

Полное название темы работы	«Как используются растения северо-енисейской тайги в жизни человека?»
Направление	Чудеса природы (биология, экология, география, химия)
Фамилия, имя, отчество автора (коллектива авторов)	Толстихина Софья Степановна
Фото автора (коллектива авторов) размером 5x4 см	
Территория, населенный пункт	Красноярский край Северо-Енисейский район п.Брянка
Наименование образовательного учреждения	МБОУ «Брянковская СШ №5»
Класс	5
Место выполнения работы	МБОУ «БСШ №5»
Руководитель	Астафьева Галина Георгиевна
e-mail, контактный телефон	galinageorgievnaastafeva@mail.ru

Содержание

1.Введение.....	4
Основное содержание	5
2.Растения Северо-Енисейского района, используемые жителями посёлка	6
2.1. Лекарственные растения	6
2.2.Лесные ягоды.....	9
2.3.Причины сбора даров природы.....	14
3.Заключение.....	15
4.Литература.....	15

Аннотация

Толстихина Софья Степановна

МБОУ «Брянковская №5» Возрастная номинация 5 класс.

«Как используются растения северо-енсейской тайги в жизни человека?»

Руководитель Астафьева Галина Георгиевна учитель географии МБОУ «БСШ №5»

Гипотеза: мы пользуемся дарами природы и сейчас, в 21 веке.

Проблема: не смотря на возросшее благосостояние людей, они до сих пор вынуждены заготавливать ягоды, лекарственные растения.

Цель: значение растений леса в жизни человека.

Методы: сбор информации, анализ данных.

Результаты исследовательской работы: В окрестностях нашего посёлка растёт большое количество лекарственных растений. Из 80 лекарственных растений жители посёлка собирают 21 растение, из них больше всего брусничный лист, кровохлёбку, крапиву, мать-и мачеху, черемшу. Из ягод, которые в изобилии водятся в наших лесах собирают почти все, но больше всего бруснику, чернику, черёмуху. Лесные ягоды – это полезная и вкусная добавка к нашему рациону питания.

Вывод: традиционно жители посёлка занимаются сбором лекарственных трав, заготовкой различных ягод и грибов, черемши, так как это остаётся жизненно необходимо вследствие продолжительной зимы и отсутствия в магазинах полезных витаминизированных продуктов.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: щедрна наша красноярская земля. Может быть, щедрее её не отыщешь во всём мире. В тайге россыпи золота, в горах тундры - богатейшие запасы никеля, а на юге края залегают медь и другие ценные цветные металлы. Почти четвертая часть всех лесов страны находится в крае. Самые всевозможные растения произрастают на красноярской земле. Кроме того в лесах много орехов, ягод, лекарственных растений. Когда-то человек полностью зависел от того, что давала природа.

Она поила и кормила его, защищала от разных болезней.

А какие травы собирают люди в наше время? Какое значение играют лесные дары в их жизни?

Гипотеза: мы пользуемся дарами природы и сейчас, в 21 веке.

Проблема: не смотря на возросшее благосостояние людей, они до сих пор заготавливают ягоды, лекарственные растения. Для чего?

Цель: узнать значение растений леса в жизни человека.

Задачи:

- выявить главные растения нашего леса используемые жителями посёлка;
- рассмотреть значение растений для человека;
- выяснить какие растения заготавливаются жителями посёлка в наше время.

Методы: сбор информации, анализ данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Я живу в небольшом посёлке в долине реки Большой Пит. Со всех сторон его окружает лес. Я люблю бывать в нем во все времена года. Особенно летом, когда спеет земляника и наступает прекрасная пора сбора грибов. Я задумалась над тем, что же наши жители собирают в лесу, ведь сейчас в магазинах и аптеках всё есть. В кабинете географии нашей школы я изучила учебные пособия « Природа и экология Красноярского края» 3-6 классы. В «Физической географии Красноярского края.» В.А. Безруких., М.В.Кириллова я нашла материал о том, какие растения распространены на территории нашего края на склонах гор Енисейского кряжа. В книге « Мой край Сибирский» Б.Петрова автор описывает многие лекарственные травы и ягоды Сибири. О лекарственных свойствах растений я узнала много со страниц сайтов Интернета о лесных ягодах и травах.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЙОНА ИССЛЕДОВАНИЯ

Посёлок Брянка располагается в северном регионе Красноярского края. В умеренном поясе, зоне средней суровости климата /средняя многолетняя температура января от -23°C до -27°C ! Число дней в году со средней суточной температурой воздуха ниже -30°C до 52 . Минимум температуры воздуха -46°C до -50°C . Годовая амплитуда /разница температур июля и января/колеблется от 40° - 41°C . Среднегодовая температура района $-5,7^{\circ}\text{C}$.|Самый жаркий и сухой месяц лета - июль. Климат резко- континентальный , тайги, с достаточным увлажнением. [1]

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИКИ

1.Описание характера растительности Северо-Енисейского района.

-работа с источниками информации.

2. Опрос и беседы с местными жителями

-виды и интенсивность использования растений.

3. Изучение и анализ собранных материалов.

¹ Красноярский край. М.В.Кириллов.

РАСТЕНИЯ СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЖИТЕЛЯМИ ПОСЁЛКА

Территория района находится в зоне тайги в её средней подзоне. [²]Средне- таёжный район темнохвойных лесов Енисейского края занят еловыми, пихтовыми, пихтово-еловыми лесами. По долинам рек еловые, елово-пихтовые леса. На горных мерзлотно- таёжных кислых почвах и подзолистых произрастают лиственничные, сосновые, и елово-сосновые леса. В подлеске темнохвойной тайги обычны кустарники: ольха, черёмуха, рябина, жимолость, спирея иволистная, смородина(чёрная и красная), малина, шиповник, можжевельник, голубика, черника, брусника, водяника; травы; мытник, майник двулистный, звездчатки. [³] Грушанки, ястребинка золотистая, прострел обыкновенный, кошачья лапка двудомная, ветреница лесная и другие. Многообразны лишайники, мхи хвощи и плауны, папоротники.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

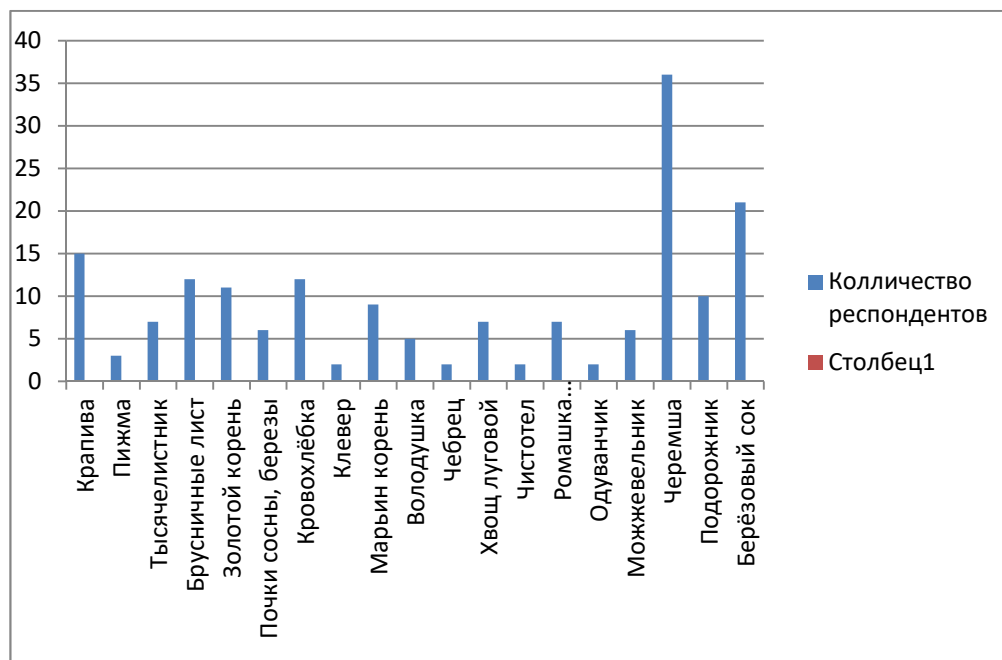
У нас в крае насчитывается более 80 видов растений, используемых в российской медицине. Главные из них — сердечные, кровоостанавливающие, отхаркивающие, желчегонные, глистогонные, потогонные, витаминозные. Некоторые растения применяются при лечении различных болезней. При этом у одних растений используются корни (алтей лекарственный), у других корневища (аир болотный), листья (бадан толстолистный), листья и цветущие верхушки стеблей (багульник болотный), почки (береза бородавчатая), соцветия (бессмертник песчаный), трава (богородская трава), плоды (малина лесная), кора (калина), ягоды (голубика, черника, земляника, смородина, кислица.), клубни (золотой корень) и другие.

Я провела опрос среди жителей посёлка и учащихся нашего класса о травах и ягодах, которые собираются ими в нашем лесу. Жители нашего посёлка в основном собирают 21 лекарственное растение.

² В.А. Безруких. М.В.Кириллов. Физическая география края. Хрестоматия.Красноярск.1995

³ Красноярский край. М.В.Кириллов.

Рисунок 1 Виды трав, собираемые жителями посёлка



Крапива



Рисунок 2. Крапива

Крапива успешно применяется в медицине и кулинарии – она входит в состав многих аптечных сборов, из нее изготавливают сотни вкуснейших блюд. Широко применяется при необходимости остановить кровотечение. Используют ее и при лечении гноящихся ран и язвочек (их посыпают порошком из листиков крапивы, высушенных на солнце) – растение обладает превосходными бактерицидными качествами^[4].



Тысячелистник

Одно из наиболее популярных народных лекарственных средств. В глубокой древности было известно о способности тысячелистника останавливать кровотечения, поэтому он широко использовался в лечении различных ранений. При многих внутренних заболеваниях можно также найти применение тысячелистнику.

Рисунок 3. Тысячелистник.

⁴ Мой край Сибирский» Б.Петров

Тысячелистник – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Собирают сырье в сухую погоду, дождавшись, когда сойдет роса. Сушат растение в проветриваемом помещении или на открытом воздухе под навесами, время от времени помешивая. Иногда на зиму заготавливают порошок из смеси высушенных листьев крапивы и тысячелистника (1: 1). Порошок может храниться в виде заваренной кипятком кашицы или в сухом виде. Такой порошок применяют как наружное средство.

Марьин корень, пион

Рисунок 7.

Марьин корень

Марьин корень оказывает спазмолитическое, болеутоляющее, мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное, потогонное и лактогенное действия,

а также тонизирует организм человека и укрепляет его. Действие корня пиона на различные заболевания поистине поражает. Настойку на корнях пиона широко применяют при сердечнососудистых заболеваниях и нервных расстройствах.



Под ее воздействием проходит бессонница, головные боли, перевозбуждение и стресс. В восточной же медицине та же настойка на корнях пиона применяется как тонизирующее лекарство.

Берёза

Берёза род листопадных деревьев и кустарников семейства Берёзовые.

Многие части берёзы используются в хозяйстве: древесина, кора, берёста (поверхностный слой коры), берёзовый сок. Почки и листья применяют в медицине. Для русского человека нет дерева роднее и милее березы. И не потому, что она растет повсюду в России. А потому, что чувства, которая она вызывает, созвучны доброй, отзывчивой и щедрой душе русского человека.

У нас в стране насчитывается 120 видов берез. В крае около 40. Береза- целая кладёзъ полезных



для организма веществ, а не просто красивое дерево. Березовый сок - это кровь дерева и поистине его живительная влага. В нем содержатся дубильные и ароматические вещества, кислоты, белки, сахар, витамины, микроэлементы.

Рисунок 8. Сбор сока

Ранней весной добывают сок из надрезов ствола березы, который является лекарственным и отличным профилактическим средством

при разных недугах. Березовые почки применяются также для лечения онкологических заболеваний.

Черемша

Рисунок 9. Черемша.



Черемша, [⁵] или Лук медвежий, или Дика́й чесно́к, или Колба́ - многолетнее травянистое растение, вид рода Лук (*Allium*) подсемейства Луковые. Цветёт в мае — июне. Лук медвежий распространён по всему району. Наиболее вкусны листья.

Листья, стебли и луковицы обладают сильным чесночным запахом благодаря содержанию гликозида аллиина и эфирного масла. В растении много аскорбиновой кислоты (в листьях до 0,73, в луковицах — до 0,10 %). Листья используют в пищу в сыром и маринованном виде, в горячих блюдах, в хлебе и пирогах. В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. На вкус листья

черемши напоминают зелень чеснока и лука, они богаты витамином С. Черемша — древнее лекарственное растение

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Лесные ягоды являются плодами, которые я люблю. Ягоды, которые я встречала в нашем лесу, являются голубика, малина, черника, кислица, жимолость, брусника, черёмуха и когда я вижу эти лесные ягоды, то они тянут меня к себе. Все эти лесные ягоды богаты клетчаткой и витаминами, и, чем темнее ягода, тем больше в ней содержится антиоксидантов, которые защищают наш организм от свободных радикалов, предотвращают появление раковых клеток, а некоторые из этих ягод помогают предотвратить склероз у пожилых людей. [⁶] Это всего лишь некоторые из ряда преимуществ для здоровья, которые можно получить, добавляя эти лесные ягоды в нашу диету, например можно делать с ними различные коктейли. Все опрошенные мною 36 жителей посёлка их собирают, или покупают.

Рисунок 10. Перечень ягод собираемых жителями

⁵ Мой край Сибирский» Б.Петров

⁶ Все лесные ягоды <http://www.nazdor.ru/topics/food/products/current/464311/>



Рисунок 11. Малина.



Малина.

Свежие ягоды малины полезны как витаминное, противовоспалительное, антисклеротическое и жаропонижающее средство. Их рекомендуется употреблять больным с вялым пищеварением и запорами по

1 стакану 2 раза в день при кашле, простуде, воспалении легких, бронхиальной астме, гриппе, ревматизме, атеросклерозе, желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар и настой из листьев и цветков малины готовят из расчета 10 г сухого сырья на 200 мл кипятка; пьют по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день. Наружно отвар и настой из листьев используют для полосканий при ангине, заболеваниях десен и горла, для спринцеваний при гинекологических болезнях и геморрое, а также при угрях, конъюнктивите и для примочек при кожных заболеваниях[9]. В народной медицине малина используется при лечении всевозможных простудных и лихорадочных заболеваний.

Брусника



Рисунок 12. Брусника.

Вечнозеленый стелющийся кустарник высотой до 25 см. [7] Плоды – шаровидные ягоды, в зрелости ярко-красного цвета, созревают в конце августа. Листья брусники мелкие, эллиптические, кожистые, темно-зеленые, глянцевые с одной стороны, с нижней стороны более светлые

и с черноватыми точками — железками, по краям загнуты. По долговечности брусника под стать дубам, живет до 300 лет. В тайге Севера и в лесной зоне средней полосы брусничные боры-

⁷ Мой край Сибирский» Б.Петров. 9 Все лесные ягоды <http://www.nazdor.ru/topics/food/products/current/464311/>

ягодники занимают около 11 млн. км. Брусника – народное лечебное средство при подагре, ревматизме, гипертонии, против камней в почках, при некоторых желудочных заболеваниях. Брусничная вода оказывает слабительное действие. Вареную бруснику с медом рекомендуют при туберкулезе легких. Брусника – прекрасное антисептическое, мочегонное и вяжущее средство.

Рисунок 15. Черника.



Черника

Черника – небольшой кустарник, с округлыми ягодами и аккуратными листиками. [9] Принадлежит к семейству брусничных. Ягоды черники — почти чёрного цвета, с сизоватым налётом и тёмно-пурпурной кисло-сладкой мякотью. Созревает черника в июле-августе. Чернику в нашем лесу может собирать каждый, даже маленький ребёнок. Полезные свойства черники обусловлены присутствием в ней большого количества нужных организму веществ. По содержанию марганца черника превосходит все другие ягоды, фрукты и овощи. Черника также богата витамином С, В2, органическими кислотами: лимонной, яблочной, молочной, щавелевой, янтарной. В чернике содержатся полезные сахара, пигменты, каротин. Ягоды черники обладают четко выраженным вяжущим действием: отвары, настои, кисели из них могут использоваться, как лечебные.

Голубика

Рисунок 16. Голубика.



Это сладкие, темно-фиолетовые ягоды, которые являются богатым источником антиоксидантов. [8] По этой причине ее называют одним из доступных для человека «суперпродуктов», который может служить защитой нашего организма от появления раковых клеток. Также если вы хотите уменьшить количество жира в брюшной полости, эта лесная ягода является хорошим выбором для включения в ваш рацион. Голубика может вырастать до 30 см в высоту, и в процессе созревания проходит через 3 стадии окраски: сначала ягода имеет зеленый цвет, который затем становится красноватым перед тем, как стать темно-фиолетовым при созревании. Несмотря на такое обилие полезных компонентов, это довольно низкокалорийная ягода, что сделало ее популярным диетическим продуктом. Имеющиеся в ее составе антиоксиданты увеличивают сопротивляемость организма к болезням, а также освобождают его от свободных радикалов. Сок плодов повышает концентрацию внимания и улучшает память.

⁸⁸ В.А. Безруких. М.В. Кириллов. Физическая география края. Хрестоматия. Красноярск. 1995

Рисунок 17. Жимолость.



Жимолость

Ягоды жимолости продолговатой формы, около 2 см длины и 1 см в диаметре. Цвет синий, с сильным сизым налетом. Сейчас имеются много сортов хорошего вкуса. Варенье из жимолости по вкусу напоминает вишневое.

Эти ягоды содержат много витаминов С, Р, каротина, магния, калия и микроэлементов. По целебным свойствам жимолость может соперничать с такими гигантами оздоровления, как черная смородина, арония и брусника. Известно, что натуральные источники витаминов С и Р (биофлавоноидов), а также минералов являются мощнейшим профилактическим средством от множества болезней. Употребляя жимолость, мы существенно укрепляем свои отвыкшие к июню от даров природы организмы. Народная медицина также рекомендует использовать высушенные листья жимолости в виде водного настоя для приема внутрь или размолотыми в порошок для присыпки длительно не заживающих ран.

Рисунок 18. Смородина.



Черная смородина

Смородина. - многолетний кустарник, относящийся к семейству крыжовниковых, достигает до 1,5 м. в высоту с опущенными желтовато-серыми побегами, к концу лета коричневатыми^[9]. Листья очередные, черешковые, трех-, пятилопастные, сверху голые, снизу — с золотистыми железками по жилкам, с ароматным специфическим запахом, шириной до 12 см. Цветки длиной 7—9 мм, лиловые или розовато-серые, пятичленные, собраны по 5—10 в поникающие кисти длиной 3—8 см. Плод — многосемянная черная или темно-фиолетовая душистая круглая блестящая ягода диаметром 7—10 мм. Черная смородина считается низкокалорийным продуктом, так как в сыром виде она содержит 63 кКал.

Рисунок 19. Красная смородина



Красная смородина (кислица).

Красная смородина - маленький листопадный многолетний кустарник семейства Крыжовниковые^[10]. Ягоды красной смородины содержат значительные количества органических

⁹ Красноярский край. М.В.Кириллов.

¹⁰ Физическая география Красноярского края. В.А.Безруких. М.В.Кириллов.

кислот и сахаров, сочетание которых обуславливает приятный, освежающий вкус. Ягоды красной смородины содержат множество антиоксидантов, способных противостоять раковым клеткам. Красная смородина содержит аскорбиновой кислоты в красных плодах в 4-5 раз ниже, чем в чёрных. В красной смородине очень много железа, которое так необходимо сосудам, и калия, который благотворно влияет на сердце и выводит из организма лишнюю жидкость, не позволяя появляться отекам и мешкам под глазами. Красная смородина весьма широко применяется в народной медицине очень многих стран, ее используют для лечения больных диабетом, для возбуждения аппетита, против тошноты и т.п. Сок из красной смородины оказывает вяжущее, мочегонное, желчегонное действие

Черёмуха.

Рисунок 20. Черёмуха.



Черемуха – это не только красивое растение, радующее цветами и изумительным ароматом, но и целый кладёзь полезных лекарственных свойств, о которых знают далеко не все ценители черемухи^[11].

Черемуха является древнейшим народным средством борьбы с различными недугами. Так, плоды черемухи использовали в качестве вяжущего средства при дизентерии, поносах неинфекционной природы, при нарушении функций ЖКТ. Отвары из коры и веточек хороши как мочегонное средство при сердечных заболеваниях или при нарушении минерального обмена. Настои из них же являются обезболивающим средством при радикулите, ревматизме, снимают зубную боль.

Земляника

Земляника – лесная ягода, представляющая собой разросшееся цветоложе с сочными мелкими «орешками», покрывающими его поверхность^[12]. Плодоносит растение с конца мая до конца июня, то есть на протяжении трех-четырех недель.



Традиционно земляника заселяет полянки в лесах – в этих местах можно обнаружить наиболее крупные и сладкие плоды. Вообще же растение хорошо себя

¹¹ Природа и экология Красноярского края. Красноярск.2007 год

¹² Физическая география Красноярского края. В.А.Безруких. М.В.Кириллов.

чувствует и на склонах гор, для него непригодны только болота – большое количество влаги для этой культуры губительно.

Эта лесная ягода содержит органические кислоты, сахар, катехины, дубильные, пектиновые, красящие вещества. Плоды богаты минералами и витаминами, благодаря чему земляника активно применяется в косметологии и медицине. Кроме этого, полезные свойства растения послужили тому, что оно используется и в диетологии. Употреблять эту ягоду рекомендуется при камнях в почках, малокровии, подагре. Сок и мякоть земляники позволяют восстановить солевой обмен, облегчают состояние при экземе (в этом случае протертые плоды необходимо прикладывать к пораженной области). В целом же земляника обладает потогонным, вяжущим, противовоспалительным, мочегонным, кровоостанавливающим свойствами.

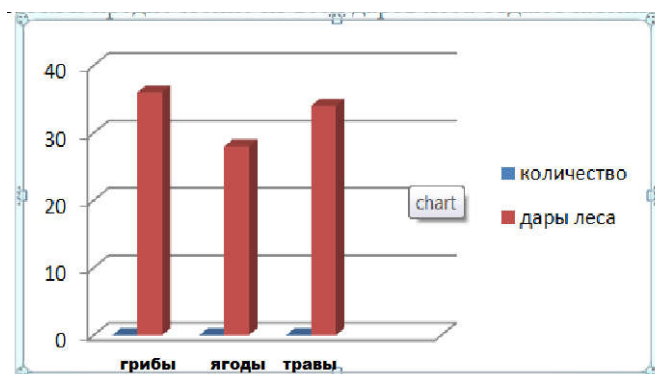
ПРИЧИНЫ СБОРА ДАРОВ ПРИРОДЫ

Я спросила у всех о респондентов для чего они собирают травы, ягоды, грибы? Большинство из них ответило, что травы для лечения различных заболеваний, предпочитают собирать сами, потому что иногда их нет в аптеке, или срок годности вышел, или просто брезгуют. Многие травы не знают совсем, а также не знакомы с их лекарственными свойствами.

Таблица №1. Причины сбора ягод.

наименование	По традиции	Очень вкусные	Для получения витаминов	Для поддержания здоровья	для лечения конкретных заболеваний	Нет в продаже	Добавка к рациону питания
Лечебные травы	3	-	9	12	10	5	-
Ягоды	6	7	7	5	5	-	6
Грибы	3	9	3	4	-	5	12

Ягоды и черемшу у нас в посёлке собирают все, причём это не только дань традициям, это ещё и очень вкусно, полезно и добавка к рациону питания. А вот грибы у нас берут не все, в основном: белые, лисички, волнушки, подберёзовики, шубенки. Мне кажется, что просто не знают многие грибы. Хотя и предпочтение из всех даров леса отдают именно грибам!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лесные травы и ягоды по-прежнему занимают большое значение в питании и оздоровлении жителей нашего посёлка. Лесные ягоды – это полезная и вкусная добавка к нашему рациону питания. В лесных дарах содержится большое количество нужных нашему организму витаминов. А также других ценных компонентов, употребление которых имеет огромное значение для укрепления нашего здоровья и сохранения жизненного тонуса в наших северных условиях.

Я решила сделать памятку о дарах природы, которая поможет жителям нашего посёлка подробнее познакомиться с полезными растениями нашего леса, которые они не знают и они так же будут их собирать и использовать для поддержания своего здоровья.

Вывод: традиционно жители посёлка занимаются сбором лекарственных трав, заготовкой различных ягод и грибов, черемши, так как это остаётся жизненно необходимо, вследствие продолжительной зимы, отсутствия в магазинах полезных витаминными продуктов.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.А. Безруких. М.В.Кириллов. Физическая география края. Хрестоматия. Красноярск.1995
2. Мой край Сибирский» Б.Петров. Красноярск.1995г.
3. Красноярский край. Атлас. Красноярск.1985г.
4. Красноярский край. М.В.Кириллов. Красноярск.1980г.
5. Физическая география Красноярского края. Красноярск. В.А.Безруких. М.В.Кириллов.
6. Природа и экология Красноярского края. Красноярск.2007 год
7. Все лесные ягоды <http://www.nazdor.ru/topics/food/products/current/464311/>
<http://fb.ru/article/150443/lesnaya-yagoda-nazvaniya-lesnyih-yagod-chernika-kostyanika-brusnika-golubika-klyukva>