НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ДУНАЄВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
«СТАНЦІЯ ЮНИХ НАТУРАЛІСТІВ» ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

ХВИЛИНИ З ДИТИНОЮ

(методичні поради батькам щодо спілкування і практичних дій під час карантину)

2020 рік

Авторський колектив Дунаєвецької СЮН – розробники методичних порад батькам: Чекман Марта Василівна, Байталюк Зоряна Василівна, Боднар Ніна Анатоліївна, Гергелаба Світлана Володимирівна, Побережна Віта Костянтинівна, Ярушинська Світлана Вікторівна

педагогічна ідея: Тихенко Лариса Володимирівна, директор Сумського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю, кандидат педагогічних наук

за редакції Вербицького В.В., директора Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктора педагогічних наук, професора;

(Викладений інфоматеріал відкритий для обговорення та доповнень. Свої коментарі надсилати на електронну пошту: verbitskiy@nenc.gov.ua)

ЗМІСТ

Передмова…….3

Розділ І. Як виховати особистість, або не вбий словом…….4

Розділ ІІ. Активно-позитивні дні, або щасливі, коли працюємо разом!.....9

Список використаних джерел…….22

ПЕРЕДМОВА

Дитина – це найбільший і найцінніший дар. Коли вона з'являється, батьки та рідні починають робити все для того, щоб дати їй все найкраще. На жаль, в умовах сьогодення батьки ставлять на перший план матеріальне забезпечення своєї дитини. Але слід пам’ятати, що коштовні іграшки не компенсують дитині нестачу батьківської уваги та любові. Цей комплекс провини батьків перед дітьми потрібно долати повноцінними стосунками, які мають базуватися на взаємній повазі, довірі, спілкуванні. Батькам слід розуміти, що дитина — це перш за все особистість, яка вбирає в себе все, що відбувається довкола. Недарма ж кажуть: для того, щоб виховати дитину, в першу чергу треба виховувати себе. Саме батьки повинні стати надійною фортецею для своїх дітей, а не джерелом їхніх фізичних чи психологічних проблем.

Не існує чітких інструкцій щодо того, як зробити дитину щасливою. Виховання дитини – це не тільки теорія, передусім – це вміння поєднувати власний життєвий досвід із вмінням просто любити. Часто ми помилково вважаємо, що вихованням дитини має займатися садочок, школа чи університет, а роль батьків – просто контролювати даний процес. Ми забуваємо, що головним соціальним інститутом виховання є саме сім'я.

Сім'я – це міцний фундамент, на якому розпочинаються розвиток та формування особистості, створюється модель, яку згодом людина пронесе через усе життя. Це перше мікросередовище, в якому розвивається та виховується людина з моменту її народження. Саме міцна сім'я робить людину душевною, чуйною, стійкішою до соціальних негараздів.

Одним із найважливіших чинників, що впливає на розвиток сім’ї, є внутрішньо сімейне спілкування. Адже завдяки спілкуванню забезпечується розвиток кожного члена сім’ї, тому що в ній відбувається задоволення потреби людини у сприйнятті, розумінні, підтримці та емоційному комфорті.

Сучасна сім’я перебуває в кризовому стані: тут і зростання психологічної напруги, і збільшення кількості стресових ситуацій, зміна усталених цінностей і поява нових, фінансові питання та брак часу. Все це негативно позначається на мікрокліматі сім'ї, але саме сім’я завжди була і залишається головним вихователем для дитини.

Соціологічні опитування свідчать, що близько половини українських дітей зазначають, що вони недостатньо спілкуються зі своїми батьками і вважають за краще не ділитися з ними своїми проблемами. У половини опитуваних спілкування батьків з дитиною на теми, що її турбують, відбувається не більше години у вихідний день. Робимо висновок, що члени сім'ї у час дозвілля займаються собою і своїми справами. Тому не дивно, що у наших дітей виникає відчуття непотрібності та неповноти спілкування.

Також у дітей гостро відчувається дефіцит спілкування з батьком-чоловіком. В основному, зміст спілкування з батьком має формальний характер, тобто чи зробила дитина уроки, чи гуляла на вулиці, чи поїла тощо.

Наразі в усьому світі склалася ситуація карантину. Раптово ми всі поставлені в однакові умови співіснування і взаємодії 24/7 у колі своєї сім’ї. Тому важко сказати, яке випробування для нас стало складнішим: чи поширення пандемії чи постійне контактування з близькими. Ми, дорослі, легко пристосовуємося до різних ситуацій, та от чи зможемо ми зберегти гармонійні стосунки з нашими дітьми?

Ми готові вам допомогти у цьому!

Тож давайте разом станемо в один ряд з кращими батьками планети!

Розділ І.
ЯК ВИХОВАТИ ОСОБИСТІТЬ, або НЕ ВБИЙ СЛОВОМ!

Дитина потребує вашої уваги так само сильно, як їжу чи сон. Це цілком нормальна потреба, яка вкрай необхідна для її нормального розвитку.

Психологи та філософи говорять про те, що повна реалізація людини можлива тільки за умови, що у дитинстві їй дають свободу та можливість творчо розвиватися, підкріплюючи все це вихованням впевненості у собі. Тому наша освіта має підтримувати спонтанну творчість дітей, прагнення до самовираження та самоствердження, а також розвивати духовну, культурну, фізичну, соціальну сторони особистості.

Отже, ми хочемо звернутися до педагогічного вчення Марії Монтессорі та процитувати кращі вислови з її книг. Марія Монтессорі – один з педагогів-новаторів XX століття. Це перша жінка – доктор медицини в Італії, лікарка, вихователька та засновниця власної педагогічної системи. Незважаючи на те, що з часу смерті педагога пройшло 70 років, її вчення є досі актуальним і широко використовуються в усьому світі.

Вашій увазі пропонуємо деякі з її думок:

- Дітей вчить те, що їх оточує.
- Якщо дитину часто критикують, вона вчиться засуджувати. Якщо часто хвалять – вона вчиться оцінювати.
- Не говоріть погано про дитину – ні при ній, ні без неї.
- Концентруйтесь на розвитку хорошого в дитині, тоді зрештою поганому не лишиться місця.
- Будьте готові відгукнутися на слова дитини, яка потребує вас. Завжди прислухайтесь та відповідайте дитині, яка звертається до вас.
- Поважайте дитину, яка зробила помилку та може зараз чи пізніше виправити її, але терміново та строго зупиняйте будь-яку дію, що загрожує безпеці дитини чи оточуючих.
- Допомагайте тим, хто хоче працювати, але поки не може вибрати собі заняття по душі.
- Спілкуючись з дитиною, завжди дотримуйтесь кращих манер – пропонуйте їй те краще, що є в вас самих.
- Навчання й досі розуміють лише як розвиток розуму, в той час коли воно має стати джерелом сил для оновлення та творення.
- Виховання має скеровувати діяльність, а не пригнічувати її. Завдання педагога в тому, щоб насичувати та сприяти, спостерігати, заохочувати, спонукати, а не втручатися, наказувати чи обмежувати.

Тому, щоб з користю приділити увагу дитині, батькам, в першу чергу, варто поставити себе на її місце. Якщо робити саме таким чином, батьки і діти отримають масу задоволення і позитивних емоцій.

Завжди пам’ятайте, що дитинство дається лише раз у житті. Тому, створіть своїм дітям радість кожного дня, і вони з вдячністю пронесуть це через все життя. Батьки мають навчитися шанувати дитячу гідність, не принижувати її, а навпаки, заохочувати. Треба бути справедливими, навчати їх говорити правду, і пишатися тим, що дитина не вміє когось обдурити. Будьте лагідними та спокійними, не забувайте, що в першу чергу вам самим потрібно стати прикладом для дитини.

Тому, пропонуємо 15 фраз від психолога, як не варто говорити дитині, якщо ви хочете виховати розумну, успішну та впевнену в собі особистість.

1. «Дай мені спокій!»

Варіантів у цієї фрази може бути багато: «Відчепися від мене!», «Не заважай!», «У мене зараз свої справи!» тощо. Якщо дитина чує подібні слова, вона починає відчувати власну непотрібність. До того ж, у неї формується модель дитячо-батьківських відносин, в яких вона займає далеко не перше місце. Надалі це неминуче позначиться на взаєминах.

Тож намагайтеся знаходити в своєму графіку час, аби побути з дитиною. А, якщо ви не можете їй його приділити тоді, коли вона цього просить, скажіть щось на зразок: «Я маю закінчити деякі справи, тому, будь ласка, помалюй (почитай, пограйся) зачекай декілька хвилин, а потім ми підемо гуляти».

2. «Тому що я так сказав!»

Цю фразу батьки використовують, прагнучи припинити суперечку з дитиною з приводу чергового «Не можна!». Однак вона повністю заперечує самостійність вашої дитини, створює в неї враження, що її почуття не мають значення. Пам'ятайте, що дітям властиво ставити запитання, щоб дізнаватися щось нове й розуміти суть речей. Тому, не пояснюючи причини своїх дій, ви позбавляєте дитину можливості отримати важливий життєвий урок.

3. «Ти такий... («незграбний», «повільний», «ледачий»)

Намагайтеся не вживати таких слів навіть у зменшувально-лагідній формі. Маленькі діти беззастережно вірять в слова мами й тата. Тому негативні ярлики, які батьки навішують на дитину, можуть її запрограмувати на негативне сприйняття самої себе. Так, Сергійко починає вірити, що в нього поганий характер, а Софійка — думати, що вона безпорадна. Пам'ятайте, що такі негативні ярлики укорінюються в нашій психіці найглибше й залишаються на все життя.

До речі, навіть на перший погляд нейтральні або позитивні ярлики («сором'язливий», «розумний» тощо) погано впливають на дитину, накладаючи на неї непотрібні або необґрунтовані очікування.

4. «Чому ти не можеш бути таким, як твоя сестра?»

Батькам може здаватися гарною ідея ставити в приклад дитині її брата або сестру: «Подивися, як Олег швидко вдягається» або «Іванка сама може поїсти, чому ти не можеш робити так само?». Але дитина сприймає такі слова, як доказ того, що брат чи сестра кращий за неї й ви любите його сильніше. А ще порівняння дітей між собою — це найкращий спосіб зіпсувати їхні стосунки. Психологи радять відмовитися від таких порівнянь і показувати дітям, що ви любите їх однаково сильно.

Пам'ятайте, що малюки розвиваються у власному темпі й мають індивідуальні особливості. Набагато краще ставити в приклад дитині її саму в тих моментах, коли вона успішна, порівнювати її з самою собою в різних періодах її життя замість того, щоб відзначати її відмінності з братами/сестрами або ровесниками.

5. «Любий, не сумуй!»

Заперечення почуттів та емоцій фразами «Не плач!» або «Не переймайся!» є абсолютно неприйнятним. Звісно, батьки просто хочуть захистити дитину від важких переживань. Але забороняти їй відчувати щось — не найкращий спосіб для цього. Чуючи такі слова, дитина отримує сигнал про те, що її почуття неправильні, що плакати, сумувати або боятися — це погано, і почне пригнічувати свої почуття.

А це негативно вплине на її емоційне благополуччя й буде викликати проблеми в подальшому житті. До того ж, коли ви говорите дитині не сумувати або не хвилюватися, це створює протилежний ефект: дитина засмучується або хвилюється ще більше. Крім того, маленькі діти ще не вміють настільки добре керувати власним емоційним станом, щоб виконати ваше прохання й припинити плакати.

Замість того, щоб заперечувати почуття дитини, батькам потрібно навчити її усвідомлювати їх: «Напевно, тобі було дуже сумно, коли Назар сказав, що більше з тобою не дружить».

6. «Поквапся!»

Зрозуміло, що така фраза звучить тоді, коли батьки сильно поспішають. У ці моменти хочеться, щоб дитина дуже швидко реагувала, а вона, як на зло, постійно відволікається, затримуючи вас. Та, якщо постійно квапити її роздратованим або звинувачувальним тоном, це змусить дитину відчувати те, що батьки нею незадоволені. І,

якщо така ситуація повторюється щодня або навіть по кілька разів на день, вона може призвести до зниження самооцінки дитини або реакцій протесту.

Тож краще сказати занепокоєно, але без роздратування: «Ой, нам варто поквапитися!». Так, ніби ви об'єднуєтеся в одну команду зі спільною метою, а не звинувачуєте дитину в запізненні.

7. «Молодець!»

Здавалося б, що поганого може бути в цій заохочувальній репліці? Однак проблеми можуть виникнути, якщо ви хвалите дитину за все, що вона робить, навіть за зовсім незначні речі. І з часом стимулом до дії в дитини стане не бажання це зробити, а прагнення почути чергове «Молодець!».

Тож, аби навчитися правильно хвалити дитину, потрібно дотримуватися таких рекомендацій:

- хвалити дитину тільки за ті досягнення, що потребують від неї реальних зусиль (якщо вона вже навчилася самостійно одягатися, не потрібно кожного разу хвалити її за це);
- бути конкретними у своїй похвалі. Замість звичайного «Молодець!» скажіть дитині: «Ти добре намалював ілюстрацію до казки, яку ми читали сьогодні вранці»;
- хвалити вчинки, а не саму дитину: «Ти гарно вчинив, коли поділився іграшкою з дівчинкою на майданчику».

А ще психологи стверджують, що при частому вживанні однієї і тієї ж фрази в якості похвали, вона стає знеособленою, знецінюється. Дитина починає сприймати її як якусь механічну відповідь, що прирівнюється в її свідомості повній відсутності похвали.

Так що навіть хвалити малюків краще кожен раз по-різному, не використовуючи однакових виразів.

8. «Дай-но я тобі допоможу, в тебе не виходить»

Зазвичай ми вимовляємо ці слова, бажаючи допомогти дитині зробити щось швидше та якісніше. Та психологи вважають, що подібні фрази програмують дитину на невдачу. Малюки, яким у родині не дають право на помилку, можливість робити щось самостійно, будуть рости безініціативними та невпевненими в собі.

Тож коли вам дуже хочеться допомогти дитині в чомусь, спробуйте краще вселити в неї віру в себе: «Нічого страшного, в тебе все вийде!», «Спробуй зробити сам. А якщо тобі потрібна буде допомога, можеш розраховувати на мене».

9. «Ми це не купимо — дорого (немає грошей)»

Подібна фраза передбачає, що ви б, звісно, купили цю чергову (125-ту) машинку, якби гроші були. Але ж це не завжди так. Тож краще пояснити дитині, що не варто купувати все підряд і для чого потрібен сімейний бюджет.

Однак, якщо ви знаєте, що річ дитині дійсно необхідна, то спробуйте з нею домовитися, пояснивши, що сьогодні ви не готові її придбати, але обов'язково купите цю річ пізніше. Звичайно, це може зайняти трохи більше часу, ніж стандартна відмовка, але результат буде набагато кращим.

10. «Ти ж дівчинка (хлопчик), а вони себе так не поводять!»

Дівчатка неодмінно мають бути охайними й не лазити по парканах, а хлопчики — сильними й ніколи не скиглити. Нав'язування таких стереотипів з ранніх років відкладає відбиток на подальшому житті, не даючи дитині повністю проявити свій потенціал. Так, ставши дорослим, хлопчик буде соромитися своєї емоційності, а дівчинка почне комплексувати з приводу «чоловічих» захоплень.

Може трапитися й зворотна реакція, коли діти (зазвичай в підлітковому віці) почнуть проявляти протестні реакції, намагаючись діяти наперекір батьківським вимогам та уявленням про те, як мають поводитися справжні дівчатка чи хлопчики.

А, якщо ви дозволите дитині вільно виражати себе й розвивати свої природні здібності, то зможете виховати сильну й впевнену в собі особистість.

11. «Якщо ще раз так зробиш, я...!»

Застосування погроз, щоб закликати дитину до порядку, неефективне. Чим молодша дитина, тим більше їй потрібно часу, щоб усвідомити свою поведінку. Психологи стверджують, що дворічна дитина у 80 % випадків повторює свої дії незалежно від того, яке покарання в цьому випадку застосовують батьки. Навіть відносно старших дітей покарання не допомагає відразу ж змінити їхню поведінку. Тому для батьків ефективнішим способом дисциплінувати дитину є пошук більш конструктивних моделей, наприклад, відволікання уваги, відведення малюка від того, що провокує його погану поведінку, пояснення наслідків тощо. Це набагато ефективніше, ніж погрози й фізичні покарання.

12. «Підростеш — дізнаєшся!»

Ця фраза з серії «Ти ще занадто малий», «Багато будеш знати, скоро постарієш»... Зазвичай ці слова дорослі говорять не тому, що дитина насправді ще не готова дізнатися правду, а тому, що вони просто не знають, як правильно відповісти та які слова підібрати. Якщо постійно відповідати дитині на питання подібними фразами, через деякий час вона насправді перестане вам дошкуляти — але хіба це хороший результат?

Пам'ятайте, що цікавість і тисячі запитань «Чому?» — нормальний етап розвитку дитини, так формується її ініціативність та винахідливість. І не соромтеся сказати дитині, що ви чогось не знаєте. Скажіть їй «Яке цікаве та складне запитання ти поставив! Давай подумаємо над ним разом чи підемо запитаємо в тата», погортайте разом енциклопедії, пошукайте в Інтернеті. Таким чином ви не тільки підтримаєте допитливість і потяг до знань, а ще й зможете зблизитися з дитиною.

13. «Ти старший, ти повинен показувати приклад!»

Психологи давно помітили, що порядок народження впливає на характер дитини та її долю. Зі старших дітей часто виростають лідери, але вони страждають від низької самооцінки, бо батьки їх рідко хвалять і занадто багато від них чекають. Менші ж намагаються якомога довше зберегти привілеї «малюка» й відмовляються дорослішати.

Взагалі, сімейні ролі «старшого» й «меншого» є небезпечними для обох дітей, тому що змушують їх діяти за нав'язаним сценарієм, позбавляють спонтанності й обмежують внутрішню свободу. Дитині, яка намагається бути прикладом для наслідування, важко досліджувати світ і робити помилки, щоб навчитися чогось, адже вона намагається «тримати марку». Батькам потрібно пам'ятати: в старшої дитини має бути таке ж право на витівки й помилки, як і в молодшої. Вона також потребує вашої уваги та підтримки!

14. «Не роби цього-захворієш/розіб'єш/не вийде!»

Коли ви так звертаєтеся до дитини, яка лізе на дерево чи ще кудись, ризик, що вона впаде, тільки підвищується (вага відволікається, напруження зростає...)ж, До того ж у конструкціях з «не» («не впади», «не бігай») ключовим є слово «впади», «бігай», воно спричиняє сильнішу емоційну реакцію, а частку «не» мозок ігнорує.

А ще фахівці впевнені, що подібні висловлювання й зауваження батьків «програмують» дитину на провал. Звісно, часом втриматися від таких слів дуже важко: хочеться вберегти, захистити. Але так ви лише заважаєте дитині набувати власний життєвий досвід та встановлювати самостійно причинно-наслідкові зв'язки.

15. «Як я від тебе втомилася!» («Ти мене з розуму зведеш!»)

За допомогою подібних фраз батьки зазвичай намагаються сказати дитині про свої почуття, прагнучи домогтися від неї співчуття, але замість цього тільки заплутують її. Адже такі повідомлення зазвичай не дають дитині ніякої інформації про те, що саме вона зробила не так. Але при цьому вона відчуває, що вчинила дуже погано. Можливо, будь-яка її дія приносить страждання батькам і вони через неї нещасливі?

Це почуття провини може призвести до підвищеної тривожності дитини й неврозу. Тому батькам необхідно навчитися повідомляти малюкам не тільки про своє невдоволення, але й про причини, якими воно було викликано. Для цього, так само як і для розмови про почуття, психологи радять використовувати «Я-повідомлення»: замість

«Як я від тебе втомилася!» спробуйте сказати «Я втомилася від шуму. Давай придумаємо тиху гру», або «Я дуже серджуся, коли весь одяг розкиданий по кімнаті».

Це лише мала частина тих фраз, які батьки регулярно говорять своїм дітям, не замислюючись про наслідки. Найчастіше це відбувається, коли ми засмучені або втомилися, і зазвичай є повторенням того, що колись доводилося чути від наших батьків. Але дитина не вміє зчитувати ці додаткові смисли й вловлювати контекст, але чудово розуміє, що вона не відповідає очікуванням батьків.

Розділ ІІ.
АКТИВНО-ПОЗИТИВНІ ДНІ або ЩАСЛИВІ, КОЛИ ПРАЦЮЄМО РАЗОМ!

Зараз у батьків, постає єдине важливе питання, як пережити карантин. Адже багато хтодистанційно працює та й домашні справи ніхто не відміняв і уроки з дітьми теж потрібно виконувати. Нам дуже пощастило, адже наші вихованці розумні, творчі, креативні, але крім цього люблять природу та з великим задоволенням пізнають та вивчають її. Вони є активними учасниками проведення природоохоронної роботи у громаді. Завжди беруть активну участь в різних акціях та конкурсах, і дякуючи підтримці своїх наставників, часто є переможцями. Наш педагогічний колектив, постійно працює над саморозвитком та самовдосконаленням, ми завжди відкриті до навчання та співпраці.

Тому для вас підготували скарбничку практичних завданьдля юних натуралістів, які будуть цікаві, як дорослим, так і дітям.

Блок І. «Есперимент уємо разом!»

Завдання для юних хіміків-дослідників

Як хімічним шляхом визначити стиглість яблука?

Нестигле яблуко не містить глюкози, однак у ньому багато крохмалю. У стиглому яблуці розчином йоду можна визначити відсутність крохмалю, а наявність глюкози у соку спілого яблука – провівши якісну реакцію із розчином купрум (ІІ) гідроксиду.

Як виявити карбонати у природі?

Їх можна виявити реакцією «скипання». На досліджуваний зразок (сода, панцири морських та річкових молюсків, шкаралупа пташиного яйця, крейда, вапняк, накип, що утворився у чайнику, шматочок мармуру) нанесіть дві-три краплі 10%-го розчину оцтової (оцту) або лимонної кислоти і спостерігайте за тим, що відбувається. У разі виникнення «скипання» можна говорити про наявність карбонату.

Як правильно приготувати розчин питної соди для полоскання горла?

Приготуйте теплий розчин питної соди (натрій гідрокарбонату), розділіть на дві пробірки. Другу пробірку нагрійте до кипіння. Занурте універсальний індикатор в обидві пробірки, у другій пробірці розчин має більш сильне лужне середовище через сіль натрій карбонату, що утворився.

$2NaHCO_3 = Na_2CO_3 + CO_2 + H_2O$

Сильнолужне середовище може спричинити опік слизової оболонки горла. Тому для приготування розчину питної соди для полоскання горла у жодному разі не можна використовувати киплячу воду *(беріть тільки теплу воду)*.

Експериментуємо вдома

Досліди проводити у присутності дорослих!

Дослід: «Що розчинено у водопровідній воді?»

Реактиви та обладнання: прозорий стакан, водопровідна вода.

Хід роботи:

Налити у прозорий стакан водопровідну воду і поставити її у тепле місце на годину. Через годину ви побачите на стінках склянки осіли бульбашки. Бульбашки - це не що інше, як гази, розчинені у воді. У холодній воді гази розчиняються краще. Як тільки вода стає теплою, гази перестають розчинятися і осідають на стінки.

Дослід: «Вода – універсальний розчинник»

Реактиви та обладнання: 2 пробірки, сода, лимонна кислота, вода.

Хід роботи:

Взяти дві пробірки. Насипати у них у рівних кількостях соду і лимонну кислоту. Потім, в одну з пробірок налити воду, а в іншу ні. У пробірці, в якій вода була налита - став виділятися вуглекислий газ. У пробірці без води - нічого не змінилося.

Дослід: «Що розчинено у мінеральній воді?»

Реактиви та обладнання: пробірка, мінеральна вода, сухий спирт, або свічка, лупа.

Хід роботи:

Налити у пробірку мінеральну воду і повільно випарювати її над полум'ям.

У міру випаровування води на стінках пробірки залишаться дрібні кристали, всі вони різної форми. Кристали - це солі, розчинені у мінеральній воді. У них різна форма і розмір, так як кожен кристалик носить свою хімічну формулу. Прочитавши етикетку на пляшці з водою, де вказаний її склад можна написати формули сполук, що містяться в даній мінеральній воді.

Дослід: «Фільтрування води, змішаної з піском»

Реактиви та обладнання: 2 пробірки, штатив для пробірок, лійка, фільтрувальний папір, вода, річковий пісок.

Хід роботи:

Налити у пробірку воду і опустити туди трохи річкового піску, перемішати. Зробити фільтр з паперу. Вставити суху чисту пробірку у штатив. Повільно виливати суміш піску з водою через лійку з фільтрувальним папером. Річковий пісок залишиться на фільтрі, а у пробірці буде чиста вода.

Дослід: «Вулкан на столі»

Реактиви та обладнання: макет вулкану, питна сода (натрій гідрокарбонат), оцтова кислота, харчовий фарбник або червона фарба, рідина для миття посуду.

Хід роботи:

Для проведення цього досліду необхідно приготувати вулкан, безпечний, але дуже ефектний. Щоб «зарядити» вулкан «лавою», приготуйте суміш рідини для миття посуду (1 столова ложка), сухої питної соди (1 столова ложка) та фарбника (вистачить кількох крапель). Цю суміш налийте в колбу, що знаходиться по середині вулкану а потім додайте туди оцет – почнеться бурхлива реакція з виділенням вуглекислого газу, у жерлі вулкана з'явиться яскраво забарвлена піна.

Дослід: «Підводні човни»

Реактиви та обладнання: яйце, невелика картоплина, чиста вода, літрова банка, кухонна сіль.

Хід роботи:

Яйце (картоплину) покласти на дно банки, налити води, щоб покрила. Помітно, що «човник» важчий за воду, він лежить на дні. Вийняти «човник», додати у воду 4 столових ложки кухонної солі. Розмішати. Покласти до банки «човник» назад. Він спливе на поверхню. Знову доливати воду. Знову почне тонути.

Чим пояснити таке явище? Зазвичай картопля, яйце у воді тоне, але в насиченому розчині кухонної солі, питома вага якої більша, ніж у води, картопля та яйце спливають.

Досліди з медичними препаратами домашньої аптечки

(Досліди проводити обов'язково з батьками)

Дослід 1: «Фараонові змії»

Реактиви та обладнання: керамічна тарілка, пісок, таблетки сухого спирту, кілька таблеток глюконату кальцію, сірники.

Хід роботи:

На тарілку з піском скласти таблетки пірамідкою: сухе пальне внизу, таблетки глюконату – зверху, одна біля одної. Підпалити. Через невеликий проміжок часу «полізуть» білі змійки. Під час нагрівання відбувається термічний розклад глюконату кальцію, під час якого буде виділятися азот та вуглець.

Весь дослід триває 15 – 20 хвилин. Цікаво спостерігати за тим, як «виростають змії».

Дослід 2: «Активоване вугілля очищає воду»

Реактиви та обладнання: штатив для пробірок, хімічні пробірки, лійки, фільтрувальний папір, активоване вугілля, брильянтовий зелений (зеленка), водопровідна вода.

Хід роботи:

Спробуємо очистити воду, забруднену зеленкою. Для цього у пробірку з водою необхідно додати кілька крапель зеленки. Подрібнити 2 -3 таблетки активованого вугілля, засипати добутий порошок у склянку з забрудненою водою. Добре перемішати і профільтрувати.

У профільтрованій воді – ви, не знайдете слідів зеленки! До того ж, з огляду на високу ефективність активованого вугілля, можна очистили воду від інших домішок.

Якщо вдома відсутні пробірки - можна скористатися одноразовим посудом.

Дослід 3: «Досліджуємо нашатирний спирт»

Аміак (амоніак за сучасною номенклатурою) - газ з дуже різким запахом, добре розчинний у воді. Формула - NH_3. Розчин аміаку у воді називають аміачною водою або нашатирним спиртом. Різниця між спиртом та аміачною водою полягає у тому, що у аптечному нашатирному спирті масова частка аміаку 3-10%, а в аміачній воді 10% і вище. У медицині, розчин аміаку застосовується при станах запаморочення та при укусах комах. Слід пам'ятати, що пари аміаку токсичні, вони подразнюють слизові оболонки очей та органів дихання!

Реактиви та обладнання:універсальний індикаторний папірець, розчин нашатирного спирту.

Хід роботи:

В розчин аміаку занурюємо універсальний індикаторний папірець. Жовтий колір папірця миттєво змінюється на синій. Це означає, що аміачна вода виявляє лужне середовище.

Дослід 4: «Взаємодія купрум (II) оксиду з нашатирним спиртом»

Реактиви та обладнання: нашатирний спирт, мідний дріт, спиртівка, пінцет, сірники.

Хід роботи:

Мідний дріт прожарити та опустити у склянку з нашатирним спиртом: дріт стає блискучим. Відбувається реакція, внаслідок якої утворюється мідь, вода і азот. Якщо дослід проводити декілька разів, то нашатирний спирт забарвиться у синій колір, внаслідок утворення комплексної сполуки купрум (II).

Дослід 5: «Аптечна» коливальна реакція

Реактиви та обладнання: пероксид гідрогену, спиртова настоянка йоду, крохмаль, таблетки аскорбінової кислоти, вода, пробірка, скіпка, сірники.

Хід роботи:

До 20 млгідроген пероксиду (3%) капнути кілька крапель йоду. До отриманого розчину додати суспензію крохмалю. Розчин забарвлюється у темно-синій колір. Додаємо по краплях розчин аскорбінової кислоти: подрібнені таблетки (дві по 0,25 г або 1 «дорослу» по 0,5 г), необхідно розчинити у невеликій кількості теплої води. Розчин знебарвлюється. Залишимо на деякий час – раптово розчин знову синіє. Якщо знову додати розчин аскорбінової кислоти, можна провести такий дослід ще раз з іншою тривалістю періоду прозорості розчину. Аскорбінова кислота окислює йод до йодиду:

$C_6H_8O_6 + I_2 = C_6H_6O_6$ (дегідроаскорбінова кислота) $+ 2HI$;

$C_6H_8O_6 - 2e = C_6H_6O_6 + 2H$; $I_2 + 2e = 2I$

(йодиди здатні утворювати з йодом полійодиди). Гідроген пероксид взаємодіє з йодид - йоном (цьому сприяє і кисле середовище) і знову утворюється йод, який і забарвлює розчин крохмалю

$2HI + H_2O_2 = I_2 + 2H_2O$;

$H_2O_2 + 2H + 2e = 2H_2O$; $2I - 2e = I_2$

Дослід 6: «Досліджуємо властивості йоду»

Реактиви та обладнання: спиртова настоянка йоду, крохмаль, картопля, білий хліб, вода, пробірки, пробіркотримач, спиртівка, лійка, фільтрувальний папір, сірники.

Йод - кристалічна речовина. Кристали йоду не розчиняються у воді, а розчиняються у спирті. Саме тому використовують спиртовий розчин йоду. Спиртовий 5%-вий розчин йоду використовується для дезінфекції шкіри навколо ран. Однак слід пам'ятати, що йодом можна обробляти лише ділянку навколо рани, адже він - сильний окисник і може викликати хімічний опік!

Хід роботи:

До 50 мл води додати 8-10 крапель аптечної йодної настоянки. Розчинність йоду зменшується, і через деякий час на дно склянки випадають темно-сірі кристали. Для того,

щоб отримати кристали йоду, розчин необхідно відфільтрувати. Під час розкладу отриманих кристалів йоду у закритій пробірці можна спостерігати за таким хімічним явищем, як сублімація. Це явище, при якому речовина з твердого кристалічного стану перетворюється на газ (без рідкого стану).З крохмалем йод утворює комплекс, що має темно-синє забарвлення.

Ця реакція використовується для визначення крохмалю (якісна реакція на крохмаль).

За допомогою цієї реакціїможна виявити крохмаль у картоплі, білому хлібі та інших продуктах харчування.

Дослід 7: «Кольорова лампа»

Реактиви та обладнання: таблетки Упсарин УПСА, вода, рослинна олія, харчові барвники, колба.

Аспірин – медичний препарат, що є у кожній аптечці. Він знижує температуру, зменшує місцеві запальні процеси, знеболює. А ще, розріджує кров і тому застосовується при небезпеці виникнення кров'яних тромбів. Його формула: C_6H_4 ($OCOCH_3$) COOH.

Хід роботи:

У колбу з водою наливаємо рослинну олію, додаємо харчовий барвник, обережно збовтуємо рідини та додаємо таблетки Упсарин УПСА. Спостерігаємо за дивовижним явищем.

Дослід 8: «Букет у вазі»

Реактиви та обладнання: крохмаль, спиртовий розчин йоду, паперові квіти, банка з кришкою.

Хід роботи:

Заздалегідь розчиніть у воді крохмаль. Опустіть у нього кілька аркушів білого паперу. Висушіть його. Зробіть із паперу, просоченого крохмальним клейстером, штучні квіти й поставте їх у вазу. У пластикову пляшку з пульверизатором налийте воду та додайте до неї спиртовий розчин йоду. Цим розчином побризкайте паперові квіти. Пелюстки «квітів» забарвляться у синій колір. Саме такого забарвлення набуває крохмаль у присутності йоду.

Блок ІІ. Юний дослідник

Як виростити власноруч овочі на підвіконні або Зелена грядка на підвіконні

В теперішній час багато дітей, котрі виросли в квартирах, не мають уявлення як ростуть овочі, бо зазвичай їх батьки купують на овочевих ринках чи в супермаркетах. Тільки коли в школі починають вивчати будову рослини, терміни проростання, дозрівання, тоді діти усвідомлюються весь цей процес. Тому в певний час перебування вдома пропоную створити маленьку грядку на підвіконні.

Дослід №1 « Вирощування огірків на підвіконні»

Як не дивно, сьогодні в спеціалізованому магазині можна придбати таке насіння, яке призначене саме для балконного і квартирного вирощування (найпоширенішими сортами є Балаган; балконний; Міський огірочок; Берендей; Кураж). Такі сорти були

виведені спеціально і є стійкими до великої кількості тіні, тому не можуть похвалитися плодами великих розмірів. Ці сорти також не потребують запилення, тому цілком можуть бути вирощені в будь-який час року. А кращий склад ґрунту роблять, змішавши в рівних частинах: городню або лісову землю, перегній, пісок, прілу стружку, золу, або вже готову суміш купити в магазині. Не забудьте про отвори для дренажу! Сіємо прямо сухе насіння викладаємо на глибину 1-1,5 см у вологу землю і зрівнюємо. Поки не з'явилися сходи, на землю кладемо плівку, можна просто пакети. Ставимо в тепле місце. Тільки проклюнулися «петельки» з землі — знімаємо плівку і ставимо на прохолодне підвіконня. Якщо ви хочете посадити огірочки в довгий ящик, їх можна розміщувати на 15 сантиметрів один від одного. Але важливо, щоб ґрунт був поживним. Огірки люблять легку родючу землю. Отож, успіхів вам!

Дослід №2 « Петрушка на підвіконні»

З давніх-давен відомо, що петрушка володіє лікувальними властивостями: при розладах травлення, це відмінний освіжувач дихання і хороший тонік для сечового міхура і нирок. Петрушка містить багато заліза, вітаміни А, В, С. і до речі, вітаміну С у цій зелені - у 4 рази більше, ніж у лимоні, а каротину більше, ніж у моркві.

Цікавим для дітей буде дослід з вирощування петрушки у домашніх умовах, адже її можна вирощувати двома способами: з насіння і коренеплодів. В обох випадках для цього знадобиться відповідна ґрунтова суміш. Для петрушки підходить пухкий слабокислий або нейтральний ґрунт. Також, потрібен контейнер або горщик глибиною мінімум 20 см. Перед висадкою ємність необхідно обдати гарячою водою або обробити слабким розчином марганцівки, на дні - зробити дренажні отвори.

Посів насіння не відрізняється складністю, але є деякі нюанси та інструкції, яких слід дотримуватися. Спочатку насіння потрібно загорнути у мокру марлю і залишити на 2-3 дні у теплому місці для пророщування. Після чого просушити; на дно ємкості для вирощування укласти 2 см шару дренажу, засипати ґрунт і зволожити його. У землі зробити борозни глибиною не більше 1 см, посіяти у них насіння, акуратно присипати їх невеликою кількістю субстрату і обприскати водою з пульверизатора. Контейнери, залишити у теплому місці з температурою не нижче 19 градусів до перших сходів (це приблизно 2-2,5 тижні). Протягом цього часу потрібно поливати землю 3-4 рази на тиждень. Воду для поливання слід використовувати відстояну або кип'ячену;

Після появи перших пагонів, необхідно прибрати зайві листочки. Відстань між сходами повинна залишитися мінімум 4 см.

Дослід № 3 « Щавель вирощений у домашніх умовах»

Погодьтеся, з приходом весни непогано було би поласувати свіжим ароматним, зеленим борщем. Тому для його приготування краще виростити свіжий щавель на підвіконні. Ви можете вирощувати щавель з насіння, або просто пересадити кілька кущиків у горщик ранньої осені з городу.

Щавель зовсім не вимогливий до освітлення і чудово росте навіть у тіні. Можете розмістити ящик з посадженими рослинами на менш освітлених вікнах. Температура також не проблема — щавель може вижити при досить низьких температурах. Таким

чином, ви можете тримати рослину на балконі практично до морозів, особливо якщо він утеплений, і лише при серйозних мінусових температурах перенести його у приміщення. Кращі сорти щавлю:Алтайський, Майкопський, Бельвильский, Крупнолистий. Далі у підготовленому грунті необхідно зробити невеликі борозни глибиною близько 1 см на відстані 7-10 см. один від одного. У них засипати насіння на відстані 4-5 см між собою. Після посіву, слід засипати борозни ґрунтом та рясно зволожити його. Для більш інтенсивних сходів, можна накрити ємність харчовою плівкою. Час сходів залежить від сорту щавлю, зазвичай це займає від 3 днів до тижня. Після того, як з'явилися сходи - плівку слід зняти. Після того, як на сходах утворилися 3-4 листки, рослини слід прорідити,для кращого росту. Дочекавшись, коли висота листя буде від 12 до 15 см. його можнна вже зрізати та готувати смачний борщик.

Дослід № 4 «Зелена цибуля»

Для того, щоб виростити зелену цибулюу домашніх умовах не потрібно мати спеціальні навички. Достатньо мати дозрілу цибулю, або її насіння. Просто запам'ятайте основи - добрий ґрунт, дренаж, своєчасне підживлення. Садити і сіяти цибулю можна куди завгодно — хоч в ящики, хоч у тару з-під харчових продуктів. Лише б було достатньо місця для розвитку коренів.

Тож, висаджену у контейнери цибулю розмістіть у прохолодному та темному місці, щоб трохи розвинути кореневу систему. Після того, як зелень проклюнеться, їй знадобиться багато світла. Оптимальна температура для вирощування зеленої цибулі на підвіконні становить 18-20 С. Не перегрівайте цибулю — їй, це не сподобається.

Дослід № 5 «Томати на підвіконні»

Томат або помідор - цікава не тільки реальністю отримання врожаю у кімнатних умовах, але і своєю чудовою енергетикою. Своїми яскравими плодами вона буде радувати ваші очі. Для вирощування у кімнатних умовах помідор підійде практично будь-який низькорослий сорт. Рослина середнього зросту має бути до 40 см заввишки - це пов'язано з тим, що в умовах недостатнього освітлення помідор все одно витягнеться і у півтора-два рази перевищить по висоті заявлені розміри. Одиними з найбільш популярних сортів помідор для вирощування на підвіконні є сорти Балконне Чудо, Мікрон, Піноккіо. Кімнатним помідорам не потрібно багато місця, але світла - максимально. Від кількості світла буде залежати декоративність рослин і їх плодоношення. Щодо вирощування, виключаючи освітлення, це досить невибагливі рослини. Садити помідори можна в будь-який час року. Для низькорослого сорту буде досить середнього горщика об'ємом 2-3 літри. Чим більше, тим, звичайно, краще. Горщик як завжди краще брати глиняний, в них рослини найкраще себе будуть почувати. Можна і пластик з великим числом отворів на дні горщика. На дно обов'язково потрібен дренаж. Потім насипаєте землю до середини горщика - підійде будь-яка, краще придбана в магазині, тому що вона дизенфікована і збагачена поживними речовинами. Насіння розміщуємо по центру, присипаємо та поливаємо. Зверху, щоб зберегти шар землі вологим, натягуємо прозору плівку. Як з'явиться паросток, плівку потрібно забрати. Ставите її на підвіконня і поливаєте. Як помідор підніметься вище країв горщика, видаляєте листя що нижче краю горщика і досипаєте в горщик землю по самі вінця, ущільнюючи. Поливаєте. Така процедура

зробить вашу рослину набагато міцнішою, оскільки помідори відмінно пускають коріння з стебла і коренева система при такому способі посадки у помідори виходить більш розвинена, а сама рослина - сильнішою. Помідори люблять воду, тому час від часу, хоча б один раз в 2 тижні, носіть їх у ванну і поливайте водою кімнатної температури. Завдяки таким водним процедурам ви захистите рослину від павутинного кліща, який найпоширеніший для томатів.

Блок ІІІ. Власна аптека на підвіконні.

Під час карантину слід не забувати про гігієну кімнатних рослин.

Природа лікує, вікова мудрість у цих словах. Бо інакше і бути не може: якщо людина є часткою природи, то й зцілювати її від недуг може тільки мати – природа.

Вашій увазі запропоновано список найпопулярніших кімнатних лікарських рослин:

1. Агава американська
2. Алое деревовидне
3. Гібіскус, китайська роза

Агава американська
Agava Americana
Родина Агавові

Батьківщина: Південна Америка.

Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло укорочене, біля основи має розетку видовжених м'ясистих листків з шипуватим краєм. Квітки двостатеві, зеленувато-жовті, на високому квітконосі, в багатоквітковій волоті. Плід коробочка. Цвіте на 15 – 30 році життя, після чого вся надземна частина відмирає, а з кореневища утворюються нові пагони.

Сировина: використовують листя, сік і порошок з висушеного листя.

Рослина неофіційна.

Хімічний склад: листки містять стероїдні сапоніни, серцевина нижньої частини квітконоса багата на цукор.

Алое деревовидне, столітник
Aloe arborescens.
Родина Лілійні – Liliaceae

Народна назва: столітник, сабур.

Батьківщина: напівпустелі Південної і Східної Африки, Мадагаскару.

Ботанічна назва Aloe arborescens походить від грецького aloe – столітник, і arbor – дерево.

Багаторічна вічнозелена сукулентна рослина. Стебло прямостояче, дерев'янисте, кільчасте. Стебло має членисту поверхню від слідів відмерлого листка. Листки чергові, мечовидновидовжені, товсті, соковиті, сидячі, сизо-зелені, випуклі знизу, ввігнуті зверху з рівномірно розміщеними світло-зеленими й

м’якими на дотик шипами по краях. Цвіте трубчастими, світло-червоними з оранжевим відтінком квітами, що зібрані в густу пазушну китицю. Плід – циліндрична коробочка.

Розмножується алое насінням, черешками і відростками, які виростають біля основи стовбура і з кореневища.

Алое – невибаглива світлолюбна рослина, влітку оптимальна температура повітря для утримання складає 18 – 25 градусів С, а взимку – 10 – 14 градусів С. Потребує регулярного, помірного поливу, який взимку скорочують.

Сировина: використовують розвинені листки і сік із них.

Хімічний склад: сік алое містить антраглікозіди (алоїн, наталоїн, рабарберон), антрахінони емодин і хрізофанол, містяться смолисті речовини (6,1 – 15,5 %), антраглікозиди (2,8 – 3,3 %), що проявляють подразнюючу дію, аскорбінова кислота (870 – 1200 мг %), каротиноїди (200 мг/кг), є сліди ефірних олій. Із соку алое виділено високомолекулярні глюкопротеїди та полісахариди, які мають протипухлинну і противиразкову дію.

Науковими дослідженнями українського вченого В.П.Філатова встановлено, що в листках алое при збереженні протягом 12 діб у темному приміщенні при температурі 6 – 8 градусів С. виникають особливі речовини-біостимулятори з властивостями активувати обмінні процеси, підвищувати опірність організму до зовнішніх негативних факторів, в тому числі радіонуклідів.

Гібіскус або Троянда китайська (Hibiscusrosa-sinensisLinn)

Батьківщина:Південний Китай.

Високий вічнозелений кущ з розкидистими гілками. Листки цілісні, блискучі. Квіти крупні, махрові, яскраво-червоні. Квітують з ранньої весни до пізньої осені, а іноді і взимку.

Квіткові бруньки утворюються почергово. Після запилення - квітка опадає. Іноді, утворюється плід – коробочка.

Розмножують троянду переважно черешками, але можливо і насінням.

Світлолюбна рослина. Під час цвітіння рослину потрібно добре поливати, вносити добрива у вигляді розчинів.

Сировина:у лікарських цілях використовують листки, квіти і плоди гібіскуса.

Хімічний склад: пелюстки містять флавоноїдні глікозиди: кверцитин-3-самбубіозид, ізокверцитин, гіперон, гвайяверин; слиз, сапонін, при гідролізі якого утворюється сапонаретин і глюкоза.

Лікування застуди:

1 чайну ложку трави брусниці і 1 чайну ложку сухих квітів гібіскуса заливають 200 мл. окропу, настоюють 30 хвилин і проціджують. Настій приймають по 2 столові ложки 5 разів на день.

Блок IV. Навчально-пізнавальний

Лікарські трави та їх використання

Кульбаба лікарська

Факти про рослину:Багаторічна рослина висотою 10 – 30 см, із стрижневим коренем. Кошик кульбаби відкривається о 6-й годині ранку, а закривається - о 10- й, тому рослину можна використати для створення квіткового годинника. Кульбаба непоганий природний барометр: на дощ її кошики закриваються. Цвіте кульбаба у квітні- червні. Росте на галявинах, забур'янених місцях, у садах, поблизу житла по всій Україні.

Цілющі властивості та застосування: кульбаба – цінна лікарська рослина. Ця цілюща рослина здатна позбавити людину або полегшити перебіг багатьох хронічних хвороб. Практично всі частини кульбаби використовуються для лікування. Також кульбабу застосовують у кулінарії готуючи з неї варення, додаючи до салатів, борщу. Ця лікарська рослина допомагає при захворюваннях печінки, нирок, жовчного міхура при цукровому діабеті, атеросклерозі, гастриті, при отруєннях, захворюваннях суглобів.

Цілющі властивості кореня кульбаби.Корінь це – найбільш цілюща та корисна частина рослини. Корінь у собі містить речовину – інулін, що сприяє нормальній роботі печінки, та жовчного міхура, знижує вміст холестерину і пригнічує ендокринні хвороби, підвищує кислотність у шлунку, покращує апетит.

Рецепти з кульбаби

Кава з кульбаби

Інгрідієнти:2-3 кореня кульбаби,1 склянка води, цукор або мед за смаком.

Рецепт приготування: корінь порізати невеликими шматочками приблизно - 1см. та обсмажити на пательні. Потім корінь можна подрібнити у кавомолці. Вживати заливши кип'ятком.

Цілющі властивості листя кульбаби.Корисне і листя кульбаби. До його складу входять: мікроелементи такі як, як залізо, кальцій, фосфор, калій і вітаміни А,В,С,Е. Листя кульбаби вживають у їжу, як сечогінний, протицинговий, відхаркувальний, потогінний засіб.Щоб у стравах з листя кульбаби не відчувалася гіркота, їх слід замочити впідсоленій воді на 30 хвилин.Гіркота відійде, а листя стане м'яким та готовим до вживання.

Салат із листя кульбаби

Інгрідієнти: 1 пучок листя кульбаби,1 огірок,1 помідора,1 зубчик часнику,1 ч. ложка соняшникової олії та сіль за смаком.

Рецепт приготування: всі компоненти подрібнити та зробити салат.

Цілющі властивості квіток кульбаби.Квіти кульбаби є цінним та корисним джерелом вітамінів і мікроелементів для нашого організму. Вони підвищують імунітет. Варення з квітів кульбаби рятують від набряків, отруєння, виводять гельмінтів.

Варення із кульбаби

Інгрідієнти: 300шт. квітів кульбаби, 1 кг цукру, 750мл.води, 1 лимон.

Рецепт приготування: 300 шт. квітів кульбаби помити та залити водою (750мл).Додати подрібнений лимон і проварити 10 хвилин. Залишити на ніч.Вранці процідити та віджати через марлю. Відвар влити у каструлю і додати 1кг. цукру та варити ще 1 годину помішуючи.

Готовий відвар приймати по 1 чайній ложці три рази на день.

Шипшина звичайна

Факти про рослину:плоди шипшини містять велику кількість вітаміну С (підвищує імунітет), вітаміну Р(сприяє зменшенню крихкості капілярів), вітаміну К (впливає на нормальне зсідання крові). Каротин, що забезпечує нормальну роботу очей.Дубильні речовини, органічні,вітамін Е відповідальні за обмінні процеси і правильний розвиток організму.

Цілющі властивості та застосування: сушені плоди шипшини найбільш часто застосовуютьпри захворюваннях печінки і жовчного міхура, при захворюваннях нирок, сечового міхура, при захворюваннях серця, гіпертонії, при туберкульозі легень.

Рецепти з шипшини

Відвар: взяти 100 г. сухих плодів шипшини, 1л. води, 5-10 г. цукру чи меду. Плоди очистити та подрібнити до стану пюре. Отриману масу залити водою, прокип'ятити у закритому посуді 5-7 хвилин і дати настоятися протягом 2-3 годин. Процідити. Для поліпшення смакових якостей додати цукор чи мед.
Настій: взяти 20 г. плодів шипшини й залити 500 мл. окропу, приймати по 100 мл. після їжі - 2 рази на добу. Дорослим та дітям старше 14 років – по 1/2 склянки, 7-10 років – по 2 ст. л., 3-7 років – по 1 ст. л., 1-3 роки – по 1 д. л. Перед застосуванням настій збовтати.
Напій:8 ст. л. сухих плодів шипшини, 4 ст. л. цукру, 4 склянки гарячої води. Промиту шипшину подрібнити, залити горячою водою, закрити кришкою, поставити на вогонь й кип'ятити 10 хв. Зняти з вогню й настоювати 4-6 год. Процідити, додати цукор й для аромату трохи лимонної цедри, розмішати.
Протипоказання: гастрит, виразка, захворювання серця, діабет, тромбофлебіт, жовчнокам'яна хвороба.

Блок V. Розвиваємо дрібну моторику рук або сьогодні слайми, а «вчора» - обереги.

Пропонуємо вам, цікаво із користю провести час, та зробити противагу популярним слаймам, які через свій склад приносять шкоду для здоров'я, викликаючи різні алергічні реакції. На жаль, на це ніхто не зважає, адже простіше купити готову іграшку для дитини в магазині, щоб вона гралась, чим зробити її спільно з дитиною приділивши ласку і любов спілкування, чого так не вистачає в буденному житті.

Давайте ми скористаємося унікальною можливістю – карантином, а за одно – пригадаємо історію і традиції свого народу. Багато хто із дорослих можливо не знають, що наші прадідусі і прабабусі вірили у силу оберегів, що вони захищають від усього лихого і приносять у дім тільки благополуччя, здоров'я, любов та щастя. Тому, вони виробляли їх своїми руками вкладаючи свою віру, душу та емоції.

Для цього, ми йдемо на кухню і проводимо квест у пошуку чотирьох інгредієнтів, а саме: *1- склянка борошна, 2- ложки дрібної солі, 1ч. ложкарідкого масла, 2 – яєчних білка.*

Всі інгредієнти змішуємо, включаємо фантазію та даємо волю рукам.

Найпростіше та цікаве, що ми можемо зробити це підкову адже ще з давніх-давен усі вірять у її силу та захист, думаю, що дітям буде цікаво почути від батьків історію цього оберегу і розфарбувати її за бажанням, поставити на сонечко та зачекати, щоб підсохла і виріб готовий.

Ось у нас вже готова підкова, а ще, можна виготовити жайворонка, яким у давнину закликали весну і виготовляли на свято 40 Святих Мучеників. Рецепт тіста для виробів – однаковий, техніка виконання – така ж.

Отож, чому саме жайворонки? Тому, що - це перелітні птахи, які перші повертаються додому з далеких країв і символізують прихід весни. Під час виготовлення жайворонків у давнину люди співали веснянки: "Ой весно, весно, днем красна", "Десь тут була подоляночка", "Весняночко-паняночко, де ж ти зимувала?", "Травка-веснянка", Вербовая дощечка, "Голубка"

Ой ти жайворонку, ранняя пташино.

Рано-раненько, ранняя пташино.

Ой чого ж ти так рано з вирію вилітав?

Рано-раненько, з вирію вилітав.

Ще ж у горах на верхах білі сніги лежать.

Рано-раненько, білі сніги лежать.

Ще ж на ріках та в ярах сиві криги стоять.

Рано-раненько, сиві криги стоять.

А я тії сніги крилечками розжену.

Рано-раненько, крилечками розжену.

Крилечками розжену ще й ніжками потопчу.

Рано-раненько, ще й ніжками потопчу.

Виготовлення сувенірів та різних виробів з солоного тіста є не тільки цікавим, а й дуже корисним для дітей, воно розвиває дрібну моторику, пізнання, фантазію, що сприяє розвитку дитини, і було би дуже добре якби батьки виготовляли з дітьми такі вироби, обереги, приділивши їм свою увагу та тепло.

Як нам відомо у давнину ляльок, які говорять співають і ходять самі – не було, а були такі красуні-обереги, які робили кожна матуся і бабуся для своїх чад власноруч, це були ляльки мотанки, за повір'ями ляльки-мотанки - це оберіг людської душі і долі, символ жіночності та мудрості. Зараз, у нас є унікальна можливість донести своїм дітям прадавні історії, розповіді і поринути з ними у далеке минуле.

Її також дуже легко та просто зробити для цього нам необхідні такі матеріали:

- *клаптик білої тканини (15х15см.) та шматочок синтепону або вати для голови;*
- *кольорові клаптики тканини (9х9 см. для рук, 8х15 см. для спідниці та 4х7 см. для фартуха);*
- *нитки (лляні, шерстяні, бавовняні тощо);*
- *нитки муліне або трикутничок квітчастої тканини (для волосся або хустки).*

Формуємо голову. Можна ще виготовити таку красуню берегиню дому та кухні, яка наповнена зерном чи крупою її так і називають Круп΄яничка або Зернівка. Цю лялечку дуже легко та просто зробити! Для цього вам знадобиться один шматок тканини приблизно 15*15 см. з якого потрібно зшити мішечок, у який потім помістимо зерно чи крупу яку ви забажаєте, потім беремо тканину з якої зможемо сформувати хустинку, фартушок, спідницю. От все, ваша лялька готова!

Список використаних джерел

1. Інтернет-ресурс *«Справи сімейні. Сімейний портал» (*https://familytimes.com.ua/batky-i-dity/spilkuvannya-z-batkamy*);*
2. Інтернет-ресурс *«Родина... погляд з боку»(*https://www.rodyna.in.ua/?page_id=3013*);*
3. Інтернет-ресурс *«На Урок. Освітній проект» (*https://naurok.com.ua/post/10-kraschih-citat-mari-montessori-pro-vihovannya-ditey*);*
4. Інтернет-ресурс «LEARNING.UA». (https://learning.ua/blog/201901/15-fraz-iakykh-potribno-unykaty-v-spilkuvanni-z-ditmy/)