

Исследовательский проект

«Лук от семи недуг»

Авторы проекта:

Воспитанники группы дошкольного
образования «Домисолька» Д-8

ГБОУ Школа №2120

Руководители проекта:

Кабакова Татьяна Александровна

Воспитатель, педагог ДО

Михеева Наталья Николаевна

Воспитатель

Рубцова Елена Владимировна

Методист

ГБОУ Школа №2120

ОГЛАВЛЕНИЕ

1

Введение

1.1. Актуальность темы проекта

1.2 Цель и задачи проекта.

1.3. Вид проекта.

Организационный этап проекта.

2 Теоретический этап проекта.

1 Наблюдения за ростом лука

2 Всестороннее значение лука

3 Немного истории

4 Виды лука

5 Лук в творчестве людей

3. Практический этап проекта.....

4. Выводы

5. Рефлексия

6. Список литературы

Актуальность

Совсем не секрет, что мы хотим расти здоровыми, сильными, крепкими. О своем здоровье мы должны заботиться на протяжении всей жизни. Ведь здоровье – главное богатство человека.

Весной у большинства людей после долгой зимы организм ослабленный, наступает **авитаминоз**.

Да и болеют люди очень часто различными простудными заболеваниями.

Часто мы слышим от взрослых: «Ешь больше витаминов, а то заболеешь». Как же пополнить наш организм витаминами?

Актуальность данной темы в том, что нам будет интересно увидеть конечный результат исследовательской работы и рассказать об этом своим одноклассникам в детском саду.

Цель данной работы – изучить условия и динамику роста лука, а также историю его происхождения и использования.

Объект исследования – лук репчатый.

Методы исследования:

- ☐ теоретическое исследование;
- ☐ квиз-викторина, фото – фиксация;
- ☐ наблюдение;
- ☐ анализ;
- ☐ сравнение;
- ☐ обобщение.

Вид проекта:

- по содержанию (исследовательский, информационный);
- по количеству участников (групповой);
- по продолжительности: октябрь 2023г. – февраль 2024г.

Основные задачи, решаемые в ходе исследования:

- изучить вместе с детками и их родителями литературу, материалы в сети Интернет, получить информацию из книг и газет о луке, истории его происхождения и использования;
- проследить динамику (изменения) роста лука: провести наблюдения за развитием растения, получить и сравнить результаты;
- определить практическую значимость лука в жизни людей;
- ответить на вопрос «Кому лук – друг, а кому лук – враг?».

Гипотеза

Если знать целебные свойства лука и систематически употреблять его в пищу, то можно избежать некоторых заболеваний

2. Этапы проекта и ожидаемые результаты.

- 1 этап – **организационный** (распределение поручений);
- 2 этап - **теоретический**;

Оказывается, есть в каждом доме самые простые растительные продукты, очень целебные, не всегда любимые детьми. Об одном из них мы хотим загадать загадку:
Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы.

Все, конечно же, догадались – это лук! У нас возникли проблемные вопросы:

- ✓ Почему говорят, что лук полезен для здоровья человека?
- ✓ Почему лук – целебное и чудодейственное средство?
- ✓ Почему в народе говорят «Лук – от семи недуг»?

Мы решили изучить справочную литературу, поработать с интернетом, провести исследование, чтобы ответить на интересующие нас вопросы. Возможно, наша работа станет интересна и нашим одноклассникам в детском саду и даже взрослым. В этом мы видим актуальность нашего проекта, его практическую значимость.

В ходе работы над проектом мы решили выяснить, что известно деткам нашей группы «Домисолька» Д-8 о пользе лука и провести квиз-викторину.

Анализируя, мы пришли к выводу, что не все ребята знают о важных и лечебных свойствах лука.

Приложение №1

Изучая данный вопрос в интернете, в энциклопедии, научной литературе, мы выяснили, что лук - одно из самых известных и очень древних овощных растений.

- Его выращивают шесть тысячелетий. Возделывание этой культуры началось в древнем Китае, затем перешло в Индию и Египет.
- В Древнем Египте лук носили на груди как талисман, способный защитить от злого глаза, болезней. У египтян он был символом Вселенной.

Приведём лишь некоторые факты использования лука в прошлом:

- В средние века широко использовали амулеты из лука. Рыцари вешали на грудь вместо талисмана обыкновенную луковицу.
- Луком клялись, его приносили в жертву богам, в дар умершим.
- Пучки лука находили в саркофагах вместе с мумией.
- Лук был любимой едой у древних персов. В записях главного повара персидского шаха было указано, что для шахского стола использовалось ежедневно до 16 кг лука.
- Римляне-воины брали лук с собой в походы. Считалось, что он увеличивает силу и мужество солдат.

- **На Руси лук впервые появился в 12-13 веках.** Уже в то время он имел пищевое и лечебное значение. Существовала поговорка: «**Лук от семи недуг**».

Даже в бедной семье суп не варили без луковицы. Она была не только приправой, но и защитницей от всех болезней.

В пост ели лук с водой и квасом, добавляя хлеб и масло.

Такую похлёбку называли "тюрей".

Нас заинтересовала идея самим вырастить лук и провести наблюдение за его ростом.

Приложение №2

- Работая с научной литературой, мы выяснили, какое строение имеет луковица и что входит в состав лука.
- Оказывается, лук содержит множество полезных веществ: железо, витамины, кальций, калий и др.

Учёные выяснили: самым ценным в нем считаются фитонциды, благодаря которым он сам не болеет и нам не дает. Мы обратились к толковому словарю и выяснили: само слово "фитонциды" — сложное. Оно произошло от греческого "растение" ("фитон") и латинского "убиваю" ("цидо")

- Фитонциды - мощное оружие растений.
- Из интернет источников мы узнали, что фитонциды служат для терапии и профилактики ряда болезней (гриппа и вирусных инфекций, ангины, дыхательных путей)
- Поэтому лук советуют есть в сыром виде, чтобы все драгоценные фитонциды сберечь.
- Учёные установили: сегодня на первое место среди луковых сокровищ выходит кверцетин – это вещество помогает в борьбе с таким страшным заболеванием, как рак.
- В общем, у нас есть много причин ежедневно употреблять этот чудо – овощ. В холодное время года для укрепления иммунитета рекомендуется съедать по половине репчатого лука в день.
- Кстати, учёные считают необходимым употребление каждым человеком 7-10 кг лука ежегодно.

Узнав, что в луке есть фитонциды, которые уменьшают рост и развитие бактерий, нам стало интересно узнать, а как фитонциды будут влиять на развитие плесени на хлебе, и мы решили провести **эксперимент**.

Для развития и роста плесневелых грибов, в качестве питательной среды, мы выбрали белый хлеб. Кусочки были помещены в 2 контейнера и накрыты крышкой, но не плотно. Первым был поражён плесенью хлеб в контейнере, где не было лука. На нём первые признаки заражения появились на 4 день. В образцах, где использовались в качестве защиты фитонциды лука, рост плесени начался позже. Свои наблюдения мы занесли в таблицу .

- **Мы выяснили: лук является исключительно полезным овощем для поддержания нашего здоровья. Он богат витаминами, в нем много белков, жиров, минеральных солей, органических кислот и сахара.**

В природе насчитывается около 400 видов лука. Алтайский лук, многоярусный лук, лук-батун, красный лук, дикий лук- черемша. Не все они выращиваются на наших дачах, но многие виды лука - наши частые гости.

Приложение №3

Как лечебное средство, в народной медицине репчатый лук используется с незапамятных времен.

Ведь недаром говорят: «Кто ест лук, тот избавлен от мук».

**Работа над проектом завершена! Мы можем сделать
выводы:**

- Лук – растение удивительное! Наблюдая за развитием и ростом лука, работая с литературой, интернетом, мы сделали для себя много важных открытий!
- Мы узнали об истории происхождения, о строении и видах лука, о лекарственных свойствах этого замечательного растения.
 - Мы создали много творческих работ .
- Вырастили лук в домашних условиях и провели эксперимент.

Наша гипотеза подтвердилась! Лук помогает от многих болезней, используется в кулинарии и является врагом бактерий, которые вызывают различные заболевания.

Луку даже «выделили» отдельный праздник. 20 сентября отмечается Всероссийский день лука! А всем ребятам и взрослым мы хотим дать совет: «Чаще употребляйте в пищу лук, и вы будете защищены его невидимыми стрелами. **Кто с луком дружен – тому и врач не нужен!**»

Рефлексия

Проведённая данная работа открыла нам много знаний о луке, его выращивании и значении для здоровья человека. Мы нашли ответы на все вопросы, которые для себя поставили. Узнали, что в луке содержатся вещества – фитонциды очищают воздух в помещении и не дают человеку заболеть гриппом. Таким образом, выдвинутые предположения подтвердились.

Мы хорошо обогатили свои знания о таком простом известном всем овоще, как лук. Но самое интересное для нас оказалось проводить опыты с луком.

Хотелось бы, чтобы ребята действительно оценили огромное значение лука для укрепления собственного здоровья, чтобы наши полезные советы пригодились и детям, и взрослым в неожиданных житейских ситуациях.

Благодарим за внимание !

Список литературы

1. Козлова Т.А., Сивоглазов В.И. Атлас родной природы. «Овощи и фрукты»: Учебное пособие для школьников младших и средних классов. – М.: Эгмонт Россия, 2001. – 64 с.
2. Лаптев Ю.П. Растения от «А» до «Я». – М.: Издательство Колос, 1992. – 538 с.
3. Надеждина Н. «Где щи, там и нас ищи». – М.: Малыш, 1989. – 16 с.
4. Осипов Н.Ф. Занимательная ботаническая энциклопедия. – М.: Педагогика Пресс, 1998. – 207 с.

5. Смирнов А. Зачем луку луковица. – М.: Малыш, серия «Почемучкины книжки», 1990. – 24 с.
 6. Смирнов А. Мир растений. Энциклопедия. – М.: Молодая гвардия, 1979.
 7. <http://onion.net.ru/onion/html>
- <http://www.babylessons.ru/zagadki-pro-ovoshhi-luk>