrobnionego surowca na szklankę wody; zalać zimną wodą, potem podgrzewać powoli, gdy zacznie się gotować – gotować 20 minut. Następnie przykryć, odstawić na 20 minut, dopełnić brakującą ilość wody. Podzielić na 4 równe części i wypić w ciągu dnia.