1. Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Trzech zielonych bohaterów Doliny Baryczy**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Jan Markiewicz**\_Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku

2. Szkoła: **Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku**

3. Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Agnieszka Matunin

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Jan Markiewicz | Wyszukiwanie w terenie ziół; sfotografowanie wybranych ziół; wyszukiwanie informacji w Internecie; tworzenie prezentacji w programie PowerPoint. |

4. Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

[www.zielonyogrodek.pl](http://www.zielonyogrodek.pl/)

[www.medonet.pl](http://www.medonet.pl/)

[www.wapteka.pl](http://www.wapteka.pl/)

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl/)

[www.poradnikogrodniczy.pl](http://www.poradnikogrodniczy.pl/)

[www.agnieszkamaciag.pl](http://www.agnieszkamaciag.pl/)

[www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl/)

5. Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały (zdjęcia, rysunki, teksty itp.)? Jeżeli tak to jakie?

W pracy zostały wykorzystane własne zdjęcia; prezentacja.

TRZECH ZIELONYCH BOHATERÓW DOLINY BARYCZY

Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku

Jan Markiewicz

Kl. IV

SPIS TREŚCI

STRONA TYTUŁOWA – slajd nr 1

SPIS TREŚCI – slajd nr 2

WSTĘP - slajd nr 3

RUMIANEK POSPOLITY ZASTOSOWANIE I WŁAŚCIWOŚCI - slajd nr 4

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE RUMIANKU – slajd nr 5

MNISZEK LEKARSKI ZASTOSOWANIE I WŁAŚCIWOŚCI - slajd nr 6

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE MNISZKA LEKARSKIEGO – slajd nr 7

BABKA LANCETOWATA ZASTOSOWANIE I WŁAŚCIWOŚCI - slajd nr 8

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE BABKI LANCETOWATEJ – slajd nr 9

BIBLIOGRAFIA – slajd nr 10

WSTĘP

Nawet o tym nie wiemy, że w naszych ogrodach, trawnikach czy zaroślach rosną rośliny lecznicze. Znamy je bardzo dobrze i nie zdajemy sobie sprawy, że pospolite chwasty to bardzo cenne zioła. Te dzikie rośliny leczą i smakują. W swojej pracy opiszę trzy takie właśnie rośliny: rumianek pospolity, mniszek lekarski i babkę lancetowatą.

RUMIANEK POSPOLITY

ZASTOSOWANIE

zastosowanie w lecznictwie, w postaci herbat, płynów do stosowania w jamie ustnej, tabletek, krople itp.

zastosowanie rumianku wykorzystywane jest w kosmetyce, wyciąg z rumianku stosowany jest w kremach, mydłach, płynach do twarzy, maseczkach, szamponach itp.

ma zastosowanie w ogrodnictwie, jest dobrym sąsiadem dla wielu gatunków roślin, gdyż stymuluje ich wzrost, zwiększa odporność na choroby oraz poprawia smak.

WŁAŚCIWOŚCI RUMIANKU

rozkurczające mięśnie gładkie,

przeciwzapalne,

dezodorujące,

przyspieszające gojenie ran,

przeciwbakteryjne i pobudzające przemianę materii w skórze,

skutecznie działa też na skurcze i zapalenie żołądka oraz jelit.

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE RUMIANKU

Płukanka

3 łyżki koszyczków rumianku, woda.

Rumianek zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy do ostudzenia. Następnie odcedzamy całość i otrzymany napar mieszamy jeszcze raz z ciepłą wodą w proporcjach pół szklanki wody na 5 łyżek rumianku. Przygotowaną płukanką nasączamy bawełnianą ściereczkę i przecieramy skórę w miejscu, w którym jest podrażniona lub zaczerwieniona.

Napar

2 łyżki kwiatów rumianku,

½ litra wrzącej wody.

Kwiaty rumianku zalewamy wrzącą wodą, pozostawiamy pod przykryciem na około 15 minut, a następnie odcedzamy. W przypadku problemów trawiennych należy pić po pół szklanki naparu trzy razy dziennie między posiłkami.

MNISZEK LEKARSKI

ZASTOSOWANIE

mniszek bogaty w przeciwutleniacze stosowany jest w kosmetykach, które wygładzają i zmiękczają skórę, co korzystnie wpływa na widoczne procesy starzenia,

ogrodnicy na jego bazie przygotowują preparaty pomocne w ochronie roślin przed szkodnikami,

najbardziej popularne wykorzystanie domowe mniszka to: napar z korzenia i ziela, odwar z korzenia, napar z kwiatów, wino z korzeni, kwiatowe wino, sok ze świeżych liści i korzeni oraz wszelkie sałatki ze świeżych liści.

WŁAŚCIWOŚCI

Działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie - jego działanie ma właściwości oczyszczające dla organizmu, wspomaga odporność, pomocny w chorobach skóry, wspomaga trawienie, wspomaga w odchudzaniu, wykazuje właściwości przeciwnowotworowe, napar z kwiatów mniszka reguluje cykle miesiączkowe i pracę jajników.

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE MNISZKA LEKARSKIEGO

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego - inaczej zwany „miodkiem”

400 dobrze rozwiniętych kwiatów mlecza

1 cytryna

1 litr wody

1/2 kg – 1 kg cukru

Zebrane w suchy i słoneczny dzień główki kwiatów mlecza włóż do obszernego garnka, zalej wrzącą wodą, lekko ugnieć, by zredukowały swoją objętość. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Pod koniec gotowania dodaj wyparzoną i dobrze wyszorowaną cytrynę pokrojoną na plastry. Zamieszaj, lekko ugnieć i przykryj pokrywką. Odstaw na co najmniej 12 godzin. Następnie odcedź przez gazę i do wywaru dodaj cukier. Wymieszaj i gotuj na bardzo małym ogniu, aż cukier całkowicie się rozpuści. Uzyskasz konsystencję lejącego miodu. Taki gorący syrop od razu przelej do dobrze umytych i wyparzonych, osuszonych słoiczków.

BABKA LANCETOWATA

ZASTOSOWANIE

stosowana w medycynie jako środek wspomagający leczenie schorzeń górnych dróg oddechowych,

właściwości bakteriobójcze, antybiotyczne, ściągające i wspomagające regenerację naskórka wykorzystuje się w kosmetykach,

bardzo smaczne są liście babki, dlatego ma zastosowanie również w kuchni.

WŁAŚCIWOŚCI

na żołądek-obecność śluzów powoduje, że roślina ta łagodzi dolegliwości żołądkowe,

na kaszel-jest pomocna w łagodzeniu nieżytów górnych dróg oddechowych,

świetnie sprawdzi się jako okład na zmęczone oczy oraz w celu złagodzenia podrażnień i stanów zapalnych spojówek

wyciśnięty ze świeżych liści sok, złagodzi obrzęk, świąd oraz odczyn zapalny

DOMOWE PRZEPISY NA WYKORZYSTANIE BABKI LANCETOWATEJ

Syrop

Składniki:

100 g świeżych liści babki lancetowatej

100 g cukru

100 ml wody

Przygotowanie:

dokładnie umyj liście, a następnie zmiel je w blenderze;

umieść liście w garnku i zalej 100 ml wody;

gotuj liście na małym ogniu, dodając 100 g cukru;

co pewien czas mieszaj syrop do momentu, aż zgęstnieje;

przelej syrop do słoików, zakręć i ustaw wieczkami do dołu.