

Филиал Муниципального образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы им. А. В. Каляпина с. Пригородное  
«Основная школа с.Зеленовка»

## **Исследовательская работа**

### **«МОЯ ЗЕЛЁНАЯ ГРЯДКА»**

Выполнила: Синицына Оксана,  
ученица 2 класса

Руководитель исследования:  
Храмова Г. П.,  
учитель начальных классов

с. Зелёновка 2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Энциклопедические сведения о луке .....	4
2. Исследование .....	5
3. История возникновения культуры.....	6
3.1 Памятник в с. Мячково.....	6
4. Мои наблюдения .....	7
5. Заключение .....	8
6. Буклет .....	9 - 10
7. Список литературы .....	11

## **Введение.**

Я, Сеницына Оксана, учусь во втором классе. По окружающему миру мы изучали тему «Комнатные растения». Я узнала, как надо ухаживать за растениями и решила проверить, на примере лука, что влияет на его рост и развитие. Своё исследование я назвала «Моя зелёная грядка».

**Цель, которую я перед собой поставила:**

- выявить влияние различной среды на рост и развитие растений.

## 1. Энциклопедические сведения о луке.

Я прочитала в энциклопедии, что Лук относится к Семейству луковых.

Известно 650 видов лука. Лук – источник витамина С, особенно много его в листьях, в 3 раза больше, чем в луковице. Для покрытия суточной потребности человеческого организма в витамине С требуется 50-60 г. зеленого лука.

Лук деликатесный овощ, имеющий важное пищевое значение. Широко применяют в кулинарии в сыром, вареном и тушеном виде, используют для супов, гарниров, в качестве приправ к мясу и сыру.

Зеленый лук - это первый помощник в борьбе с простудой или гриппом. Фитонциды, выделяемые луком, дезинфицируют помещение, уничтожая бактерии, вирусы и грибки. Его целебные свойства помогают справиться с авитаминозом и весенней утомляемостью, повышают иммунитет и улучшают пищеварение. Зеленые перья лука не только послужат ярким украшением блюд, но и окажут благотворное воздействие на организм. Узнав о таких замечательных свойствах лука, решила вырастить в домашних условиях.

### **3. Исследование.**

Я решила не просто вырастить лук, но и проверить, как будет расти лук в разном грунте.

Для этого я сначала:

- спросила у мамы, как выращивать лук в зимнее время на перо в домашних условиях;
- посоветовалась с учителем, и мы решили поместить лук в 3 лоточка (с водой, с опилками, с почвой);

Я ухаживала за растениями. Поливала их, поворачивала лоточки, чтобы все луковички были хорошо освещены. Сначала одноклассники не обращали никакого внимания на мой эксперимент, а затем стали помогать. Они поливали лук, следили за ростом и радовались результатам.

### **3. История возникновения культуры.**

Пока рос лук, мы постарались найти что то интересное. Мы узнали, что лук, одно из самых популярных и очень древних овощных растений.

Его выращивают 5 тысячелетий. Возделывание этой культуры началось в древнем Китае, затем перешло в Индию и Египет.

Азия, горы Афганистана, Ирана - родина лука.

В России лук получил широкое распространение ещё в 8 веке. Даже в самой бедной семье суп не варили без луковицы. Она была не только приправой, но и защитницей. Это была здоровая и полезная пища.

#### **3.1 Памятник в с. Мячково.**

А ещё я узнала, что 28 августа 2009года в селе Мячково Коломенского района был открыт памятник луку. На постаменте надпись: «Счастье наше луковое».

Идея поставить памятник любимому овощу принадлежит главе сельского поселения. Увековечен этот овощ в камне в образе сказочного Чиполлино.

Памятник луку расположен рядом с детской площадкой, что сделало место особенно любимым для прогулок ребятишек и их мам.

#### 4. Мои наблюдения.

Все свои наблюдения записывала в дневнике по дням; Результаты моих наблюдений я представила в таблице.

<b>Среда роста растения</b>	<b>2 декабря</b>	<b>9 декабря</b>	<b>16 декабря</b>	<b>23 декабря</b>	<b>30 декабря</b>
<b>В лотке с почвой</b>	<b>Время посадки</b>	<b>Появились побеги</b>	<b>Зелёные листья 5-6 см.</b>	<b>Сочные зелёные листья 20-25 см.</b>	<b>Крепкие, сочные, зелёные 35-40 см.</b>
<b>В лотке с опилками</b>	<b>Время посадки</b>	<b>Побегов нет</b>	<b>Побегов нет</b>	<b>Побегов нет</b>	<b>Появились побеги</b>
<b>В лотке с водой</b>	<b>Время посадки</b>	<b>Побегов нет</b>	<b>Появились побеги</b>	<b>Зелёные листья 15-20 см.</b>	<b>Тонкие зелёные 20-25 см.</b>

## 5. Заключение.

Какой же можно сделать вывод.

Выращивание репчатого лука на перо не требует больших физических затрат

Он отлично растёт в почве и воде, если создать ему благоприятные условия .

Для роста и развития растения необходимо – свет, тепло, полив.

Плохо растёт лук в опилках.

Хотя зеленый лук можно купить в магазине и зимой и летом, он не сравнится с выращенным на собственном подоконнике. Во-первых, посадив зеленый лук дома, вы сможете в любое время нарвать необходимое количество перьев для приготовления еды, а во-вторых, вы будете уверены, что зелень была выращена без применения каких-либо вредных веществ и химикатов.



## Вместе с классным руководителем выпустили буклет, который вы видите.

### И это всё лук!

Лук – источник витамина С, особенно много его в листьях, в 3 раза больше, чем в луковице. Для покрытия суточной потребности человеческого организма в витамине С требуется 50-60 г. зеленого лука.

Лук деликатесный овощ, имеющий важное пищевое значение. Широко применяют в кулинарии в сыром, вареном и тушеном виде, используют для супов, гарниров, в качестве приправ к мясу и сыру.

Лук улучшает вкус пищи, способствует ее усвоению.



### Загадки про лук

Я вырос на грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слез доведу.

Говорят, я горький,  
Говорят, я сладкий.  
Стрелочкой зеленой  
Я расту на грядке.

Я полезный самый,  
В том даю я слово.  
Ешьте меня всяким -  
Будете здоровы!

В огороде из земли  
Стрелы к солнцу проросли.  
Едят – морщатся,  
А все равно любят.

Скинули с Егорушки  
Золотые перышки –  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка.

В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед.  
Только за стол ты его позовешь –  
Сам не заметишь, как слезы прольешь

Филиал МОУ СОШ  
им. А. В. Каляпина с. Пригородное  
«Основная школа с. Зелёновка»  
Пензенской области Сердобского  
район

## МОЯ ЗЕЛЁНАЯ ГРЯДКА



Подготовила  
ученица 2 класса  
Синицына Оксана

с. Зелёновка 2015 г.

## Сорта лука

Сорта лука объединяются в три группы по цвету (и сладости): белые, фиолетовые и желтые.



## Из истории лука.

Лук, одно из самых популярных и очень древних овощных растений.

Его выращивают 5 тысячелетий.

Возделывание этой культуры началось в древнем Китае, затем перешло в Индию и Египет.

Азия, горы Афганистана, Ирана - родина лука. Ведь слой земли в горах неглубок, поэтому корешки у него короткие, слабые. Зато их много. Тоненькие, как струнки они проникнут в любую щелку между камней, где найдётся земля.

В России лук получил широкое распространение ещё в 8 веке. Даже в самой бедной семье суп не варили без луковицы. Она была не только приправой, но и защитницей. Это была здоровая и полезная пища.

## Памятник луку

28 августа 2009 года в селе Мячково Коломенского района был открыт памятник луку. На постаменте надпись: «Счастье наше луковое».



**9 сентября отмечается  
праздник  
«День Лука»**

## **6. Список литературы.**

1. «Лук от всех болезней» С. А. Павлов
2. «Лук» А. А. Воробьева
3. Я познаю мир. Детская энциклопедия растения «Издательство АСТ»  
Л. А. Багрова. 2000 г.
4. Плоды земли (Гунтер Франки), (Карл Хаммер) 1979 г.
5. Интернет

**«БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»**

**Лук свежий**

Рекомендуют есть натощак, а еще лучше пить настой при воспалениях желудочно-кишечного тракта, колитах, запорах, как вяжущее средство при поносах, желудочных коликах. Дизентерию лечат путем приема до 100 г зеленого лука ежедневно.

Глисты (аскариды, острицы) изгоняют луком. Для этого рекомендуется натощак съесть 2 — 3 луковицы средней величины или 1 луковицу залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 7 — 8 часов и принимать по 0,5 стакана натощак. Курс лечения 3 - 4 дня. Изгнание остриц у детей всегда должно сопровождаться проведением санитарно-гигиенических мероприятий. В дни лечения ребенок должен спать в плотно облегающих трусах, у него должны быть коротко острижены ногти, простыню и трусы после сна необходимо вывесить на солнце, затем прогладить утюгом.

В этих же случаях можно есть лук натощак с селедкой, а потом очищать желудок с помощью слабительного.

Больным сахарным диабетом рекомендуют есть сырой и вареный лук. Очень полезен при этом и зеленый лук.

**При головной боли** рекомендуют кушать лук с капустой или квасом и прикладывать разрезанные куски лука к вискам и ко лбу. Переутомление физическое и психическое тоже снимается луком.



**Сок лука**

Способствует сохранению зубов, повышает аппетит и улучшает пищеварение, улучшает зрение, его рекомендуют при насморке, исхудании, головной боли, фурункулезе, для укрепления волос и предупреждения облысения, для выведения бородавок, веснушек и лечения ран.

**Соком лука лечат** острые респираторные заболевания, ангину, грипп, хронический тонзиллит, гнойнички на коже.

**При атонии желудочно-кишечного тракта** систематически перед едой нужно употреблять немного свежего лука или по 1 ст. ложке сока. Это хорошо помогает при авитаминозе и нарушении обмена веществ.

**При мочекаменной болезни** сок лука пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды

**Ослабление зрения** быстро излечивается при смазывании век на ночь смесью свежего сока лука с медом. А **при развитии бельма на глазу** такую смесь (1:2) просто закапывают в глаза на ночь по 1 - 2 капли. Регулярное потребление лука в пищу или его сока значительно улучшает зрение.

**Сок лука** является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Примочки из сока способствуют ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей, веснушек и родимых пятен.

**При водянке и отеках** принимают сок лука с медом или спиртовую настойку по 1 ч. ложке 2—3 раза в день.

**При атеросклерозе головного мозга** лук нюхают и пьют сок с медом по 1 ч. ложке через 1 час после еды.

**При воспалении слизистой полости рта, язвах во рту, стоматите** из вытяжки лука с медом делают полоскания, смазывают пораженные места, особенно при заболеваниях цингой. Для этого лук мелко нарезать и залить медом 1:2, подогреть на медленном огне 5 мин, процедить. Язвочки во рту хорошо смазывать соком.

**При воспалении среднего уха, шуме в ушах** в ухо закапывают теплый сок лука (по 4 капли), а детям этот сок разбавляют теплой кипяченой водой 1:2. Можно вставлять на ночь в ухо ватку, смоченную в соке.

**Соком лука лечат грипп**, смазывая свежим соком слизистую оболочку носа или вдыхая его пары через нос в течение 2 - 3 мин 3 - 4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания.

**При насморке** 50 г изюма залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, добавить 3 ст. ложки сока лука, пить небольшими глотками в один прием на ночь. *При бронхите, сильном кашле, простуде пьют смесь сока лука с уксусом и медом.*

**Эффективное потогонное средство** — смесь сока лука с теплым медом 1:2, принимать нужно по 1 ч. ложке 3 - 4 раза в день до еды.

**Выведению мокроты** способствует смесь сока лука с медом 1:2 по 1 ч. ложке 4 - 5 раз в день. **При кашле** можно взять 50 изюма, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, настой слить с изюма, добавить 3 ст. ложки сока лука и пить небольшими глотками в один прием, желательно на ночь. **При сильном кашле** нужно взять бутылку, наполнить ее нарезанным луком, плотно закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, вынуть бутылку, снять тесто. Образовавшимся соком можно лечить даже грудных детей, давая им 0,5 ч. ложки сока при гриппе и кашле. Взрослым принимать по 2 ст. ложки 3 — 4 раза в день после еды.

## Кашицей из лука

Лечат самые разные болезни.

**Тертый лук с яблоками и медом** принимают при слабом мочевом пузыре.

Можно принимать **смесь лука с медом** по 1 ч. ложке через каждый час. Эту смесь рекомендуют и **при гипертонии, ожирении**. Но при этих болезнях лучше принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

**При ревматизме и подагре** луком делают растирки либо ставят компрессы. Для снятия болей на больное место прикладывают кашицу лука свежего, натертого на мелкой терке.

**При нарывах, фурункулах, мастите** делают компрессы из смеси тертого лука, моркови и кислого молока, а затем хорошо утепляют больное место. При старых гнойных ранах применяют мазь: 1 ст. ложку козьего или овечьего жира, 0,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложку мелко нарезанного лука сложить в ступку и тщательно растереть. Смесь наложить на рану на 1 сутки. Менять повязку необходимо ежедневно, до полного очищения раны.

**Свежая кашица** используется для лечения ожогов и обморожений. Прикладывание ее к пораженным местам препятствует образованию пузырей, прекращает воспалительный процесс, снимает боль, уменьшает раздражение кожи.

**Бронхит**, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой.

Успешно лечат тертым луком с медом 1:1. Принимают эту смесь по 1 ст. ложке 4 раза в день во время еды.

**При гриппе** можно применять марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10 - 15 мин 3 раза в день.

**При насморке** можно использовать тампоны: быстро перетереть лук на мелкой терке (при пребывании на воздухе в течение 10 - 15 мин летучие бактерицидные вещества

улетучиваются), кашку завернуть в марлю и вложить в ноздри на 15 мин утром, днем и вечером.

**Воспаление горла** лечат путем приема внутрь кашицы из тертого лука с тертыми яблоками и медом (по вкусу) 2 - 3 раза в день по 2 - 3 ч. ложки. При этом можно полоскать горло настоем шелухи лука.

**При бронхите у детей:** в головке красного репчатого лука, очищенного от шелухи, выбрать сердцевину и положить туда 1 ч. ложку сахара. Ежедневно, пока не выздоровеет, ребенок должен съедать такую луковичку. А можно и так: измельченный лук в глиняной посуде посыпать сахаром, а когда появится сок, принимать по 1 - 2 ложки кашицы 4 - 5 раз в день.

**При ангине** полезно подогреть кашку лука и вдыхать ее пары в течение 10 - 15 мин через нос и рот.

**При простуде** лучше всего смешать **тертый лук с гусиным жиром 1:1** и растереть этой смесью грудную клетку, потом обвязаться теплым платком. Процедуру можно повторить только через 1 - 2 дня.

## Настой лука

Помогает при астме. Для этого нужно 40 головок лука-севка заварить кипятком и держать до тех пор, пока они не размокнут. Затем погрузить их в 0,5 л оливкового масла и размять. Это пюре принимать до еды по 1 ст. ложке утром и вечером.

**Укреплению зубов** способствует регулярное полоскание ротовой полости настоем лука 2 - 3 раза в день.

**Настойка спиртовая лука** имеет противомикробное действие, используется при поносах, при колитах со склонностью к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии. Для лечения атеросклероза настойку лука рекомендуют принимать по 20 - 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 - 4 недели. Она хорошо способствует нормализации работы сердца.

## Отваром лука

Лечат **кашель, бронхит, коклюш**. Для этого 0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара нужно варить в 1 л воды 3 часа и принимать по 4 - 6 ст. ложек в день. Это средство не повредит при хроническом гастрите, не вызовет боль, обострение.

**При отсутствии менструаций** с 2 кг лука снять шелуху и варить в 3 л воды до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Пить до еды утром и вечером по кофейной чашечке.

**Отвар лука на молоке полезен при гриппе**. Нужно очистить головку лука средних размеров, натереть на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока, хорошо размешать, настаивать 10 - 15 мин и пить в течение дня небольшими глотками. При кашле рекомендуют принимать отвар лука на молоке с медом.

**Отвар луковой шелухи используют при мозолях**. Для этого 0,5 стакана луковой шелухи нужно залить 0,5 стакана уксуса и настаивать 2 недели. Наложить на мозоль эту шелуху толщиной 1 - 2 мм и завязать плотно на ночь. Повторить 3 - 4 раза, и мозоль исчезнет.

**Отвар шелухи** применяют для лечения и заживления ран и язвенных процессов путем обмываний и компрессов.

## Лук жареный, вареный, печеный

**При переломах**, чтобы кости срастались быстрее, нужно больному употреблять как можно больше вареного лука.

**Кожные заболевания** излечиваются луком настолько эффективно, что, кажется, природа создала его только для этой цели.

Помогает созреть гнойнику, фурункулу луковичка, запеченная в тесте, а также вареная или печеная луковичка, смазанная хозяйственным мылом. Для лечения гнойных

заболеваний кожи и быстрого излечения фурункулов и чирьев к ним прикладывают компрессы из печеного (жареного) лука со свежим сливочным маслом.

Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению гноя. Для этого теплую кашу накладывают на абсцесс (фурункул) и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

**Мозоли и бородавки** удаляют путем прикладывания лука, сваренного в столовом уксусе. Если регулярно несколько дней промывать мозоли отваром печеного лука (3 головки на 1 стакан воды, довести до кипения, настаивать 1 час) 2 раза в сутки, то они вскоре исчезнут.

## Шелуха лука

**Горсть шелухи** залить 1 стаканом воды, кипятить 5 - 10 мин, настаивать 1 час, процедить. Мыть голову для уничтожения перхоти и придания волосам соломенно-золотистого оттенка.

## Лук в косметике

Самое популярное средство. Соком лука натирают голову при себорее, гнездовой плешивости, перхоти, для укрепления иращения волос.

**Для укрепления волос** кашицей лука натирают голову перед мытьем, завязывают платком на 1 час, затем моют кипяченой водой или отваром трав (крапива, лопух). Волосы при этом становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится и не образуется перхоть. При этом можно мыть голову настоем шелухи и втирать ее в корни волос. Для укрепления волос: за 1,5 часа перед мытьем головы втереть в корни волос смесь из 1 ч. ложки кашицы лука, 1 желтка, 1 ч. ложки касторового, репейного, подсолнечного или кукурузного масла, 2 ч. ложек шампуня. Затем моют голову, можно прополоскать волосы отваром крапивы или лопуха. Делать такую процедуру нужно 1 раз в неделю в течение 1 - 2 месяцев. Этим рецептом следует пользоваться тем, у кого выпадают волосы после нервных потрясений, умственных перегрузок, кто перенес тяжелую болезнь, женщинам после родов и кормящим матерям, а также в весенний период.

Взять небольшую головку лука, очистить, натереть на терке, кашу завернуть в марлю, сложенную в несколько раз. Втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть, сполоснуть голову. Желательно перед этим коротко подстричься. После нескольких процедур исчезает перхоть, пропадает зуд, волосы укрепляются, цвет восстанавливается, волосы становятся эластичными, мягкими. Комбинированный способ для удаления перхоти, зуда и улучшения роста волос. Ватным тампоном, слегка массируя, втирать 1 ст. ложку сока лука в кожу головы, затем через 10 мин втереть 1 ст. ложку сока алоэ. После этого вымыть голову отваром крапивы (2,5 ст. ложки листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить).

Для укрепления волос можно использовать не только сок лука, но и кашу, и отвар шелухи лука. Можно использовать сок для роста волос. В этом случае сок нужно втереть пальцами в корни волос (1 - 2 раза в неделю по 2 - 3 ст. ложки), завязать голову полотенцем на 1 - 2 часа, потом промыть голову с мылом как обычно. Волосы станут мягкими, шелковистыми и необыкновенно блестящими.

**Маски из кашицы лука с медом 2:1** предупреждают появление морщин, разглаживают уже имеющиеся, лицо становится значительно свежее. Смазывание веснушек соком приводит к их побледнению.

**Трещины и шелушение на пятке** устраняют тем, что к ней привязывают на ночь дольки лука без кожицы, в результате чего смягчается кожа, погибают микробы и после нескольких процедур наступает излечение грибкового заболевания.

