

*Авторская школа «Ступеньки»
Филиал: «Чудо-Сад»*

Исследовательский проект

Направление: «Окружающий мир»

Тема проекта:
«Лук от семи недуг»

Работу выполнил воспитанник
детского сада «Чудо-сад»
(подготовительная группа «Ромашки»)
авторской школы «Ступеньки»
Беспалов Дмитрий

Научный руководитель:
Лойчик Светлана Степановна,
организатор развивающего досуга
филиала «Чудо-сад» авторской школы «Ступеньки»

г. Сочи 2024

Оглавление:

1. Введение.....	3
2. Теоретическая часть исследования.....	3
2.1. Лук.....	4
2.2. Разновидности лука.....	4
2.3. Целебные свойства лука.....	4
3. Практическая часть исследования	5
3.1. Выращивание лука.....	5
3.2. Полезные свойства лука. Фитонциды.....	5
3.3. Использование лука в народной медицине.....	5
4. Заключение.....	6
5. Список использованной литературы и Интернет-ресурсы.....	6

1.Введение

Многие из нас, наверняка слышали народную пословицу: «Лук от семи недугов». Нам часто ее говорят в детском саду и всегда на обед дают зеленую тарелку. Мне стало и интересно, от каких недугов помогает лук? И может ли любой из нас, даже ребёнок, вырастить этот овощ?

Тема исследовательского проекта: «Лук от семи недугов».

Цель проекта: изучить целебные свойства лука и выяснить, возможно ли вырастить перья лука самостоятельно.

Задачи работы:

- Изучить литературу по данному вопросу;
- Провести наблюдение за выращиванием лука;
- Побеседовать с медсестрой о целебных свойствах лука;
- Узнать рецепты с использованием лука при лечении заболеваний;
- Приготовить настоящее лекарство, способное спасти от болезни.

Наша гипотеза: Перья лука можно вырастить самостоятельно и использовать его при добавлении в пищу и лечении заболеваний.

Актуальность исследования: Актуальность моей работы заключается в следующем: лук давно заслужил в народе славу отличного овоща и целебного средства чуть ли не от всех болезней. Мы все хорошо знаем что лук – обязательная приправа для многих овощных и мясных блюд. А поможет ли он от болезней? Возможно ли его вырастить мне самостоятельно? Эти вопросы для меня актуальны, потому что я хочу приобрести личный опыт начинающего овощевода.

Методы исследования:

- подбор материала по теме;
- чтение художественной литературы;
- беседа с медицинской сестрой;
- проведение опытов.

Практическая значимость работы: мы приобретем опыт в исследованиях, узнаем, что лук можно выращивать и использовать в различных целях.

2. Теоретическая часть исследования.

2.1. Лук

Лук - одно из самых древних овощных растений. Его выращивают уже пять тысячелетий. Возделывание лука началось в Древнем Китае, а затем перешло в Индию и Египет. Разнообразные изображения лука археологи находили в египетских пирамидах и на саркофагах.

2.2. Разновидности лука

Лука на Земле очень много. Учёные даже не могут точно подсчитать их число. Считается, что видов этого растения около 600-800. И все они объединяются в один род, который ботаники и называют лук. На территории нашей страны растёт 223 вида лука.

Лук-батун	Многолетнее растение, имеющее полые трубчатые листья, как у лука репчатого, но не образующего такой же луковицы (у батунки появляется небольшая по размеру луковица цилиндрической формы, переходящая в ложный стебель). Родиной этого вида лука является Китай. По-другому это растение можно назвать: лук дудчатый, татарка, зимний, песчаный.
Лук-порей	Двухлетнее травянистое растение. Относится к числу ценных в пищевом отношении овощных культур. Его родина – Средиземноморье. В культуре лук-порей широко распространён в Западной Европе (Франция, Дания, Голландия).
Репчатый лук	Двухлетнее растение с хорошо сформированной луковицей. В диком виде не найден. Его родная сторона – Средняя Азия и Афганистан. В культуре известен свыше четырёх тысяч лет до н.э.

2.3. Целебные свойства лука

Целебные свойства лука подмечены человеком давно. Луковые культуры приносят пользу всем, особенно их зелёные листья, которые содержат витамин С и каротин. Свежая зелень луковых – хорошее противогрибковое средство, она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Зелёный лук всех видов полезен больным острым респираторным заболеванием или гриппом, так как в его состав входят фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы.

3. Практическая часть.

3.1. Выращивание лука

Вместе с ребятами из моей группы мы провели наблюдение за выращиванием перьев лука. Оказалось, что вырастить лук может каждый. Для выращивания зеленого лука на подоконнике в воде, а не в грунте, мы подготовили луковички и поместили их в пластиковые стаканчики с водой (без грунта). Луковички были небольшого размера. У каждой луковички мы срезали верхушку – совсем немного, чтобы обнажилась мякоть. Теперь мы ждем 5-7 дней – и вот сочные красивые зеленые перья лука уже выросли и готовы к употреблению! Выращивать лук оказалось совсем не сложно.

3.2. Полезные свойства лука. Фитонциды.

Изучив вместе с научным руководителем Светланой Степановной разные книги, я узнал, что лук богат растительными химическими веществами, включая фитонциды, которые подавляют рост бактерий.

Затем мы решили провести эксперимент и выяснить, действительно ли лук уменьшает рост и развитие бактерий.

Для исследования мы взяли 2 контейнера, 2 кусочка белого хлеба, разрезали луковичку.

Дата эксперимента: 5 февраля 2024 года. Все изменения фиксировали в таблицу (Приложение 1).

Длительность эксперимента: 8 дней

В первый контейнер положил хлеб без лука, во второй - контейнер хлеб с луком. Контейнеры закрыли неплотно. Через 4 дня в контейнере без лука на хлебе появилась первая плесень, в контейнере с луком плесени на хлебе не было. Еще через 4 дня на хлебе в контейнере без лука плесень увеличилась, а в контейнере с луком плесени не было.

Вывод: в луке действительно есть растительные вещества (фитонциды), которые уменьшают рост и развитие бактерий.

3.3. Использование лука в народной медицине.

Следующим шагом в исследовании стала беседа с медицинской сестрой нашего детского сада. Я встретился с Жанной Мерабовной и попросил её рассказать, как можно использовать лук для сохранения здоровья.

Вот такие рецепты мы узнали от нее:

Сок лука (при слабом росте волос):	Сок из лука втирают в кожу волосистой части головы за 20-30 мин до мытья волос при себорее, перхоти, гнездной плешивости, слабом росте волос.
Настой из лука (при ухудшении зрения):	Лук репчатый мелко нарезают и заливают холодной кипяченой водой в соотношении 1:4. Настаивают сутки в закрытой банке, пьют по половине стакана три раза в день в течение недели при снижении остроты зрения.

Капли из лука (при насморке):	Луковицу натирают на мелкой терке и выжимают сок. Смешивают с холодной водой в соотношении 1:1. Смачивают ватку в разведенном соке и вставляют в нос. Применяют при насморке.
-------------------------------	---

Затем вместе с мамой мы приготовили эти рецепты в домашних условиях и сегодня готовы поделиться с вами лекарствами из лука.

4. Заключение.

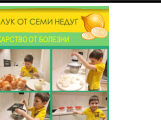
Итак, поставленная нами цель достигнута и гипотезы подтверждены. Я убедился, что вырастить лук самостоятельно возможно, провел наблюдение за выращиванием лука, узнал рецепты использования лука при лечении заболеваний, а также мне удалось приготовить настоящее лекарство, способное спасти от болезни.

Лук - это не только полезный продукт, но и самое настоящее лекарство, способное предупредить многие болезни или помочь в их лечении.

Теперь я точно понимаю, что означает поговорка «Лук от семи недуг». Будьте здоровы, кушайте лук, чтобы не болеть!

5.Список использованной литературы и Интернет - ресурсы:

- 1.«Большая детская энциклопедия»— Москва, издательство ЗАО Компания «Махаон», 2007, 335
- 2.Я познаю мир. Экология// Энциклопедия для детей, М., 1997г.
- 3.<https://7dach.ru/zdorovie/MarusyaRusya/narodnye-recepty-s-lukom-dlya-zdorovya-129722.html>
- 4.https://detskiychas.ru/obo_vsyom/o-luke-detyam/
- 5.<https://infourok.ru/minienciklopediya-luk-ot-semi-nedug-2423607.html>

	Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Меня зовут Дима Беспалов, мне 6 лет.
	Многие из нас слышали народную пословицу: «Лук от семи недуг». Нам часто ее говорят в детском саду и всегда на обед дают зеленую тарелку. Мне стало интересно, от каких недугов помогает лук? И может ли любой из нас, даже ребёнок, вырастить этот овощ? Поэтому тема моей работы – «Лук от семи недуг». Моя цель - изучить целебные свойства лука и выяснить, возможно ли вырастить перья лука самостоятельно.
	Сначала я узнал, что лук – древнее овощное растение. Его выращивают уже пять тысяч лет!
	Лука на Земле очень много. Учёные даже не могут точно подсчитать их число. Только на территории нашей страны растёт 223 вида лука.
	Целебные свойства лука подмечены уже давно. Он приносит пользу всем, особенно его зелёные листья. Вместе с ребятами из моей группы мы наблюдали за выращиванием перьев лука. Оказалось, что вырастить лук может каждый.
	Изучив вместе с воспитателем Светланой Степановной разные книги, я узнал, что лук богат фитонцидами, которые подавляют рост бактерий.
	Мы решили провести эксперимент и выяснить, действительно ли это так. Взяли 2 контейнера, 2 кусочка хлеба, разрезали луковицу. В первый контейнер положили хлеб без лука, во второй - хлеб с луком. Через 4 дня в контейнере без лука на хлебе появилась плесень, в контейнере с луком плесени на хлебе не было.
	Затем я побеседовал с медицинской сестрой Жанной Мерабовной. Она рассказала, как лук сохраняет здоровье.
	Затем мы приготовили эти рецепты дома и сегодня готовы поделиться с вами лекарствами из лука. Я убедился, что вырастить лук самостоятельно возможно, провел наблюдение, узнал про то, как лечит лук, приготовил настоящее лекарство от болезни.



Теперь я точно понимаю, что означает поговорка «Лук от семи недуг».
Будьте здоровы, кушайте лук, чтобы не болеть!

Спасибо за внимание!