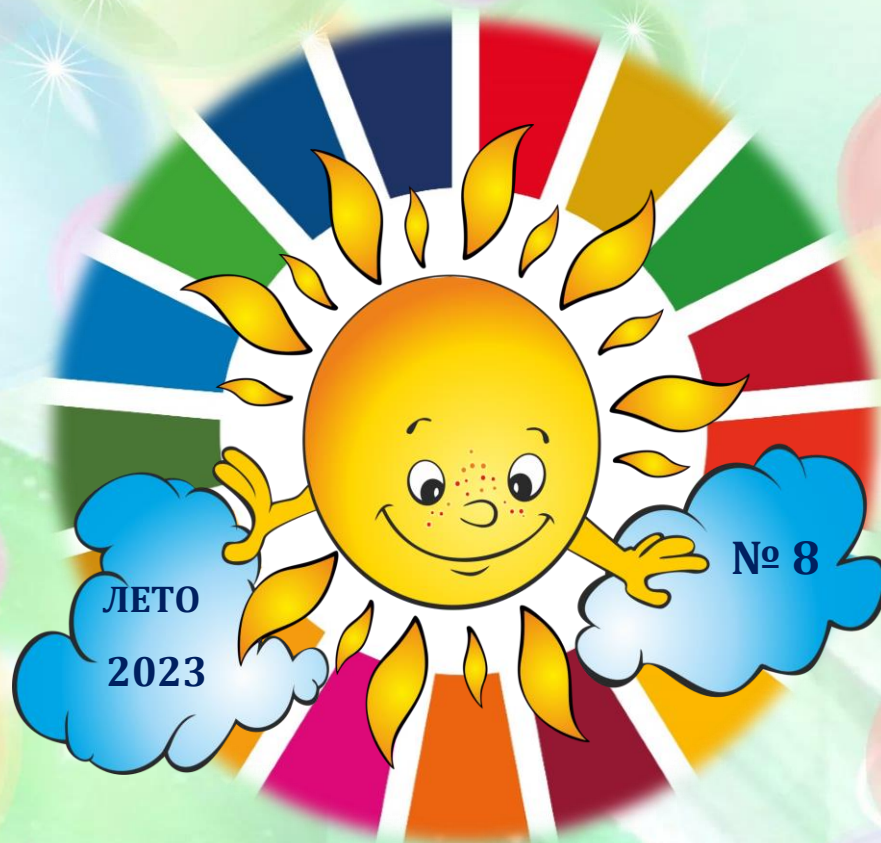




МБДОУ «ДСОВ № 101»



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
«СОЛНЫШКО»

для детей, родителей и педагогов



Содержание:

Детям про лекарственные растения

Аптека под ногами

Что надо помнить, когда гуляешь
по парку

Как правильно собирать растения

Эко-лайфхаки

Игралочка

Бери и делай

Литературная страничка

Фотогалерея



Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Сегодня в нашем номере мы с вами поговорим о
лекарственных растениях.

Вы узнаете много интересного и полезного.

Лес как сказочное царство
Там кругом растут лекарства
В каждой травке, в каждой ветке
И микстура, и таблетки
Ну, а, как и чем лечить мы
Мы вас можем научить.
Ребята, послушайте загадку:
На зелёной круглой ножке
Вырос шарик у дорожки.
Ветерок вдруг прошуршал
И развеял этот шар.

Аптека под ногами

Растения — наши друзья. Лекарственные растения — источник здоровья, наше богатство. Щедро дарит человеку природа свои сокровища, требуя взамен лишь бережного отношения к себе. Во время Великой Отечественной войны, когда не хватало лекарств, раненых лечили, используя лекарственные травы. **Тысячелистник, крапива, пастушья сумка** и др. применяли как кровоостанавливающие средства. Чеснок применяли при болезнях, вызываемых микробами, причём его употребляли как внутрь, так и накладывали кашицу из него на раны. Во время войны для лечения раненых использовали большое количество самых различных лекарственных растений.



Где же можно найти эти растения? Долго искать их не придётся, они растут рядом с нами. Это — **целая «аптека под ногами»**. Лекарственные растения — это растения, которые приходили и до сих пор приходят человеку на помощь. Актуальность использования лекарственных растений возросла в последнее время. Преимущество их перед многими синтетическими препаратами — в комплексном воздействии на организм больного при минимальных побочных и аллергических реакциях, ценовой доступности. Фармацевтической промышленностью сегодня готовится большое количество лекарств на основе лекарственных растений, применяемых в различных областях медицины. Сироп от кашля Пертуссин, сироп Гербион, мазь календулы, таблетки Фитолак, таблетки шалфея, настойка эвкалипта, настойка мяты, экстракт валерианы в таблетках, Аллохол, Ново-Пассит — вот неполный перечень лекарственных препаратов на основе лекарственных растений, которые пользуются широким спросом у населения.

Из истории вопроса. Раньше на Руси не было заводов, которые производили лекарства, не было аптек, где можно было бы купить их. И люди лечились растениями. Для лечения заболеваний использовали листья, кору, корни, цветы, семена



растений. Царь Иван Грозный приказал привозить лекарственные растения из разных стран. Стоили они очень дорого — «на вес золота». Для изготовления лекарств из растений для царской семьи и придворных стали открывать аптекарские избы. Потом русский царь Петр I издал указ о создании «аптекарских огородов». Это были небольшие участки земли, на которых выращивали лекарственные растения, из которых готовили лекарства. Из лекарственных трав и минералов в аптеке готовили лекарства для населения города.

Сегодня известно около 12 тысяч видов лекарственных растений и каждое из них обладает своим лечебным действием, в зависимости от того какие действующие вещества содержатся в этом растении.



С приходом весны, а затем и лета на полях, лугах, на обочинах дорог появились первые цветы. Среди этих растений есть и лекарственные травы.



Подорожник ланцетовидный

Многолетнее травянистое растение с прикорневой розеткой ланцетных, цельнокройных листьев с 3-7 жилками. Стебли прямостоячие, заканчиваются яйцевидными соцветиями. Плоды-многочисленные коробочки с мелкими бурыми семенами. Растет везде: на лугах, на полях, вдоль дорог в канавах.

В народной медицине употребляют сухие листья как отхаркивающее средство, при желудочно-кишечных заболеваниях и болезни печени; свежие листья употребляют наружно как ранозаживляющее средство при язвах, свищах, нарывах и ушибах, средство при болезнях дыхательных путей, коклюше, астме.

*Путника друг, подорожник,
Скромный невзрачный листок,
Ты на порезанный палец
Влажной заплаткою лег.*

Лопух

Растет в канавах, вдоль заборов, у помоек, у человеческого жилья. На хорошей поляне корни лопуха достигают размеров очень крупной моркови. Их можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными.

Корень лопуха лучше собирать ранней весной, при первом появлении листьев, или поздней осенью.

Лопух обладает лекарственными свойствами, используется как наружное средство при лишаях, парше и при нарывах.





Медуница



Растет в лиственных лесах и на их опушках. Окраска цветка меняется. Сначала появляются цветки красные, затем фиолетовые и, наконец, синие. Можно и на одном растении увидеть в букетике одного соцветия цветки разной окраски. В народной медицине медуницу употребляют при лечении легочных заболеваний и при туберкулезе легких у детей.

*Это прозвище недаром у красивого цветка,
Капля сочного нектара и душиста и сладка!
От простуды излечиться вам поможет медуница.*

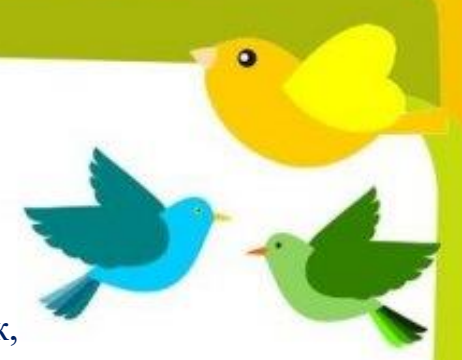
Одуванчик лекарственный

Многолетний сорняк, встречающийся около жилья, по садам, лугам, огородам. Цветет в конце апреля и до глубокой осени. В старинной народной медицине одуванчик считали средством от бессонницы, хорошо влияющим на пищеварение, очищает легкие, понижает кровяное давление, помогает от желтухи.



*Уронило солнце лучик золотой.
Вырос одуванчик, первый, молодой.
У него чудесный, золотистый цвет.
От большого солнца маленький портрет.*





Мать-и-мачеха.

Желтые корзиночки цветов напоминают одуванчик, но меньших размеров. Цветки и листья сушат. А потом заваривают и пьют как чай. Отвар мать-и-мачехи пьют при простуде, даже вдыхаемый дым горящих листьев мать-и-мачехи облегчает кашель.

Ромашка лекарственная



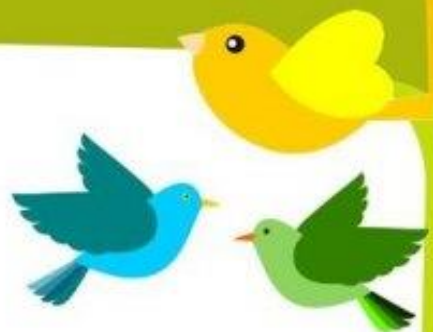
Имеет длинный голый и сильно ветвистый стебель с перисто-рассеченными нитевидными листьями. Сухие цветки ромашки заваривают кипятком, настаивают 15 минут, пьют на ночь: сон будет крепким и спокойным. Отвар пьют при простуде.

*Он «любит-не любит» ответить нам может
И глянет приветливо желтым глазком.
Вот эта ромашка знакома нам тоже –
Ее мы «лекарственным другом» зовем.*

*И если случится тебе простудиться,
Привяжется кашель, поднимается жар,
Придвинь к себе кружку, в которой дымитя
Слегка горьковатый, душистый отвар.*



Ядовитые растения



Среди дикорастущих трав и кустарников встречаются ядовитые, по внешнему виду напоминающие культурные съедобные растения, некоторые привлекают детей ягодами или интересными семенами.

Ландыш

Его ягоды и корневища ядовиты.

*Родился ландыш в майский день,
И лес его хранит.
Мне кажется: его задень,
Он тихо зазвонит.
И этот звон услышат луг,
И птицы, и цветы...
Давай послушаем,
А вдруг услышим я и ты?*



Много ядовитых растений в семействе зонтичных: они похожи на петрушку, морковь, сельдерей и укроп.

Из длинных стеблей многих растений дети делают дудки, берут в рот, жуют листья, семена – **это может вызвать отравление.**

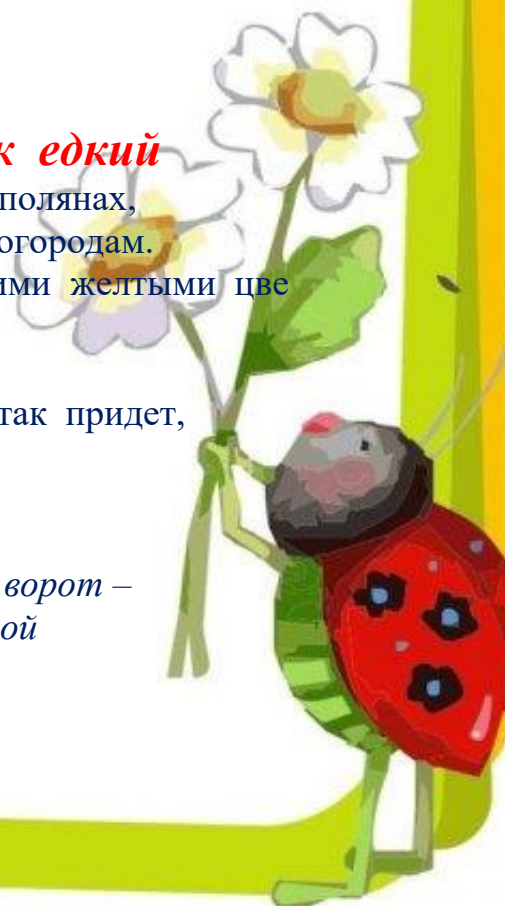


Лютик едкий

Растет на лугах, сыроватых полянах, в оврагах, вдоль дорог и по огородам. Цветет с мая до осени мелкими желтыми цветками. Растение ядовито, особенно в период цветения.

Звать его нам нечего, он и так придет,

*Расцветет доверчиво прямо у ворот –
Солнцем налитой лютик золотой*



Ветреница дубравная

Растет в лиственных лесах на опушках, полянах, между кустарниками.

Цветет в конце апреля. Стебель прямой, тонкий,

цветок с шестью белыми или розоватыми лепестками.

В сырую погоду и на ночь цветок закрывает ся. Под цветком три расчлененных листа, расположенных розеткой.

Растение ядовито.



Купальница европейская



Растет на сырых лугах, полянах, под кустарником.

Цветет в мае – июне.

Желтые чашелистики плотно прилегают друг к другу и образуют шар.

Цветки слабо пахнут, в непогоду в них прячутся мелкие насекомые, стебель прямостоячий.

Растение ядовито, особенно корневище.



*Смотрят из канавки
Желтые купавки.
У них на самом доньшке
Горит кусочек солнышка.*





Что надо помнить, когда гуляешь по парку?

**Если увидишь красивое незнакомое
растение с яркими плодами,
не спеши его срывать:
оно может быть ядовито.**

**Нельзя жевать первую попавшуюся
травинку.**

**Придя с прогулки из леса, парка,
обязательно вымой руки.**

При сборе лекарственных растений нужно помнить о том, что:

- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днём, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.



*Здесь в зарослях лесных, где все для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать.*

Р.Рождественский

Эко-лайфхаки

Возьмите лёд и соль, чтобы охладить напиток ещё быстрее

Выложите в миску кубики льда (чем больше, тем лучше), налейте немного воды и насыпьте туда же столовую ложку соли. Опустите банку или бутылку с напитком так, чтобы она полностью скрылась под смесью, и несколько раз перемешайте всё это ложкой. Из-за соли температура становится ниже, и раствор интенсивнее забирает тепло у банки. Достаточно пары минут, чтобы напиток охладился на десяток градусов.

Превратите вентилятор в кондиционер

Это можно сделать с помощью льда. Насыпьте кубики в большую миску и поставьте перед работающим вентилятором. Воздух будет проходить через лёд и немного охлаждаться.

Вместо миски подойдёт и большая пластиковая бутылка с замороженной водой.

Сделайте из бутылки термос для холодной воды

Заполните её чистой фильтрованной водой на треть, потом положите в морозилку. Бутылка должна именно лежать, а не стоять — чтобы жидкость растеклась по стенке от горлышка до дна. Через пару часов можно налить в бутылку воду, сок, холодный чай или кофе. Лёд на стенке будет медленно таять, равномерно охлаждая весь объём.



Сделайте подставку для мороженого на палочке

Такая защита особенно пригодится детям, которые могут испачкаться с головы до ног. Чтобы этого не произошло, возьмите маленький бумажный стаканчик, сделайте в доньшке отверстие и вставьте туда эскимо или фруктовый лёд. Стенки стакана лучше обрезать, чтобы осталось только небольшое «блюдечко», куда и будет стекать подтаявшее мороженое. Вместо стаканчика можно использовать



гофрированные бумажные корзиночки для конфет и маффинов или обычную фольгу.

Если нужно сделать совместное фото, а смартфон совершенно некуда поставить, вас может выручить ботинок и подручные предметы.





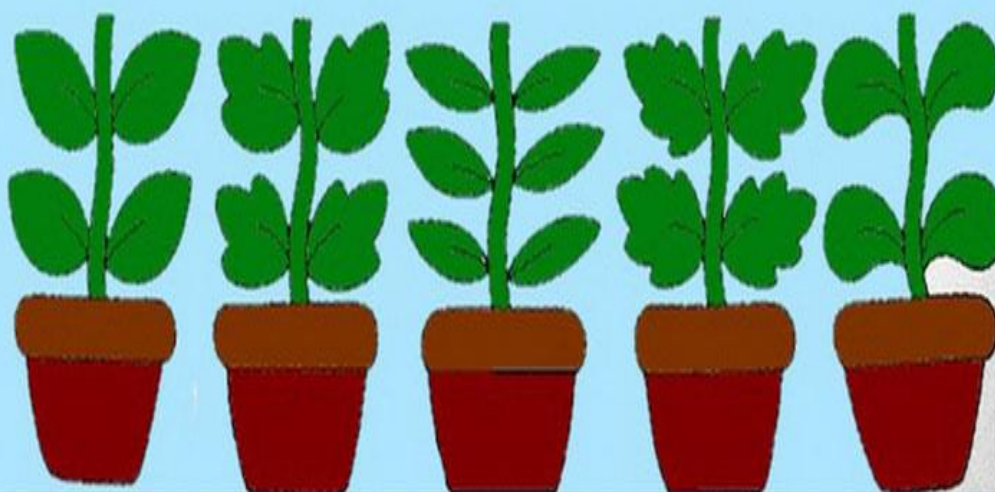
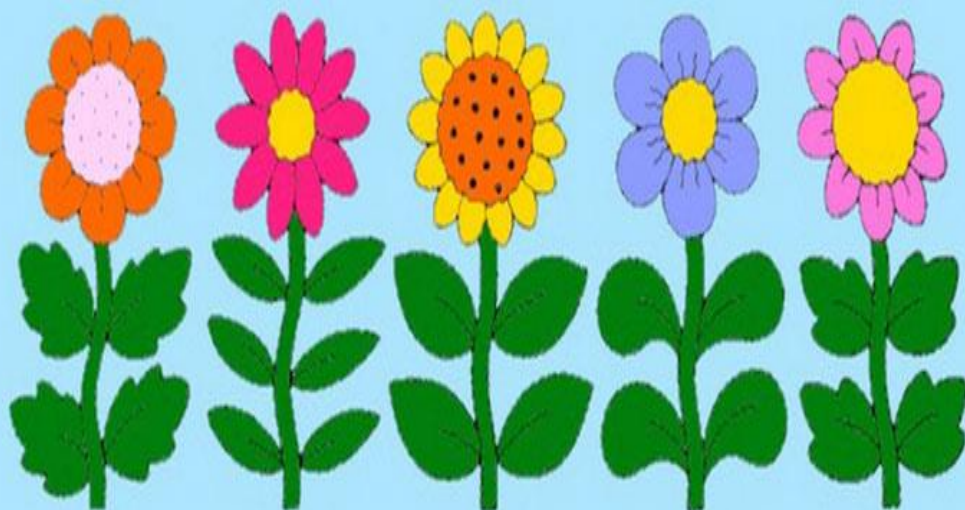
Коробочка от Тис Тас может стать удобной ёмкостью для хранения шпилек или любых других мелких предметов, которые вечно не на месте.

Сделай себе бутерброд с мороженым. Отрежь кусочек мороженого и положи его между печеньями. Лучший бутерброд для лета!

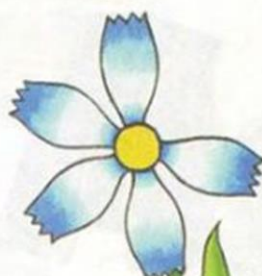
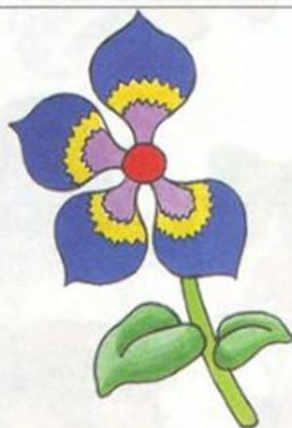


Игралочка

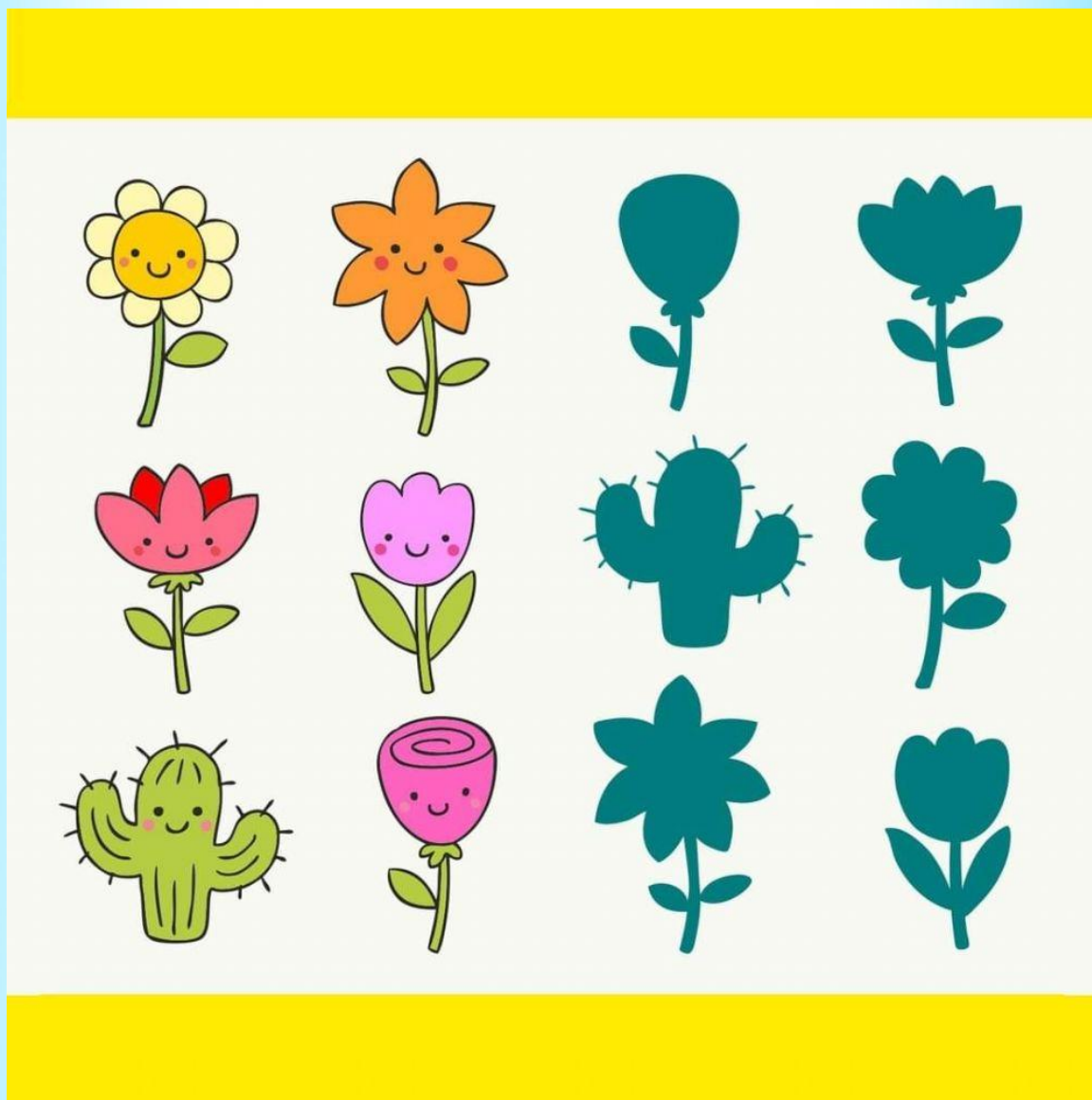
Подбери каждому цветку горшок,



Подбери лепесток к каждому из цветков.



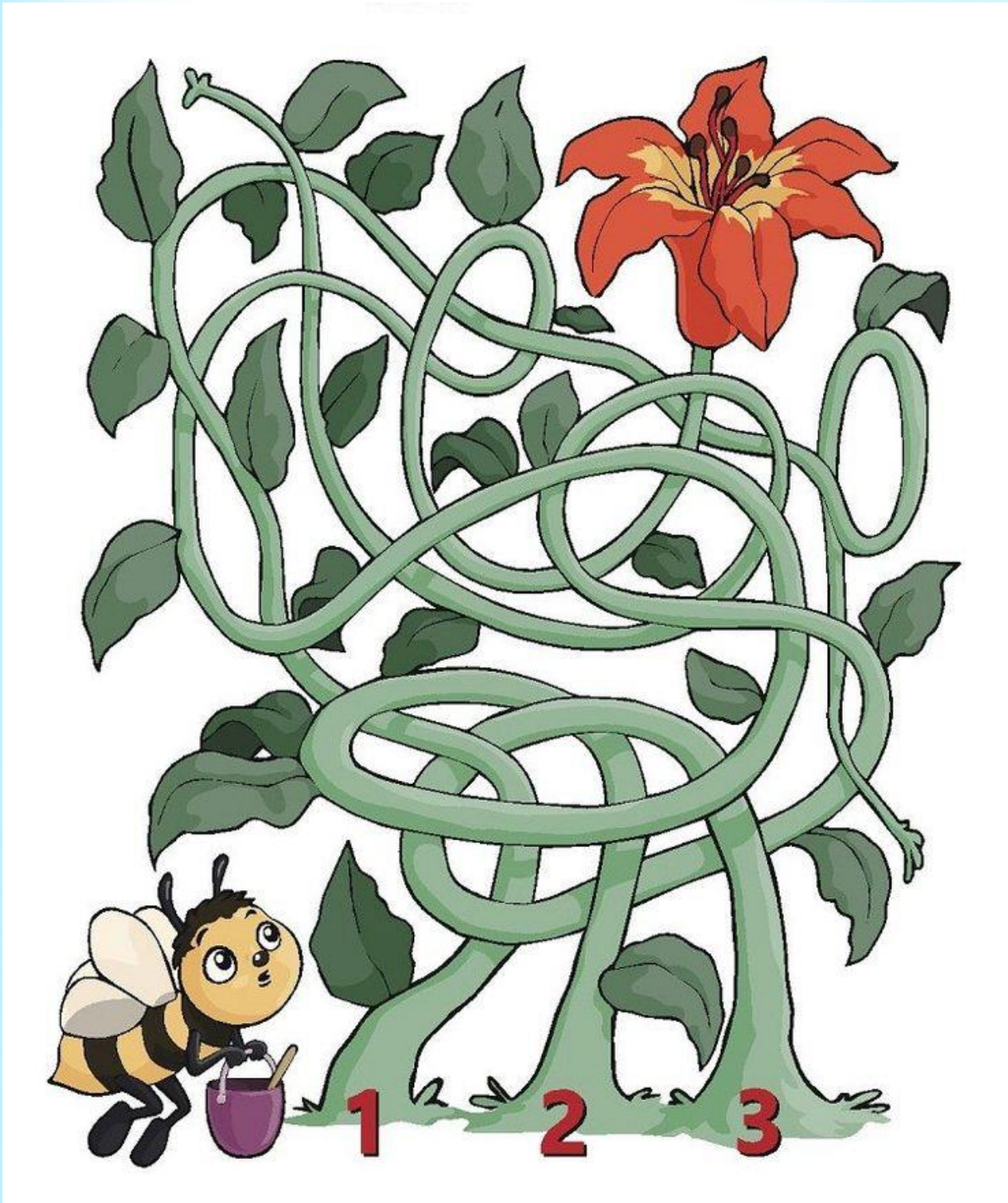
Найди тень цветка



Пройди лабиринт







Разгадай ребусы

РО



Ч=М

А=Е

1000



“



КА

Бери и делай

Лето – это не только пора гонок на велосипедах, пляжный отдых и походы с палатками. Это ещё и отличное время для творчества с детьми. Яркие летние поделки не дадут скучать в дождливый день и сблизят всю семью.


Цветочный ловец солнца

Материалы:

- цветы
- одноразовые тарелки
- пленка для ламинирования (или прозрачная самоклеящаяся пленка)
- скотч или клей



Вырежьте из пластиковой тарелки центр, оставив края нетронутыми. Вырежьте из пленки круг. Он должен быть на несколько сантиметров больше отверстия в тарелке. Прикрепите пленку с обратной стороны тарелки. Липкая сторона пленки должна быть сверху. Разложите на липкой поверхности лепестки, траву и растения так, как вам нравится. Вырежьте из пленки второй круг, такого же размера, как и первый. Разместите его поверх цветочной композиции. Все части должны тесно соприкасаться, чтобы нигде не осталось воздуха, иначе появятся воздушные пузыри и цветы быстро завянут. Поделка



будет красиво смотреться в хорошо освещенном пространстве. В процессе работы можно выучить с ребенком названия цветов, которые растут рядом с дачей.

Ледяные фигурки с цветами

Материалы:

- форма для льда
- вода
- лепестки цветов

Эта очень простая поделка поможет даже самым маленьким детям почувствовать себя шеф-поварами и научиться подавать прохладительные напитки красиво, как в ресторане. Залейте в форму для льда воду и положите туда несколько лепестков цветов. Оставьте в морозильной камере на несколько часов, а потом достаньте получившиеся фигурки и украсьте ими стакан с лимонадом или компотом.

Фруктовый веер из бумаги

В летний зной предлагаем запастись яркими фруктовыми веерами. Сделаем их своими руками из доступных материалов.

Возьмём: Палочки от мороженого – 5 штук. Белую бумагу. Краски. Клей. Дрель.

- ✓ Возьмём палочки от мороженого и попросим папу просверлить дрелью дырки внизу.
- ✓ После нужно раскрасить палочки красками. Этот этап работы вполне можно доверить ребёнку.
- ✓ Как только палочки высохнут, наложите их друг на друга, соединив отверстия, и скрепите специальной кнопкой.
- ✓ Расправьте палочки и приложите их к бумаге. Начертите контуры будущего веера. Обратите внимание, что палочки не должны заходить за нижнюю арку слишком далеко. Иначе веер может плохо закрываться.
- ✓ Вырежьте веер и раскрасьте его в виде фруктов или по-другому, на своё усмотрение.



- ✓ Подклейте палочки к основе веера как показано на картинке.
- ✓ При первом складывании веера, аккуратно сложите бумагу гармошкой, чтобы в дальнейшем она не мялась.

Кузнечик из прищепки

Все детки помнят летнюю песенку «В траве сидел кузнечик». Давайте мы попробуем сделать этого персонажа из обыкновенной прищепки.

Что нужно для поделки:

- ✓ Деревянная прищепка. 3
- ✓ Зелёная краска.
- ✓ Клей.
- ✓ Ножницы.
- ✓ Синель зелёного цвета.
- ✓ Готовые глазки для поделок.

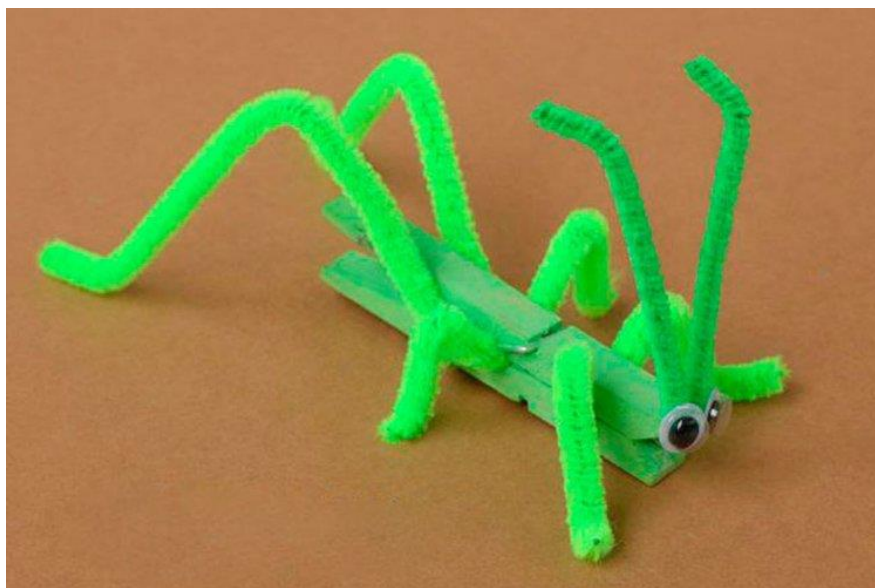
1. Красим прищепку в зелёный

цвет. Подойдёт любая краска, удобно использовать также акриловую. Она ровно ложится на дерево, не токсична, достаточно быстро сохнет.

2. Возьмём синель и отрежем две полоски

подлиннее и две покороче. Из длинных полосок сделаем две задние лапки, из коротких – передние. Зафиксируем и подклеим. Чтобы лапки хорошо держались, можно намотать их на тонкую проволоку. Вырежем и приклеим ещё два усика для кузнечика.

3. Глазки прикрепите под усиками. Кузнечик готов.



Каменные пчёлки

Такие симпатичные пчёлки подойдут в качестве украшения клумбы или горшка для цветов. Также они пополнят летнюю коллекцию поделок.

Приготовьте:

- ✓ Круглые ровные камни.
- ✓ Краски – лучше использовать акриловые.
- ✓ Кисть, ватную палочку.

1. Подберите ровные круглые камни, помойте их и высушите. 2. Раскрасьте камушки в жёлтый цвет. Если используете гуашь вместо акрила, то после высыхания рекомендуем дополнительно покрыть поделку лаком. 3. Сверху сделайте несколько чёрных горизонтальных полос. 4. С помощью ватной палочки нарисуйте белые глазки. Затем тонкой кистью дорисуйте зрачки, ротик и крылышки. Из камушков можно сделать не только пчёл, но и других насекомых, рыб, птиц или просто нарисовать красивый узор.



Мороженое из помпона

Любое летнее лакомство детей и взрослых – это, конечно, мороженое. Сделаем это сладкое угощение из простых помпонов.

Материалы:

- ✓ Крупные помпончики.
- ✓ Цветная бумага или фетр.
- ✓ Плотная разноцветная нить.
- ✓ Бусинки.
- ✓ Клеевой пистолет.
- ✓ Ножницы.

Ход работы:

1. Берём цветную бумагу или фетр, рисуем полуокружность и вырезаем. Сворачиваем конус такого размера, чтобы в него мог поместиться помпон.
2. Берём клеевой пистолет и приклеиваем помпончики к конусам. Можно брать по одному шарiku или несколько. Выбирайте разные цвета.
3. Украсьте мороженки бусинками. Если есть небольшие фигурки в виде фруктов и ягод, то можно использовать и их.
4. Возьмите плотную нитку. С помощью иголки проткните помпон и вытяните нить до нужной длины.
5. Наденьте на ниточку несколько бусин. Подвяжите кончики нитки. Всё готово. Такое украшение мороженое можно использовать как ожерелье, брелок или подвеску.



Литературная страничка


Все травы - лекари: душица,
И зверобой, и медуница,
И земляника, и черника,
И брусника с голубикой.
Чистотел, полынь, калина,
Лен, календула, крапива.
Травы где найти такие,
Знают жители лесные.
Вот о чем они для нас
Поведут сейчас рассказ.

Сказка

В роще вырос можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.
Он из дома спозаранку выбегает с веником,
Подметает всю полянку перед муравейником,
Заметает все соринки,
Начищает все тропинки,
Каждый куст, каждый пенек,
Каждый месяц, каждый день.

А однажды муравьишка
Подметал дорожку,
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.

От волнения сова перепутала слова:
Где же «Скорошь помая?»,
Где же «Скорошь помая?»,
Где же «Скорошь помая?»,
Спасите насекомое!



Звери бросились гурьбой
За лекарственной травой.
Рвут аптечную Ромашку,
Собирают Зверобой.

Вот из чащи на опушку
Пробирается медведь-
Он решил Медвежье Ушко
На опушке посмотреть.

Зайцы Заячьей капустой
Муравья приводят в чувство,
Если б жил в той роще лев,
Предложил бы Львиный зев.

На спине у ежика
Листья подорожника.
Он больному обещает:
От компресса полегчает!
И другое средство тоже
Предлагает муравью:
Вдруг укол тебе поможет,
Я иголку дам свою!

Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой, кто черникой,
Кто сушеной земляникой.
Даже волк помочь не прочь,
Думал-думал как помочь?..
К муравейнику повез
Волчьих ягод целый воз.
Но заметила сорока,
Что от волка мало прока,
И спешит по просеке
С новостью на хвостике:
-Я, друзья, не ябеда,
Только Волчья ягода
Даже если мытая
Очень ядовитая!

А потом девчонки-пчелки
Притащили мед в бочонке.
Ничего, что тяжело,
Лишь бы другу помогло!

Муравей пощиплет травку
И попьет пчелиный мед,
Значит дело на поправку
Обязательно пойдет!

Все лесные витамины
От брусники до малины
Принесли ему друзья.

Ведь Зеленая аптека
Лечит даже человека,
А не только муравья!

Загадки и пословицы

Семена как коготки,
Желто-красные цветки.
От горла помогают,
Кто же из не знает. *(календула)*

Сидит на палочке
В красной рубашке,
Брюшко сыто,
Камешками набито. *(шиповник)*

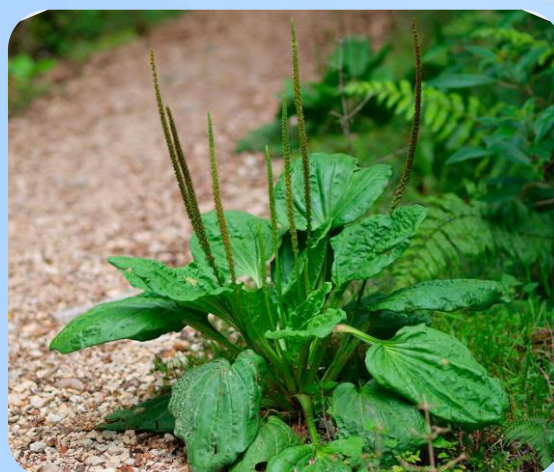
Листочки-парные,
Цветки-янтарные,
Плоды-коварные:
И лечат, и калечат. *(зверобой)*

Стоит кудряшка-
Белая рубашка.
Сердечко золотое,
Что это такое? *(ромашка)*



Лег пластом на дороге,
Разметал руки, ноги,
Его бьют сапогом,
Его бьют колесом,
Ему все нипочем,
Хоть ударь кирпичом. *(подорожник)*

Желтый цветик в поле рос,
На него зимою спрос:
Семена целебно-жгучи,
Греют, будто летний лучик.
Так с простудою сразиться,
Помогает нам ...*(горчица)*



Спроси теленка и барашка-
Цветка вкусней на свете нет,
Ведь не случайно красной кашкой
Его зовут за вкус и цвет. *(клевер)*

Горькая травка-
Животу поправка,
И сама душиста,
И метет чисто. *(полынь)*

Каждый лист разбит на дольки.
Посчитай-ка, долек сколько?
Восемь, десять, двадцать, тридцать.
Тут легко со счета сбиться,
У кого желанье есть
Дольки снова перечесть? *(тысячелистник)*



Если травку ты сорвешь,
Руки, знай, не ототрешь.
Доктор всех аптечных дел,
Кто лечит ранки? (*чистотел*)

Злая, как волчица,
Жжется, как горчица.
Что это за диво?
Это же ...(*крапива*)



- От дождя травы расцветают, от песни-душа.
- От хорошего цветка хороший аромат.
- Пустоцвет не приносит плодов.
- Сегодня в цветах, а завтра в слезах.
- У красивого цветка жизнь обычно коротка.
- Хорош цветок, да остер шипок.
- Цветы что дети-уход любят.
- Шиповник лучше семи докторов.
- Кто шиповник пьет-сто лет живет.
- Как без муки не испечешь хлеба,
- Так без зверобоя не вылечишь человека.
- Растенье-земли украшенья.
- Зеленый наряд радует взгляд.
- Рощи да леса-всему краю краса.
- Зеленая ограда-живая отрада.

Фотогалерея

Вот такое наше лето!



Юные натуралисты





Мы-экоагенты





Мы рисуем. Мы играем.



