

## **МІСЦЕВІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ СТЕПОВОЇ УКРАЇНИ: КРАСА І КОРИСТЬ НА КЛУМБІ**

курс підвищення кваліфікації педагогічних працівників



# КОРИСТЬ АПТЕКАРСЬКОГО ГОРОДУ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

- ✧ Освітня – діти вивчають корисні властивості лікарських рослин, навчаються доглядати за ними, розуміють основи екології, біології та природознавства.
- ✧ Оздоровча – лікарські рослини сприяють покращенню мікроклімату на території, їх можна використовувати для приготування чаю, інгаляцій, ароматерапії або як природні антисептики.
- ✧ Екологічна – формується відповідальне ставлення до природи, виховується любов до рослин та розуміння їхньої ролі у довкіллі.
- ✧ Практична – діти навчаються садити, доглядати й збирати врожай, що розвиває корисні навички садівництва та праці на землі.
- ✧ Психологічна – догляд за рослинами знімає стрес, допомагає розвивати увагу, терпіння та відповідальність, сприяє релаксації.



# Хортицький город - сповнений життя, сили та магії запорізького степу

Ми хочемо, щоб діти торкалися природи не лише через картинки в книгах, а й через справжній досвід. Щоб вони не просто знали, що таке шавля чи меліса, а могли власноруч доторкнутися до їхніх листочків, відчути їхній аромат, побачити, як рослина тягнеться до сонця.

У цьому маленькому городі кожна рослина стане для дітей відкриттям. Вони дізнаються, що гісоп має терпкий пряний запах, а котяча м'ята приваблює не лише котів, а й корисних комах. Вони зможуть спостерігати, як ніжні пелюстки гвоздики картузійської розкриваються під першими променями ранкового сонця, а як тільки піде дощ, вдихати освіжаючий аромат шоломниці.

Це буде місце, де природа стане ближчою, де можна вчитися, граючись, і пізнавати навколишній світ не через сухі описи, а через справжній дотик до життя. Діти бачитимуть, як паростки пробиваються крізь землю, як вони змінюються день за днем, як розпускаються квіти й з'являються перші насіння. Це вчить не лише любові до природи, а й терпіння, спостережливості, розуміння того, що все в цьому світі має свій ритм.

Тут усе розташовано так, щоб город був живим полотном – живою картиною, яку можна розглядати, відчувати, навіть чути, коли вітер пробігає крізь стебла.

## ШАВЛІЯ ЛІКАРСЬКА

«Той, хто вирощує шавлію, не помре» – так говорили у Стародавньому Римі, вважаючи цю рослину символом довголіття та мудрості.

Містить ефірні олії, які мають протизапальні, антибактеріальні та противірусні властивості. Раніше її використовували для знезараження ран та лікування простудних захворювань.

Співакам і ораторам радять пити чай із шавлії, оскільки він знімає запалення голосових зв'язок і покращує тембр голосу.

Аромат шавлії діє заспокійливо, допомагає знизити рівень тривожності та напруги.

Дослідження довели, що шавлія допомагає покращити концентрацію уваги та когнітивні функції мозку

Її листя додають у страви як спецію, що надає пікантного смаку м'ясу, сирам, супам і навіть десертам

Може рости на одному місці 8-10 років, залишаючись ароматною і корисною.

Відлякує шкідників та покращує мікроклімат ділянки.



# МЕЛІССА ЛІКАРСЬКА

З давніх часів мелісу називали травою, що дарує спокій та гарний настрій. Вона допомагає знімати стрес, тривогу та покращує сон.

Приємний лимонний аромат діє заспокійливо на нервову систему, тому її використовують у ароматерапії та чаї для зняття напруги. Часто називають лимонною м'ятою. Вона додає свіжий цитрусовий присмак чаю, напоям і десертам.

Латинська назва *Melissa officinalis* походить від грецького слова "melissa", що означає «бджола». Мелісу висаджують поруч із вуликами, бо вона приваблює бджіл і сприяє кращому збору меду.

Часто додають у заспокійливі збори для покращення сну.

Меліса невибаглива, її можна вирощувати як у відкритому ґрунті, так і вдома на підвіконні.



## КЕРМЕЧНИК ЗЛАКОЛИСТИЙ

Морська лаванда

Може рости у посушливих місцях, не боїться сильних вітрів і спеки, а його коріння добре закріплює ґрунт.



Фіолетовий туман степу – під час цвітіння кермечник вкриває землю ніжним бузковим серпанком, створюючи ефект живого килима.

Може квітнути з кінця весни до пізньої осені, приваблюючи комах-запилювачів.

Квіти чудово зберігають колір і форму навіть після висихання, тому його часто використовують у створенні сухих букетів та флористичних композицій. У багатьох культурах кермечник вважається символом вічної молодості та стійкості, оскільки його квіти можуть зберігати свою красу роками.

Застосовують для зміцнення імунітету та зняття запалення, має антисептичні властивості.

Добре росте на бідних ґрунтах, не потребує частого поливу і може розвиватися навіть у солонуватих місцях, що робить його ідеальним для екологічних посадок.

Допомагає утримувати вологу в землі та запобігає її висиханню.

# ЖУРАВЕЦЬ ВЕЛИКОКОРОЕНЕВИЩНИЙ

## Природний барометр

Квіти журавця можуть змінювати свій відтінок залежно від вологості повітря, стаючи яскравішими перед дощем.

Швидко розростається, утворюючи щільний зелений покрив, який захищає ґрунт від пересихання та ерозії

Має приємний пряний запах, особливо після дощу або коли його потерти.



Завдяки своїм фітонцидам відлякує деяких шкідників та пригнічує ріст бур'янів навколо себе.

Квіти приваблюють бджіл, метеликів та інших корисних комах, допомагаючи підтримувати баланс екосистеми.

Навіть після перших заморозків зберігає декоративність, а навесні швидко відновлюється

Виділяє біологічно активні речовини, які покращують якість повітря і мають антибактеріальні властивості.

У багатьох народних традиціях вважається символом миру та захисту

## ВЕРБЕНА ЛІКАРСЬКА

У стародавні часи її вважали магічною травою, що здатна захищати від злих духів, залучати удачу та лікувати хвороби. У середньовіччі вірили, що вербена може розпалювати почуття між людьми.

Має протизапальні, антисептичні та імуностимулюючі властивості.

Чай з вербени допомагає при втомі, зміцнює організм, покращує травлення та має легку заспокійливу дію

Приваблює корисних комах і допомагає зменшити кількість шкідників у саду

Чудово пристосовується до посушливих умов, росте навіть на бідних ґрунтах і може витримувати сильні температурні коливання

Навіть після зрізання суцвіття вербени довго зберігають свою красу, тому їх часто використовують у флористиці та декоративному озелененні





# ГІССОП ЛІКАРСЬКИЙ

Згадується в Біблії як символ очищення та духовного зцілення

Використовували для обробки ран, лікування запалень і зміцнення імунітету

Може рости на бідних, кам'янистих і навіть засолених ґрунтах, добре переносить посуху та не вимагає особливого догляду

Листя і квіти додають у страви для пікантного, трохи гіркуватого смаку, що нагадує розмарин і м'яту

Є цінним джерелом нектару для медоносних комах

Виділяє ефірні олії, які відлякують деяких комах-шкідників, тому його корисно висаджувати поруч з овочевими культурами

Ефірна олія використовується у парфумерії, догляді за шкірою та ароматерапії, оскільки має протизапальні й освіжаючі властивості.



## ПАРИЛО ЗВИЧАЙНЕ

У Середньовіччі вважалось рослиною, яка дарує силу, витривалість і довголіття, тому його часто використовували в лікувальних напоях для знати. Має властивості очищувати організм, виводити токсини, покращувати роботу печінки та нирок.

Використовували для фарбування тканин у золотистий або жовтий колір.

Чай допомагає при кашлі, застуді, ангіні, оскільки має протизапальні та пом'якшувальні властивості.

Яскраві жовті квіти приваблюють бджіл і метеликів.

Легко росте на бідних ґрунтах, узбіччях доріг, луках і степах, не вимагаючи особливого догляду.

Латинська назва *Agrimonia eupatoria* походить від імені давньогрецького царя Мітрідата Євпатора, який вивчав лікувальні рослини та використовував парило для створення цілющих зілляв.



## ШОЛОМНИЦЯ ВИСОКА



Використовують як заспокійливий засіб. Її настої допомагають при безсонні, нервовому напруженні та стресах.

Отримала свою назву завдяки незвичайній формі квітки, що нагадує лицарський шолом.

Квітне з середини літа до осені.

У традиційній китайській медицині шоломниця вважається одним із ключових засобів для продовження життя та зміцнення імунітету.

У давнину вважали, що шоломниця має захисні властивості і допомагає позбутися негативної енергії, тому її висаджували біля житла.

## ГВОЗДИКИ КАРТУЗІЙСЬКІ

Назва походить від ченців-картезіанців, які вирощували її в монастирських садах ще в середньовіччі.

Здавна асоціюється з любов'ю, вірністю та ніжністю, а її яскраво-рожеві квіти використовували у весільних вінках

Має ніжний, приємний запах, який допомагає розслабитися та зняти напругу.

Чудово адаптується до посушливих умов, росте на бідних ґрунтах і не потребує рясного поливу.

Тонкі, але міцні стебла витримують навіть сильні пориви вітру, тому рослина часто зустрічається на відкритих просторах



Довго зберігає свій колір і форму навіть у сухих букетах.

Квітне з кінця весни до осені, додаючи яскравих барв у природні ландшафти.

У народній медицині її використовували для зміцнення серцево-судинної системи, лікування ран та покращення травлення.

У саденотерапії застосовуються для створення спокійних, естетичних ландшафтів.

## КОТЯЧА М'ЯТА СПРАВЖНЯ

Містить речовину непеталактон, яка діє на більшість котів як природний стимулятор, викликаючи в них піднесений настрій, грайливість або релаксацію

Для людини котяча м'ята має протилежний ефект: її настої допомагають розслабитися, зняти стрес і навіть полегшити засинання.



Ефірна олія котячої м'яти відлякує комарів, тарганів та інших шкідників. Вчені довели, що вона може бути ефективнішою за деякі хімічні репеленти.

Здавна відвари з котячої м'яти давали дітям при кольках, допомагали при безсонні та підвищеній нервозності.

Тішить своїми квітами з червня до осені

Добре росте навіть на сухих, бідних ґрунтах, витримує спеку та не вимагає частого поливу, гарний медонос

## ЕХІНАЦЕЯ ПУРПУРОВА

Відома своїми потужними властивостями зміцнювати імунітет, захищаючи організм від вірусів і бактерій. Її використовують для профілактики застуд і грипу.

Індіанці Північної Америки застосовували ехінацею для загоєння ран, укусів змій і лікування інфекцій. Вона була їхнім головним «польовим» лікарем.

З червня до пізньої осені ехінацея пурпурова прикрашає сад своїми яскравими квітами.

Завдяки антиоксидантним властивостям, екстракт ехінацеї додають у креми та маски для шкіри, що допомагають боротися із запаленнями та зберігати молодість.

Легко переносить посуху, сильні вітри та бідні ґрунти

Настої ехінацеї заспокоюють нервову систему, допомагають зменшити втому та підвищують загальну стійкість організму

Латинське слово *Echinacea* походить від грецького *echinos*, що означає «їжак». Це пов'язано з колючою серединкою квітки, яка нагадує голки їжака.

Виділяє особливі біологічні речовини, які допомагають їй боротися зі шкідниками та хворобами без використання пестицидів.



# ВІТЕКС КИТАЙСЬКИЙ

Екстракти вітексу мають сильні протизапальні та антибактеріальні властивості, що допомагають при лікуванні інфекцій та шкірних захворювань.

Має заспокійливий ефект, допомагає при стресах, безсонні та нервовій напрузі.

Листя та квіти вітексу містять речовини, що відлякують комарів і інших шкідників, тому його часто використовують у садах та біля житла.

Відомий своєю стійкістю до несприятливих умов, швидким ростом і здатністю швидко відновлюватися після обрізки.

Коренева система вітексу зміцнює ґрунт, запобігає ерозії та покращує його структуру.  
Медонос

У китайській та індійській медицині його використовували для лікування головного болю, застуди, ревматизму та покращення загального стану організму. Також використовують як «прохолодну» рослину, яка допомагає знижувати температуру тіла при лихоманці та запальних процесах.



# ЛОФАНТ ГАНУСОВИЙ

Вважається однією з найсильніших лікарських рослин, його порівнюють із женьшенем завдяки його здатності зміцнювати імунітет і продовжувати життя.

Одна з найкращих рослин для бджіл: за сезон з одного гектара лофанту можна отримати до 400 кг ароматного меду.

Допомагає нормалізувати тиск, знижує тривожність і сприяє розслабленню нервової системи.

Ефірні олії лофанту відлякують шкідників, тому його можна висаджувати поруч із овочевими культурами.



Витримує суворі зими, добре росте на будь-якому ґрунті, не боїться спеки і не потребує частого поливу.

Запах лофанту поєднує в собі ноти анісу, фенхелю та легкий м'ятний відтінок. Він заспокоює нервову систему, знімає напругу та допомагає налаштуватися на позитивні думки.

У багатьох країнах лофант вирощують у так званих «садах щастя» – місцях, де рослини підбирають спеціально для створення гармонійної атмосфери та емоційного відновлення.



Дякуємо за увагу!

**БІЛЬШЕ КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА НАШОМУ САЙТІ VIDNOVA.INFO**



Фейсбук-сторінка ГО  
“Екосенс”



Фейсбук-сторінка  
Володимира Марчука