

1. Dlaczego potrzebujemy ciszy? Obejrzyj krótki film o Napo:
<https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-stop-noise>



Zadanie: Wyszukaj w przeglądarce Google informacji na temat zagrożeń dla zdrowia wynikających z nadmiernego hałasu i stwórz plakat w programie Word „Twoje zasady jak się przed nimi chronić”.

2. Zioła, które leczą. Wyszukujemy informacji o niektórych ziołach, które wykazują właściwości lecznicze np:
- Prawoślaz – ma działanie zmiękczające, pochłaniające, łagodzące, powlekające, natłuszczające, bakteriostatyczne, a także przeciwkaszlowe i wykrztuśne.
 - Rumianek – wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwobrzękowe, zwęża naczynia włosowate, uśmierza nerwobóle oraz pomaga w łagodzeniu kolki u niemowląt. Łagodzi także mdłości w czasie ciąży i bóle miesiączkowe. Jest stosowany w formie inhalacji przy astmie, katarze i zapaleniu zatok. W kosmetyce używany jest do przemywania twarzy, dzięki czemu skóra jest zdrowa i miękka w dotyku.
 - Lipa – ma działanie przeciwzapalne, powlekające, ściągające, wybielające, zamykające pory, napotne. Reguluje pigmentację skóry, poprawia apetyt, a także jest stosowana przy zapaleniach gardła i oskrzeli. Wykazuje działanie moczopędne, przeciwgorączkowe, uspokajające i przeciwskurczowe.
 - Skrzyp polny – stosowany jest w schorzeniach dróg moczowych, przy miażdżycy. Ma działanie przeciwzapalne i moczopędne. Związki czynne wzmacniają ściany naczyń i zapobiegają ich pękaniu. Kosmetycznie skrzyp polny poprawia stan włosów i paznokci oraz opóźnia procesy starzenia się.
 - Babka – działa łagodząco na skórę, przykładana jest do otwartych ran, ukąszeń owadów, zwichnięć czy ropiejących ran, gdyż łagodzi ból i przyspiesza gojenie. Działa także przeciwzapalnie, bakteriobójczo i wykrztuśnie.
 - Dzika róża – ma działanie moczopędne i żółciopędne, dodatkowo uspokaja oraz łagodzi. Jest bogata w witaminę P, która jest stosowana przy stanach zapalnych, alergicznych i przy rozszerzonych naczynkach. Pomaga również w leczeniu schorzeń wątroby, nerek i przewodu pokarmowego. W pielęgnacji stosuje się ją przy trądziku różowatym i młodzieńczym oraz przy podrażnieniach skóry.
 - Krwawnik – hamuje krwawienie, powoduje zwiększenie wydzielania żółci i soków trawiennych. Ma także działanie bakteriobójcze, ściągające, przeciwskurczowe i przeciwzapalne. Stosowany przy trądziku, łojotoku i w stanach ropnych.
 - Ruta – działa przeciwzapalnie, rozkurczowo, uspokajająco, zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych. Stosowana przy rumieniu, odmrożeniach, przy dolegliwościach żołądkowych, zapaleniu spojówek. Jest dobrym wspomagaczem w leczeniu bielactwa i łuszczycy. Przyspiesza także oczyszczanie i gojenie się ran oraz jest skuteczna jako lek na

apetyt.

- Mięta – pobudza wytwarzanie soków żołądkowych i żółci oraz pomaga w pracy jelit. Ma działanie antyseptyczne, przeciwpotowe, przeciwbakteryjne i uspokajające, odkażające. Znieczula poprzez podrażnienia nerwów czuciowych, a także chłodzi poprzez pobudzenie nerwów.
- Szałwia – działa antydepresyjnie i kojąco, pobudza czynność skóry i krążenia, hamuje wydzielanie potu, reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom cukru we krwi. Stosowana jest w zapaleniach błony śluzowej gardła i skóry.
- Wierzba biała – stosuje się w chorobach reumatycznych i miażdżycy, ma działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, antyseptyczne, znieczulające, wysuszające, przeciwwgorączkowe i przeciwbólowe.
- Poziomka – stosowana jest przy leczeniu kamicy nerkowej, w zaburzeniach przemiany materii, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym, w leczeniu biegunki, a także do płukania gardła. Jest również używana do przemywania przy niektórych chorobach skóry.
- Macierzanka – zapobiega rozwojowi bakterii, używana przy chorobach przewlekłych oskrzeli. Jest stosowana do leczenia skaleczeń, oparzeń, użądleń przez owady oraz w przypadku kataru, bólu głowy, migreny i bólów miesiączkowych.
- Kupalnik – hamuje stany zapalne, stosowany przy zaburzeniach mózgowego krążenia krwi, na krwiaki, stłuczenia, obrzęki pourazowe oraz przy oparzeniach.



Fot. mięta pieprzowa

Zadanie: Spróbuj wykonać zielnik. Znajdź ilustrację do wybranych przez siebie ziół lub do tych które znasz. Przypomnimy sobie komendę - kopiuj i wklej - w programie Word. Otwieramy nowy dokument i prawym przyciskiem myszy naciskamy kopiuj obraz w przeglądarce internetowej następnie prawym przycinkiem myszy naciskamy wklej w naszym dokumencie. Nie zapomnij podpisać swoje zioła.

Powodzenia trzymajcie się ciepłutko:)

Pani Edyta