

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья городского округа Чапаевск

Овощи: вкусно и полезно!



Подготовила: учитель биологии
Быстрова Елена Алексеевна

Цель: изучить лекарственные свойства овощей

Задачи:

- сформировать у учащихся представление о лекарственных свойствах овощей и их использовании в пищу;
- Формирование мыслительных процессов (синтез, анализ, классификация)
- Воспитание бережного отношения у школьников к собственному здоровью.



**Знаешь ли ты
ОВОЩИ?**

Отгадай загадку

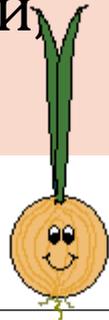
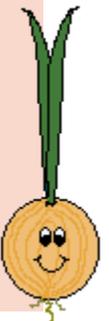
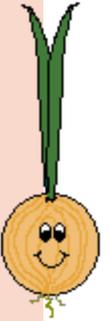
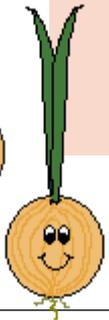
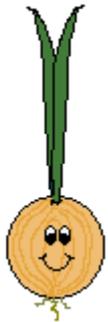
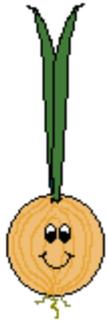
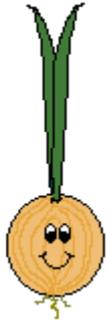
- Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

Л У К



Лук – от семи недугов

- Лук, применяемый в сыром виде, задерживает в кишечнике гнилостные и бродильные процессы, улучшает аппетит и пищеварение, воздействует на организм как легкое мочегонное средство.
- Потребление лука задерживает развитие атеросклероза. Прежде всего, лук и чеснок примечательны тем, что у них явно проявляются обеззараживающие свойства. Еще задолго до открытия микроорганизмов лук и чеснок применяли для борьбы с эпидемиями, которые эти микроорганизмы вызывали.



Отгадай загадку

- Длинный хвостик,
чубчик,
А в середине - зубчик!
Не один, а несколько -
Братиков чудесненьких!
Дружных и веселых...
Все в рубашках новых.
Деток выстроил в
кружок -
Сильный папа их...



ЧЕСНОК

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

- С древних времен чеснок использовали для лечения заразных болезней: туберкулеза, дизентерии, тифа, холеры, дифтерии. Применяли чеснок при подагре, ревматизме, цинге. Чесночную кашицу и сок используют наружно для лечения бородавок, лишаяев, экзем, прикладывают к местам укуса пчел и других насекомых.



Отгадай загадку

- Круглолица,
желтокожа
На Луну она похожа.
Словно спелая Луна
Из травы густой
видна.

ТЫКВА



Голова без любви, что бесплодная тыква (персидская пословица)

- Очень полезны семена тыквы, их используют в медицине в качестве средства от глистов. Они абсолютно безвредны для здоровья, и их можно давать даже детям.
- Лечебными свойствами обладает и мякоть тыквы, которая является мочегонным средством и легким слабительным. Для использования тыквы в качестве мочегонного средства, нужно пить сок сырой тыквы по 100 мл в день.



Отгадай загадку

- Круглая, большая, с
грядки,
Белая, со вкусом
сладким,
Щей наваристых
душа
И в салате хороша!

КАПУСТА



Ни один рот без капусты не живет.

- Капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К и противоязвенный витамин U, который предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Салаты из свежей капусты, да и квашеной, сохраняют почти все свои питательные и лечебные свойства.
- Свежий капустный сок с сахаром применяется как отхаркивающее средство **при кашле и охриплости голоса**. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день. Отвар капусты с медом принимать внутрь при заболевании дыхательных путей.
- **При головной боли** прикладывать свежие листья капусты к голове.



Отгадай загадку

- Сидит девица
в темнице, а
коса на улице

МОРКОВЬ



Морковь прибавляет кровь.



- **Морковь - очень полезный овощ для организма.** Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы **В, РР, С, Е, К**, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в **витамин А**.
- Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то **морковь особенно полезна детям**. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно **морковный сок** используются в лечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.

Отгадай загадку

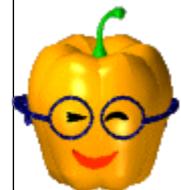
Он бывает сладким,
горьким,
Жёлтым, красным,
толстым, тонким,
Круглым, длинным,
мелким, крупным;
Друг хозяйкам самый
лучший



ПЕРЕЦ

Взял с сердцем, так и ешь с перцем!

- Перец очень богат витаминами, особенно витамином С (не уступает лимону и чёрной смородине). Достаточно съесть небольшой кусочек сырого сладкого перца, всего 30 - 40гр, чтобы удовлетворить суточную норму человека. Важно то, что этот витамин в перце не разрушается 70 - 80 дней.
- Кроме того, плоды перца богаты каротином и рутином, обладающим Р-витаминной активностью. В медицине рутин применяется как средство, укрепляющее стенки кровеносных капилляров. В перце также содержатся витамины В1, В2 и Е.



Отгадай загадку

- Этот овощ быстро
очень
Разгадаем между
прочим.
Он щекастый, красный,
гладкий,
Он растет у всех на
грядке.
Положи его на солнце.
Он дозреет у окна,
Этот толстенький
сеньор
Всем известный



ПОМИДОР



Помидор я, иль томат, Витаминами богат

- Полезных свойств у помидоров достаточно много – они укрепляют нервную систему, обладают противовоспалительным и антибактериальным действием, улучшают работу пищеварительной системы, нормализуют обмен веществ. Являются хорошим диуретическим средством при заболеваниях мочевого пузыря и почек. Используются в качестве косметического средства, так как омолаживают кожу, улучшают ее цвет и разглаживают морщины.

Отгадай загадку

- Лишь на грядке вновь
растет,
Веселиться и поет.
Яркий цвет,
прекрасный вкус,
Пусть и легкий этот
груз.
Борщ, салаты,
винегрет,
В ней и вкуса весь
секрет.
Пусть же и мала она,
Мы ответим, это же



СВЁКЛА

Красен, как свекла, как кровь, как клюква, как маков цвет.

- **Лечебные свойства свеклы красной:**

- сосудорасширяющее; • противосклеротическое; • успокаивающее
- мочегонное • слабительное; • восстановительно
- очистительное; • кроветворное; • омолаживающее.

- **Рецепты народной медицины с применением лечебных свойств свеклы красной:**

- **при ангине и фарингите:** использовать сок для полоскания горла 6-7 раз в сутки. В стакан сока добавить 1 столовую ложку уксуса, при полоскании делать глоток. Отжатый сок следует держать в холодильнике;
- **при насморке:** закапывать нос забродившим и отстоявшимся отваром свеклы. При густых выделениях промывать носовые ходы соком вареной свеклы;
- **при насморке у детей:** сок отварной свеклы применяют на турундах. Вкладывают обильно смоченные соком свеклы красной турунды (можно завернуть мелко измельченный жмых свеклы) в обе ноздри и держат их, лежа на спине и осуществляя дыхание через нос, 10-15 мин;

Отгадай загадку

- Неказиста,
мелковата,
Только любят все
ребята
Запеченную в костре,
В ароматной кожуре.
“Русский хлеб”, зовём
мы крошку –
Нашу добрую...



КАРТОФЕЛЬ

Ешь картофель досыта, а сажай до пота.

- Картофель обладает фитонцидными и лечебными свойствами, используется в народной медицине и врачебной практике. Его применяют как ранозаживляющее средство, а также для профилактики и лечения ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, верхних дыхательных путей. При сердечно-сосудистых заболеваниях употребляют печеный картофель с кожицей. Он способствует ритмичному сокращению сердечной мышцы.





ВЫВОД:
Овощи с давних пор служили человеку не только продуктами питания, но и как лекарственные средства. Часто бывает, что при некоторых заболеваниях не помогают никакие лекарства, а после испытания какого-нибудь народного средства боль проходит. Издавна на Руси народная медицина ценила целебную силу овощей.

Источники информации:

- <http://rylik.ru/clipart/rastr/food-drink/6097-fruktovo-ovoshhnye-ramki...>
- Рамки из **фруктов** и **овощей**
- <http://www.design-warez.ru/clipart/rastr/86687-fruits-vegetables-frukt...>
- Fruits & Vegetables **Фрукты** и **овощи**.
- <http://dok.opredelim.com/docs/index-63572.html>
- ... в свой блог или на сайт. 29.06.2013. **Презентации**. Дата конвертации.
- <http://lady.siteua.org/Красота и здоровье/458324/Лук от семи недуг>
- Исцеляющие **свойства** лука наши предки использовали
- <http://new.luksmed.ru/chesnok.html> **чеснок**
- <http://www.garden-site.ru/perec-sladkij-bolgarskij/перец>
- <http://ivona.bigmir.net/tag/%EA%E0%EF%F3%F1%F2%E0> Капуста
-
- <http://datcha-dom.ru/sad-ogorod/lechebnyie-svoystva-ovoshhey> лекарственные свойства: лук, чеснок, тыква
- <http://www.babylessons.ru/zagadki-pro-ovoshhi-luk/> загадка
- <http://www.numama.ru/zagadki-dlja-malenkih-detei/zagadki-pro-produkty/zagadki-pro-kapustu.html> ЗАГАДКИ

- http://uznayslovo.ru/sarticles.php?id_theme=1264
- <http://www.vseposloviy.ru/m/tykva/>
- <http://sovhoz.com/kogda-sazhat-rassadu-tykvy-v-2014-god> ТЫКВА
- <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k2.html> ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАПУСТЫ
- <http://sbornik-mudrosti.ru/posloviy-i-pogovorki-pro-kaпустu/> ПОГОВОРКА ПРО КАПУСТУ
- <http://www.shokoladnica.com.ua/?id=2252> МОРКОВЬ
- http://shepitovflora.ru/lekarstvennyie_rasteniya_prs_1/perets_jg_uchiy_i_krasnyiy.html ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА ПЕРЦА
- <http://obsudimka.ru/zapomnite-что-pomidoryi/> ПОМИДОР
- http://www.foodprom.com/news_food/noyabr_4/rossiya СВЕКЛА
- <http://www.vashaibolit.ru/873-lechebnye-svoystva-svekly-krasnoj.html> ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА СВЕКЛЫ

- <http://lyrik.33b.ru/gedicht142729.html> анимация морковь
- <http://shkolnie.ru/geografiya/75328/index.htm> овощи
- <http://forum.good-cook.ru/topic6385.html> анимация капуста
- <http://blogs.privet.ru/user/cristal1/121728378> анимация лук
- <http://animashki.kak2z.org/oneimg.php?cat=12&pn=&file=> анимация помидор
- <http://animashki.kak2z.org/oneimg.php?cat=12&pn=12> анимация свекла
- <http://justclickit.ru/other/food.php?anim=61> анимация чеснок
- <http://blog.trud.ru/users/irina22776/post189808763/> анимация тыква
- <http://www.babyblog.ru/user/lili0888/784251> анимация перец
- <http://agrobirzha.info/node/88606/edi> картофель
- http://rodnik.org.ua/view_articles.php?id=83 лечебные свойства картофеля
- <http://www.mobilmusic.ru/file.php?id=869141> анимация картоф