

**Автор:**

**Третьякова Татьяна Ярославовна**

ученица 3 «Б» класса

**Руководитель:**

**Кайгородова Галина Сергеевна**

учитель начальных классов

МАОУ «СОШ №1»

г. Березники, Пермский край

## **ВСЁ О КЛЮКВЕ**

**Аннотация:** в работе говорится о прекрасном лечебном растении – клюкве. Автором изучается, где произрастает это растение и чем полезно для людей. В статье приводятся результаты опроса, проведенного с целью выявления уровня знаний среди подростков 9–10 лет о здоровой лечебной ягоде – клюкве.

**Ключевые слова:** клюква, болото, польза, морс из клюквы.

Остановилась я именно на этой теме не случайно. Мне эта тема интересна, так как каждый раз, когда я или кто-то в моей семье заболевает гриппом, и поднимается температура, моя мама варит морс из клюквы и поит им, пока не станет легче больному. И я решила понять для себя – почему именно клюква?



Рис. 1

Тогда я решила выяснить, что же это за ягода и провести исследование, целью которого стало «Изучение влияния клюквы на здоровье человека».

В соответствии с указанной целью, я поставила задачи:

1. Сбор материала по теме работы и его обработка.
2. Обобщение обработанного материала.
3. Изучить влияние клюквы на здоровье человека.
4. Выводы о проделанной работе.
5. Оформление обобщенного материала.
6. Подготовка презентации.
7. Презентация работы.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников и материалов Интернета.
2. Опрос одноклассников.
3. Наблюдение.
4. Анализ полученных данных.

*Объект исследования:*

Человек.

*Предмет исследования:*

Клюква.

*Гипотеза исследования:*

Употребление клюквы оказывает положительное влияние на организм человека.

## *2. Основная часть*

### *2.1. Клюква болотная*

Клюква болотная (четырёхлепестная). Своё название клюква получила от слова «клюкать», означающего характерное движение рябчиков и тетеревов при склёвывании ягод. Клюква болотная является как продуктом питания, так и лекарством одновременно. Само растение представляет собой небольшой вечнозелёный куст с тонкими побегами, с мелкими листьями, поникшими розовыми

цветками и шаровидными очень кислыми ягодами сначала белого, а при созревании тёмно-красного цвета. Ягоды дикой клюквы 8–12 миллиметров в диаметре. Некоторые специально выведенные сорта имеют ягоды до 2 сантиметров в диаметре. Цветёт с мая по июль.

## *2.2. Где растёт*

В старой Европе считалось, что клюква – русская ягода, обязанная своим происхождением именно России. Надо полагать, что такое мнение возникло благодаря активности русских купцов, возящих клюкву в европейские страны, население которых менее склонно к собирательству. В X–XII веках, кроме русских купцов, клюква попадала в Европу через викингов. В северных странах мореплаватели и воины часто брали эту ягоду с собой как лекарство от многих болезней и как вкусный витаминный десерт.



Рис. 2

На самом деле, клюква – ягода интернациональная и растёт во многих странах, если позволяют условия. А любит эта ягода болотистую лесную почву, осоко-сфагновые болота, тундровые и моховые болота, растёт на вырубках возле

пней. Только в Карелии растёт около 22 сортов клюквы, среди которых встречаются крупноплодные сорта с диаметром ягод до 2 см.

Сегодня клюкву можно встретить на всей территории России, включая Дальний Восток (Камчатка, Сахалин). Богаты клюквой Украина, большая часть Европы (особенно Скандинавия), Север США, Канада и Аляска. Американцы считают родиной клюквы Северную Америку.

### *2.3. Целебные свойства*

Клюква содержит глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты – хинную, лимонную, бензойную, яблочную, эфирное масло, йод, соли калия. В листьях найдены тритерпеноиды и флавоноиды.

- йод, марганец и бор способствуют снижению кровяного давления;
- соли калия обладают мягким мочегонным действием и помогают при заболеваниях сердечно – сосудистой системы, почек, различных нарушениях обмена веществ, клюкву используют для профилактики и лечения различных заболеваний почек;
- в народной медицине клюкву используют как жаждоутоляющее, усиливающие аппетит и усвояемость пищи;
- издавна свежий клюквенный сок используют как жаропонижающее средство при различных простудных заболеваниях (ангине, гриппе, кашле), а также он оказывает противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее действие;
- клюква для маленьких и больших гениев. Мечтаете вырастить гения? Обязательно включите клюкву в рацион школьника, ведь клюква считается самым «умным» продуктом. Диета с клюквенными блюдами приводит к улучшению памяти и более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата;
- клюква как антибиотик. Совсем недавно обнаружилось, пожалуй. Самое полезное свойство клюквы – она может служить альтернативой антибиотикам, особенно в борьбе против бактерий, ставших устойчивыми к традиционному медикаментозному лечению. Особая группа веществ, содержащихся в клюквенном



соке, снижает жизнеспособность болезнетворных бактерий и затрудняет их внедрение в ткани организма.

#### *2.4. Когда собирают чудо-ягоду*

Ягоды клюквы запасают, как источник витамина С. Клюкву собирают в три срока. Осенняя, сентябрьская ягода более твёрдая и кислая, но при хранении дозревает и размягчается. Кроме того, в такой ягоде наибольшее количество витаминов. Если залить её ключевой водой, ягода будет храниться всю зиму. Поздней осенью тронутая первыми морозами клюква наиболее вкусная и сладковатая. Желательно её так и хранить в замороженном виде, так как после оттаивания она быстро портится. Самая сладкая клюква весенняя, которую собирают после сошедшего снега, однако портится такая ягода достаточно быстро, да и аскорбиновой кислоты в ней намного меньше.

#### *2.5. Из клюквы готовят*

Ягоды клюквы – общеизвестный диетический продукт. Варенье, джем, сироп, сок, морс, квас, кисель. Пекут пироги с клюквой, употребляют клюкву, обсыпанную сахарной пудрой, с мёдом, также без клюквы редко обходится квашеная капуста.



Рис. 3



Рис. 4

### *3. Мои исследования*

#### *3.1 Опрос учащихся 3Б, 3А класса*

В опросе участвовали 49 учеников в возрасте 9–10 лет, учащиеся 3 «А», 3 «Б» классов школы МАОУ СОШ №1.

*Цель опроса:* выявить уровень знаний среди подростков 9–10 лет о здоровой лечебной ягоде – клюкве. Опрос проводился на основе письменных вопросов и ответов, которые получил каждый участник.

*I этап. Опрос учащихся.*

*Вопросы:*

- Знаете ли вы, что такое клюква?
- Да / Нет
- Есть ли дома у вас эта ягода?
- Да / Нет
- Готовит ли мама морс, сок из этой ягоды?
- Да / Нет
- Помогает ли вам морс при простудных заболеваниях?
- Да / Нет / Редко
- Как ты считаешь, является ли клюква лечебным продуктом?
- Да / Нет

*II этап. Анализ результатов.*

1. Большинство участников опроса на первый вопрос ответили, что знают, что такое клюква (*рис. 5*).

2. Во втором вопросе ответы участников показали, что у большинства ребят есть дома такая ягода (*рис. 6*).

3. Анализируя ответы на третий вопрос, можно сделать вывод о том, что родители следят за здоровьем своих детей (*рис. 7*).

4. Ответы на четвертый вопрос говорят о том, что, морсы помогают детям при простудных заболеваниях (*рис. 8*).

5. По ответам на пятый вопрос стало понятно, что на самом деле клюква считается лечебным продуктом.

6. *Вывод:* Из всего выше сказанного следует сделать вывод, что ученики 3 «А», 3 «Б» классов, знают, какая полезная ягода – клюква. Однако они не всегда пьют морсы, кисели, соки из этой ягоды.

#### 4. Заключение

С древних времён клюква считается самой целебной ягодой. Клюква – это кладовая витаминов. Клюкву лучше всего употреблять в виде сока. Дело в том, что как и любой другой продукт. Плод клюквы лучше и легче усваивается в виде сока, потому что он воздействует на организм человека на клеточном уровне. Эта жидкость проникает в каждую клетку и настраивает её на вибрацию именно той частоты, на которой находится вся природа, всё живое, и в частности любой здоровый организм. Как мы видим, ягоды обладают всеми полезными свойствами, которые необходимы человеку для поддержания здоровья.

*Вывод:* Почему же клюкву называют «Царица ягод», да потому что именно она может царствовать на нашем столе круглый год, спасая от недугов, кариеса и прочих болезней.

#### Приложение 1

##### Результаты опросов учащихся в диаграммах



Рис. 5

### ***Есть ли дома у вас эта ягода?***

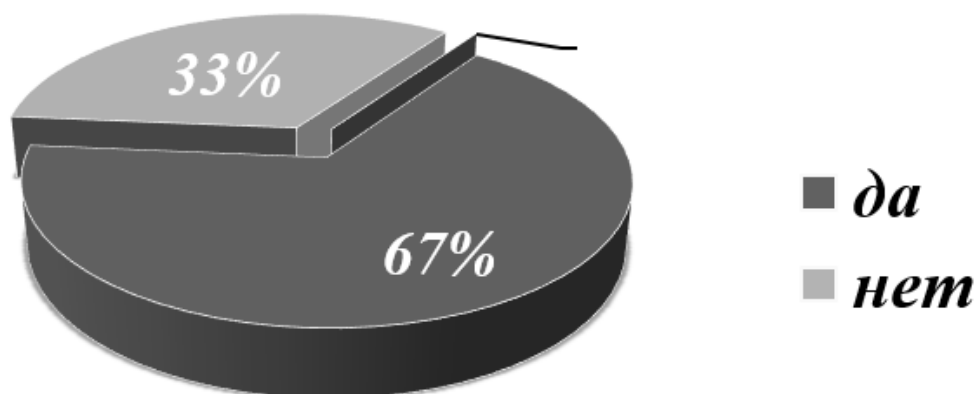


Рис. 6

### ***Готовит ли мама морс из клюквы?***

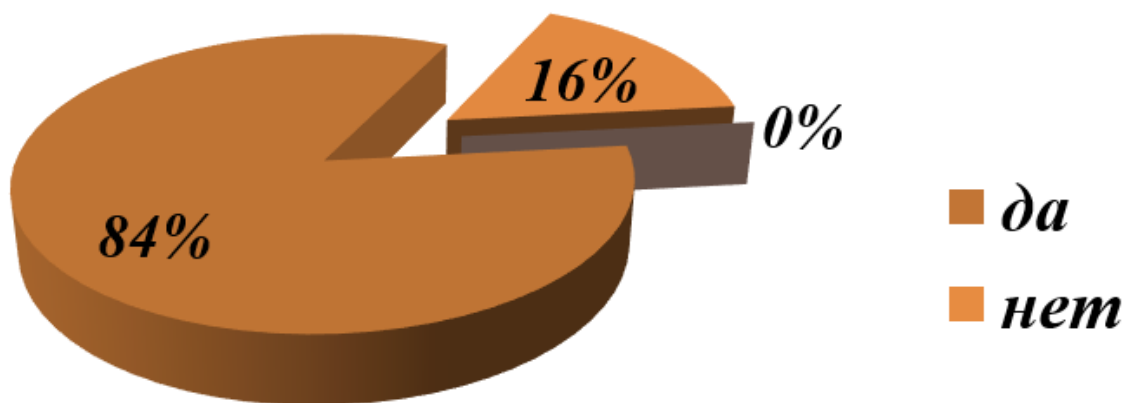


Рис. 7





*Рис. 8*

### ***Список литературы***

1. Минаева В.Г. Лекарственные растения Сибири / В.Г. Минаева. – 1991. – 431 с.
2. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья: Альбом / В.Ф. Сотник. – 2-е изд. – М.: Экология, 1991. – 64 с.
3. Калашников В. Чудеса живой природы: Энциклопедия тайн и загадок / В. Калашников, С. Лаврова. – 2009. – 192 с.
4. Планета витаминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.planetavitaminov.ru/>
5. Рецепты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.niam.pl](http://www.niam.pl)