*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
   1. Лук………………...……………..……………………….……...4
   2. Разновидности лука……………………………………….……4
   3. Целебные свойства лука………………………………….…....4
3. Практическая часть исследования …….……………………...……..5
   1. Выращивание лука………………………………………...…...5
   2. Полезные свойства лука. Фитонциды………………….….….5
   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 недуг». 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 недуг».

**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 батуна 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 травянистее 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 противоцинготное 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.

1. **Практическая часть.**
   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 луковицы и поместили их в пластиковые стаканчики с водой (без грунта). Луковицы 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 луковицу.

***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/о-луке-детям/>

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 л**ук** – 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 приносят 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!* |