



Л. Моргунова

ЭкоДоктор

для ребят и взрослых

Л. Моргунова

ЭкоДоктор



для ребят и взрослых

Липецк
2017

ББК 74.200.514

М 79

УДК 371.044:574

Моргунова Л.М.

М 79 ЭкоДоктор для ребят и взрослых: Эколого-просветительское пособие. — Липецк: ООО «Принт Л», 2017. — 40 с.

*Рисунок на обложке — Востриков Илья, 10 лет,
Измалковский район, село Чернава*

ISBN 978-5-9908171-8-0

© Моргунова Л.М., 2017
© НОУ ДПО «РОСЭКООБРАЗОВАНИЕ»
(Негосударственное образовательное
учреждение дополнительного
профессионального образования
«Региональная организация содействия
экологическому образованию», 2017

Дорогие ребята, уважаемые взрослые!

Мы продолжаем эколого-просветительские проекты для вас!

«ЭкоДоктор для ребят и взрослых» познакомит вас с цветами и растениями, не только подчёркивающими и создающими красоту ПРИРОДЫ и вызывающими восхищение, но и помогающими нам при различных недугах.

Многие из них вы знаете на внешний вид, но не знаете их названия и полезные свойства, особенности. Практически все они – жители нашего региона – центральной России.

Применение растений в лечении называется фитотерапия. Во времена, когда не было такого распространения химических лекарств, как в сегодняшний век, бабушки знали рецепты фитотерапии, хранили и передавали их из поколения в поколение.

Конечно, сейчас проще взять таблетку, спрей, капли, сделать укол, и болезнь отступит, – порой чрезмерное увлечение химическими лекарствами вызывает серьезные побочные явления. И всегда ли надо это делать? Гораздо приятнее и полезнее принимать естественные витамины, травяные чаи, натуральные профилактические средства от ПРИРОДЫ.

Главное: не лениться, советоваться со взрослыми и докторами из медицинских центров. Знайте, что ПРИРОДА – ваш ЭкоДоктор. Изучайте ее и относитесь к ней с любовью!



Рис. Вострикова Илья, 10 лет, Измалковский район, село Чернава

Всё вокруг тебя – ПРИРОДА:
Поле, лес и время года,
Горы, море, облака,
Солнце, дождик и река.

Разноцветный ШАР ЗЕМНОЙ...
Россыпь звёзд над головой,
Воздух, лето и зима,
Жизнь несущая вода!

Лучший доктор, общий ДОМ –
Всем тепло, уютно в нём!
Лечит, учит, ЖИЗНЬ даёт,
КРАСОТОЮ нас спасёт!



Рис. Титовой Виктории, 11 лет, Добринский район, поселок Петровский

Вот из хлопка вам бельё –
Дарит нам комфорт, тепло.
Шелкопряд плетёт рубашку
В клетку, в яркую ромашку!

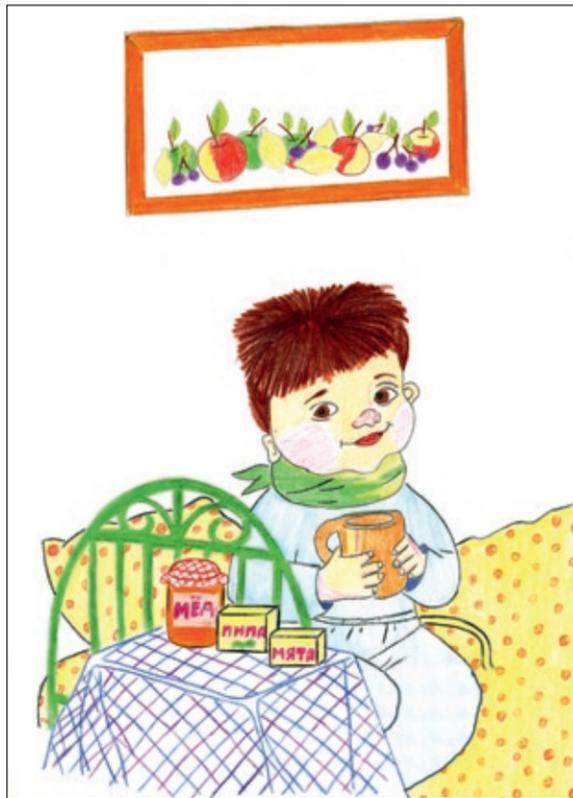
+ Выбирай обувь, одежду, особенно нижнее бельё, из натуральных тканей (лён, хлопок, сатин, шёлк, шерсть и др.). В этой одежде тебе будет уютно, тело будет дышать, не перегреваться и не электризоваться, а отдыхать. Не гонись за яркими броскими искусственными материалами – они легки в уходе, привлекательны, но не удобны, а порой вредны для здоровья.



Рис. Филатовой Дианы, 10 лет, село Тербуны



Рис. Дикаревой Дарьи, 8 лет, г. Липецк



Боль, озноб, температура, –
Вновь природная культура:
Мёд, душица, липов цвет
От простудных лечат бед!

Рис. Аркатова Никиты, 10 лет,
город Задонск



Рис. Леншиной Татьяны, 13 лет, Добринский район,
ж.д.ст. Плавница

+ При первых признаках простуды завари простой травяной чай и пей его тёплым, с медком! Установи для себя постельный режим, хорошо проветривай комнату. Через день-два будешь здоров! При этом не забудь проконсультироваться с доктором!

Хриплый голос, в горле боль, –
Нам помогут йод и соль,
И ромашковый настой –
«Полоскай!» – рецепт простой!



Рис. Мишанина Степана, 10 лет, село Тербуны



Рис. Ельгундиновой Татьяны, 12 лет, село Доброе

+ Переел мороженого, напился ледяной воды, что ж, бывает! В каждом доме есть йод, соль, сода. Не трудно сделать и ромашковый отвар. Главное в лечении горла – полоскание и соблюдение режима до прихода доктора. Конечно, делать эти процедуры нужно под наблюдением взрослых.



Рис. Сверчковой Светланы, 10 лет, город Данков

Ночь пришла, – тебе не спится...
Вновь зелёная страница –
Валерьяна, мята, мёд, –
Сон целительный придёт!

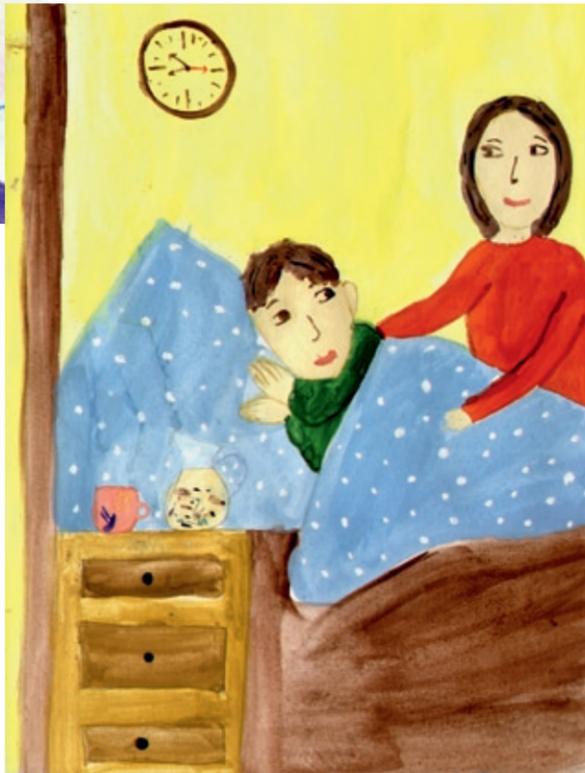


Рис. Ельгундиновой Татьяны, 12 лет, село Доброе

✚ У детей часто случается бессонница: школьные нагрузки и волнения, увлечения компьютером, шумные игры, вечерние спортивные занятия и т.п. Трудно заснуть – не беда: лёгкий чай с мятой, молоком, мёдом поможет снять напряжение, успокоиться и заснуть крепким, оздоровительным сном.



Рис. Манасовой Полины, 10 лет, город Данков

Ранки, ссадины, ушибы, –
Их лечите без ошибок:
Подорожник приложи
И спокойно полежи.

✚ Кто обходится без синяков, порезов, царапин? Если нет под рукой йода, зелёнки, специальной растирки-мази – выручит подорожник. Ополосни его водой и приложи тыльной стороной к болезненному месту. Через некоторое время боль уйдёт. А придя домой, обязательно обработай ранку специальным средством (взрослые помогут!)



Рис. Неровных Елизаветы, 8 лет, город Липецк



Рис. Максимовой Виктории, 11 лет, село Доброе



Рис. Черных Юлии, 13 лет, город Задонск



Рис. Долгополовой Марии, 9 лет, город Липецк

Витамины всем нужны
И для каждого важны:
Яблоки, лимоны, вишни...
Для здоровья нам не лишни!

+ Старайся в летний период пополнить свой организм витаминами: ешь сезонные фрукты, ягоды, зелень. Особенно они ценны, если выращены на своём огороде и не перенасыщены химическими удобрениями. Не переусердствуй: переизбыток витаминов может обернуться аллергией и гиповитаминозом, а вылечить их труднее, чем ликвидировать недостаток витаминов.



Рис. Носенкова Дани, село Доброе

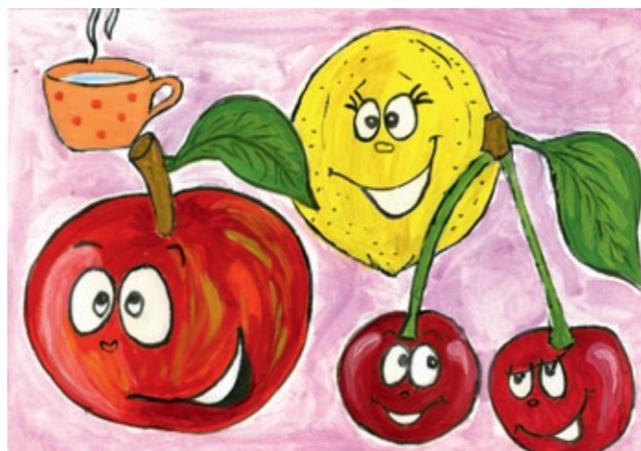


Рис. Чижко Татьяны, 10 лет, город Задонск



Рис. Шестопаловой Арины, 8 лет, город Липецк



Рис. Максимовой Виктории, 11 лет, село Доброе

Овощей любимых ряд, –
Для здоровья – это клад:
Огурцы, морковь, капуста, –
Зеленью приправим густо!

+ Овощи со своей грядки – вкуснее и полезнее не бывает. Ежедневно старайся есть салаты, густо посыпанные зеленью (укроп, петрушка, зелёный лук) и заправленные растительным или оливковым, горчичным маслом. И животикам хорошо, и витаминное питание для растущего организма!

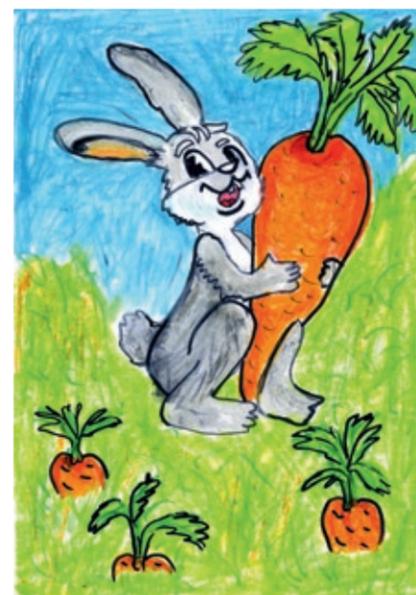


Рис. Евы Мащеровой, 6 лет



Рис. Наливкина Никиты, 15 лет, Грязинский район, п.свх. Прибытковский



Рис. Шацких Екатерины,
10 лет, город Задонск



Рис. Коробова Ярослава, 11 лет, поселок Добринка

+ Сердцебиение, покалывания – этим недугам могут быть разные причины. Конечно, тут нужен совет доктора. Но и природные средства хороши: чай на боярышнике с шиповником, земляничным листом не навредит, а поможет сердечку стучать по правилам.

Что-то сердце барахлит, –
Не по правилам стучит...
Вот боярышник, шиповник –
В термосе настой-чаёвник!



Рис. Сазоновой Елизаветы, 10 лет, село Красное



Рис. Чернышовой Яны, 10 лет,
город Данков



Рис. Сдвижковой Анастасии, 10 лет, село Доброе

+ Корень лопуха – веками проверенное средство для волос. Девочки растят косы, используя для масок и полосканий отвар корня лопуха; мальчики – чтоб волосы росли густыми, блестящими, здоровыми!

Доктор – корень лопуха, –
Сила в нём, косы краса,
Не колючка он, а лекарь,
Для волос густых аптекарь!

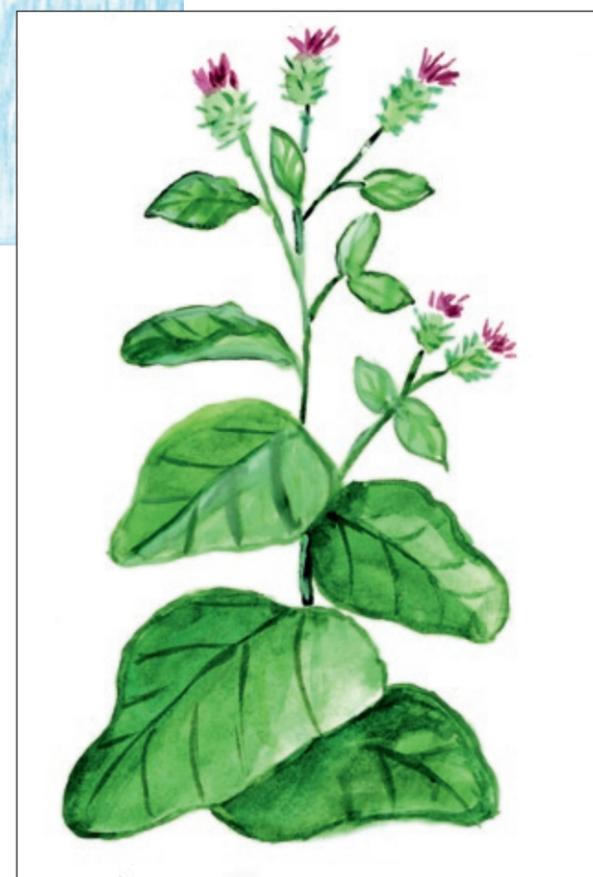


Рис. Филоновой Анны, 14 лет, город Данков

Роза – всех цветов принцесса.
 Для здорового процесса
 Делай розовый отвар,
 Пей его, – не будешь стар!

+ Юной коже особенно полезен чай из лепестков роз. Хорошо использовать розовую воду и лосьон (отвар, розовый лед) для протирания лица и умывания и девочкам, и мальчишкам! Этот совет – с древних времен, когда химической косметики ещё не было.



Рис. Черниковой Вали, 9 лет, село Тербуны

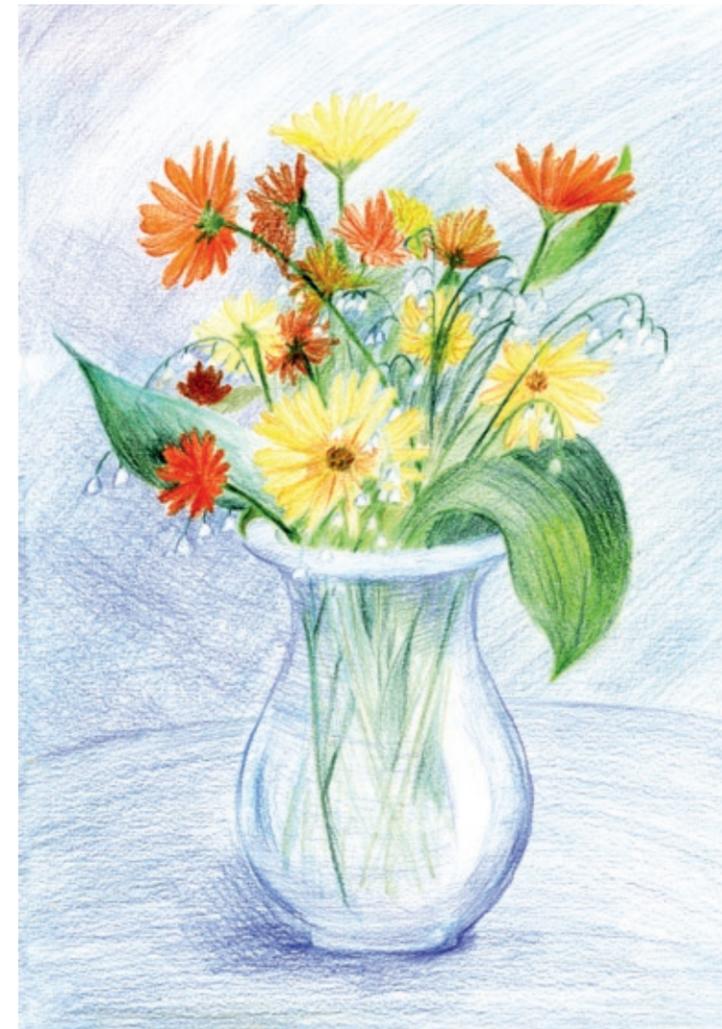


Рис. Предко Анастасии, 17 лет, село Доброе



Рис. Крюковой Яны, 10 лет, Измалковский район, село Чернава

Ярким цветом ноготки
 На опушке, у реки.
 Чай «Оранжевое чудо», –
 Плачет от него простуда!



Рис. Морозовой Полины, 15 лет, город Данков

+ Календула (в народе – ноготки) – маленькое оранжевое чудо. Можно добавить в чай, можно делать отвар с другими травами от воспаления и простуд, можно делать календуловый лёд (при проблемной юной коже лица).



Рис. Вострикова Ильи, 10 лет, Измалковский район, село Чернава



Рис. Тереховой Анастасии, 11 лет, Добринский район, поселок Петровский



Рис. Шацких Екатерины, город Задонск



Рис. Руппель Арсения, село Доброе



Рис. Козловой Ксении, 15 лет, город Грязи



Рис. Тереховой Марины, село Доброе

Василёк – король полей –
Лечит даже королей:
Чай и капли с васильком –
Острый глаз, здоровый сон.

Собери живые солнца –
Одуванчик под оконцем:
Варят из него варенье –
Витаминное творенье!

+ Не успеешь оглянуться – и разлетятся парашютики (семена одуванчика) по свету. В этом чудоцветке всё полезно: и корень, и стебель, и, конечно, цветок. Одуванчиковый мёд, одуванчиковый лёд, отвар корня, – всё для вашего здоровья и настроения. Любуйтесь одуванчиковыми полянами, заряжайтесь позитивом и энергией!



Рис. Свиридовой Натальи, 11 лет, Грязинский район, село Синявка

+ Сухие соцветья василька – нежного синего полевого цветка – с древних времён применяли для лечения болезней глаз, восстановления зрения (что особенно актуально в наш век компьютеров и сотовых телефонов), удаления из организма шлаков. Сказочный цветок с волшебными свойствами и красотой!



Рис. Ивлева Ярослава, 10 лет, село Тербуны



Рис. Пендюриной Алины, 10 лет, город Задонск

От цветка к цветку пчела,
Вот трудяга, – как юла!
Снова в улей, – «В добрый час!».
Будет славный мёд для нас!



Рис. Прилепиной Софии, село Доброе



Рис. Семёновой Анастасии, 11 лет, город Усмань



Рис. Предко Анастасии, 17 лет, село Доброе



Рис. Гулянян Карины, 11 лет, Грязинский район, село Фащёвка

✚ Ландыш в народе называют «сердечный доктор». Этот необыкновенный весенний цветок занесён в Красную книгу России. А это значит, что он относится к исчезающим видам – печально! Его выращивают на специальных плантациях для производства лекарственных, преимущественно сердечных, и косметических средств.

Нежный ландыш под сосной –
Он, красавец, непростой.
Не срывай его напрасно, –
Это важное лекарство!



Рис. Халилбековой Минаи, 7 лет, Задонский район, село Калабино



Рис. Вострикова Ильи, 10 лет, Измалковский район, село Чернава

✚ Знаете, что есть специальная наука – апитерапия? Это использование для лечения различных недугов (практически всех болезней!) продуктов пчеловодства (apis по латыни – пчела). Их множество: мёд (более 50 видов), маточное молочко, пчелиный яд (ученые установили, что лечит даже ВИЧ!), цветочная пыльца, прополис, воск и др. Пчелиный улей – это «лаборатория», где все трудятся и подчиняются общему порядку, установленному самой ПРИРОДОЙ. Берегите пчёл, не вырывайте, а сажайте медоносы – растения, которые очень любят пчёлы. И не бойтесь пчёл – это наши целители!



Рис. Зачиняевой Софии, 8 лет, город Задонск

Золотится спелый лук. –
Знаем – «от семи недугов»!
В суп, с картошкой, с овощами –
Постарайтесь чистить сами!

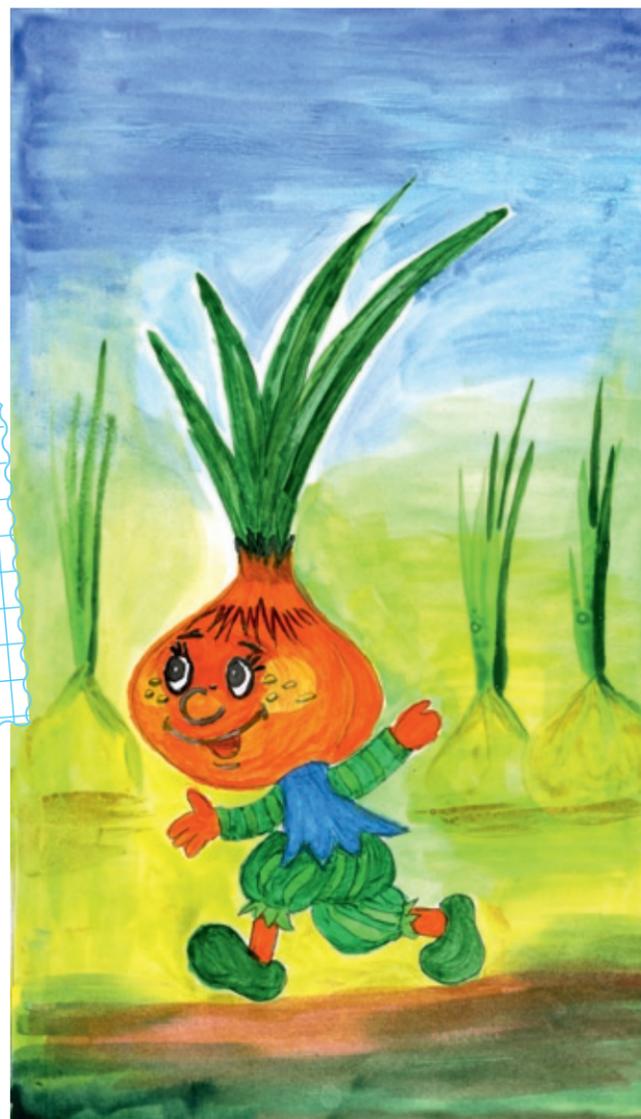


Рис. Мышевой Валентины, 10 лет, город Задонск

+ Да, именно, поплачьте, когда чистите лук! Эти слёзы целительны, а постоянное использование сочного, ароматного и чрезвычайно полезного лука в питании избавит вас не от 7, а от 27 недугов! Проверено временем!



Рис. Чуприной Татьяны, 17 лет, Лебедянский район, п. свх. Агроном

Осень дивная идёт –
В витаминный огород!
За брусникой, за малиной,
Клюквой... Доставай корзины!

+ Богаты наши леса: и грибы, и ягоды, и орехи, и многое другое. Эти богатства, подаренные ПРИРОДОЙ, надо беречь, охранять, любить и постоянно учиться этому и учить других! Раньше в деревнях было традицией делать заготовки на зиму. С бабушками ходили в лес по грибы и ягоды. Эти полезные лесные «продукты» – кладовые витаминов, микроэлементов и других веществ. Бабушки знали, как готовить из брусники, клюквы – морсы, избавляющие от простуды; из малины, черники, земляники – особым способом варенье, сохраняющее аромат и пользу до следующего урожая. Лет 30-50 назад не было такого большого количества химических лекарств, вот и лечились природными средствами. Не забывайте эти традиции!



Рис. Костюкова Дениса, 14 лет, Грязинский район, п. свх. Прибытковский



Рис. Шестерниной Анжелины, 10 лет, Добринский район, село Паршиновка

Жить нам век велит столетник –
 На окошке многолетник...
 Вспомни бабушкин рецепт,
 Чистых носиков секрет!

+ Оять бабушкин способ: из столетника (по другому – алоэ; считалось, чем старше растение, тем целительнее) и капли делали, и мази, и примочки. К любой болячке прикладывали, к ранке – всё затягивало. Насморк наутро превращался при закапывании сока, разбавленного с водичкой. Вот такой подручный медбрат!



Рис. Перловой Насте, 9 лет, г. Липецк

Не хватает йода – грустно...
 Ешь салат с морской капустой.
 Укрепляй иммунитет
 Вместо жвачек и конфет!

+ Практически у всех, кто не живёт у моря, наблюдается дефицит йода в организме. Поэтому не только полезно – необходимо! – есть продукты богатые йодом: морскую капусту, плоды фейхоа, грецкие орехи. Дышать морем, особенно в шторм, когда миллионы капелек в воздухе: дышите и здоровейте, принимая природные ингаляции!



Рис. Максима Ушакова, 6 лет, школа студия «Умка»

Математика и русский,
Спорт, английский – перегрузки!
Не заснуть... Считаем панды.
Выход есть – саше лаванды!



Рис. Крыциной Марии, 8 лет, село Тербуны

+ Вы видели плантации лаванды? Обязательно полюбуйтесь! Один только вид этого удивительного растения умиротворяет, успокаивает, убаюкивает и радует глаз. Поэтому высушенные веточки лаванды и используют при нервных возбуждениях, бессоннице, волнениях, – просто поставив сухоцвет в вазочку в спальне.



Рис. Шележиной Марии, 10 лет, Измаковский район, село Чернава



Рис. Крыциной Марии, 8 лет, село Тербуны



Рис. Савосина Егора, 13 лет, Измаковский район, село Чернава



Рис. Шалимова Андрея, 14 лет, город Усмань

За компьютером учеба –
Волновые излучения!
Оказать всем помощь рад
Мини-кактусовый сад!

+ Ученые установили, что комнатные кактусы способны поглощать избытки электромагнитных излучений, которые вредны и образуются при работе любой электроники. Организуйте мини-садик этих колючих целителей-помощников возле компьютера, на полочке, подоконнике. Это не трудно, но красиво и полезно. Ухаживайте за ними. Некоторые в благодарность даже порадуют вас удивительными цветками! Многие слишком увлечены компьютером, что не приносит пользы организму!



Рис. Белобородовой Ксении, 13 лет, Добринский район, село Ольговка

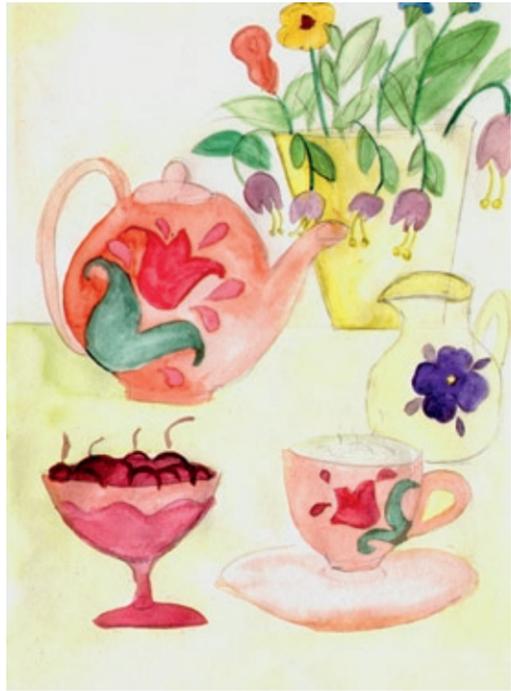


Рис. Золотарёвой Светланы, село Доброе

Чай с вареньем, молоком, –
Утром, в полдник, вечером.
Чайный лист полезен всем. –
Он на солнышке созрел!



Рис. Шиловой Вероники, 10 лет,
село Тербуны



Рис. Зотова Марка, 6 лет, город Липецк

+ Раньше на Руси в почёте был кипрей-
ный чай – из полевого цветка иван-чая.
Такой чай не только красивый и вкусный, но
и обладает целебными свойствами. Его по-
ставляли даже английской королеве! Со вре-
менем появился чай из Индии, Китая, Вьет-
нама, выращенный на чайных плантациях.
А у нас выращивают самый северный чай в
мире – плантации на Северном Кавказе, в
предгорьях в районе Дагомыса. Правильно
собранный и приготовленный чай (черный,
зелёный, с добавлением различных нату-
ральных плодов и ягод, цветов) и, конечно,
правильно заваренный – вкусный, полез-
ный, целебный напиток, который мы с удо-
вольствием пьем ежедневно. Пейте чай без
сахара – это вкусно и правильно!



Рис. Стрельцова Глеба, 9 лет,
село Тербуны

Из гречихи и овса –
Каша всякая важна
Для здоровья ребятшек.
И девчонок, и мальчишек!

+ «Опять овсянка, сэр»! «Щи и каша – пища
наша»! Именно каши на завтрак – это
должно быть правилом для всех ребят, да и
взрослых тоже! Долой сухомятку и фастфуд!
Спелые зернышки гречихи, риса, овса, пшени-
цы, проса, кукурузы и др. впитали в себя всё
важное, полезное от солнца, земли, дождя и
принесли к нашему столу здоровое питание!
Приятного аппетита, – с молоком, маслом,
ягодами, вареньем, дольками фруктов!

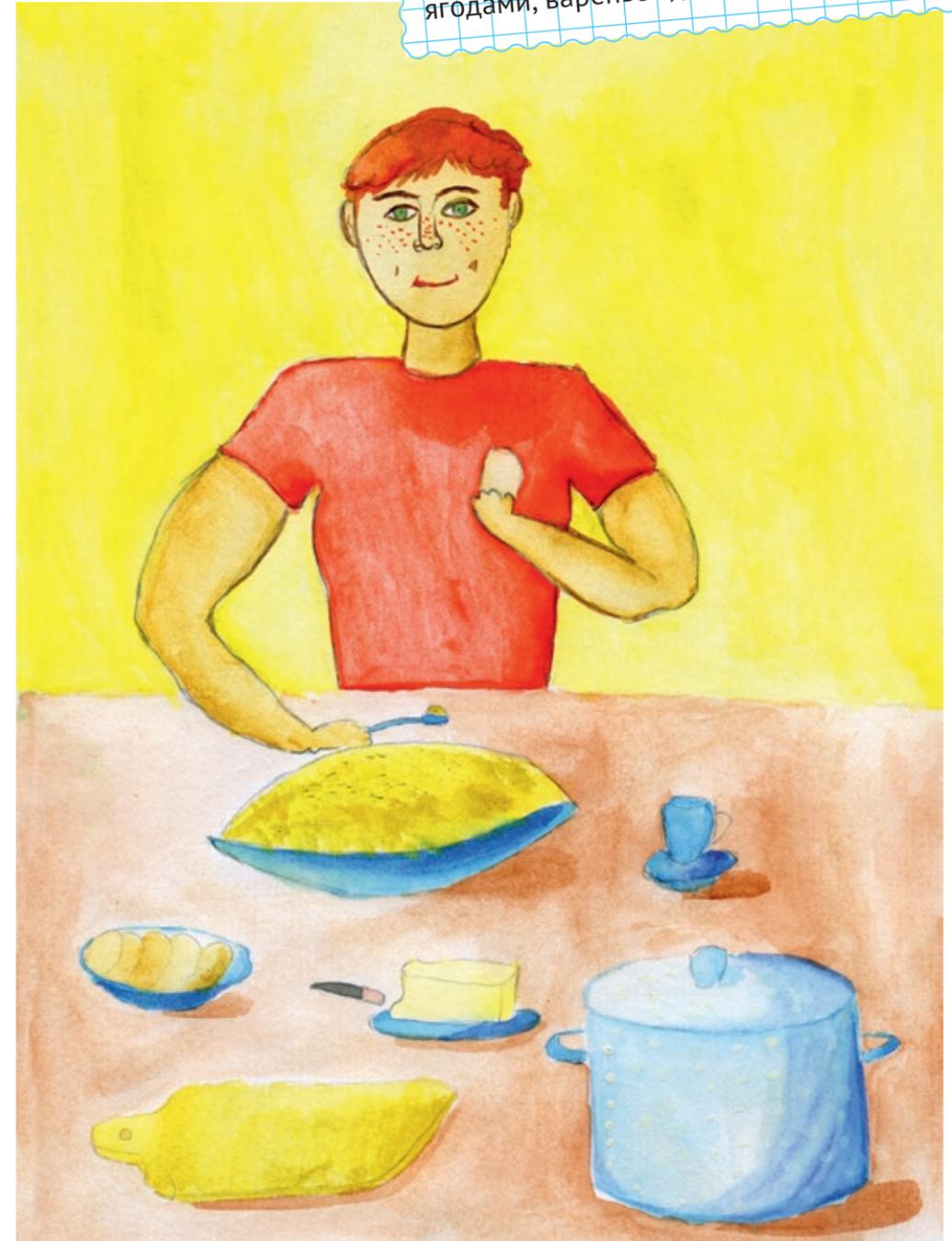


Рис. Носенкова Данила, 12 лет, село Доброе



Рис. Ельгундиновой Людмилы, 13 лет, село Доброе

Чистотел и череда, –
Кожа чистая всегда.
В травяной воде купайся –
От недугов избавляйся!

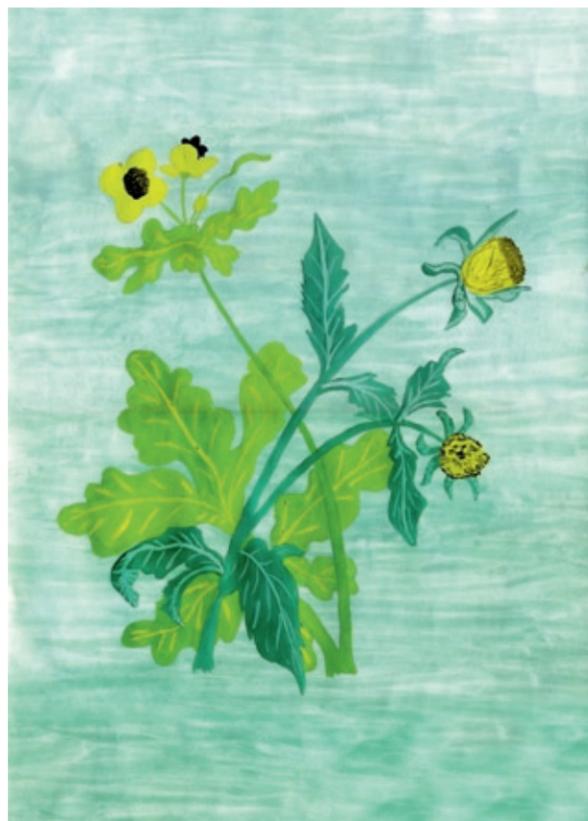


Рис. Ларионова Святослава, 9 лет, село Тербуны



Рис. Семёнова Савелия, 10 лет, село Доброе

✚ Младенцев всегда купают в ванне с добавлением отваров этих «чистюль». Юным особам, да и взрослым, также полезно принимать ванны, банные процедуры с ромашкой, чистотелом, чередой, использовать специальные лосьоны на основе трав для ухода за кожей. Собирайте этих лекарей в нужное время, правильно сушите и используйте по назначению для здоровья и красоты!

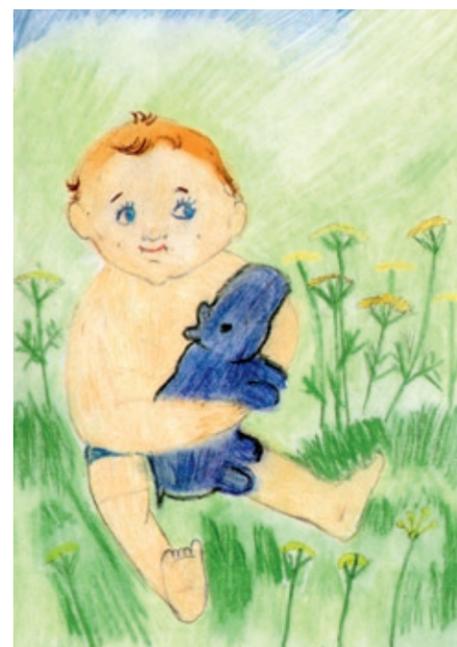


Рис. Прилепиной Софии, село Доброе

Для спокойствия животиков
У детей (и бегемотиков!) –
Снова доктор нам помог!
Кто же он? Простой укроп!

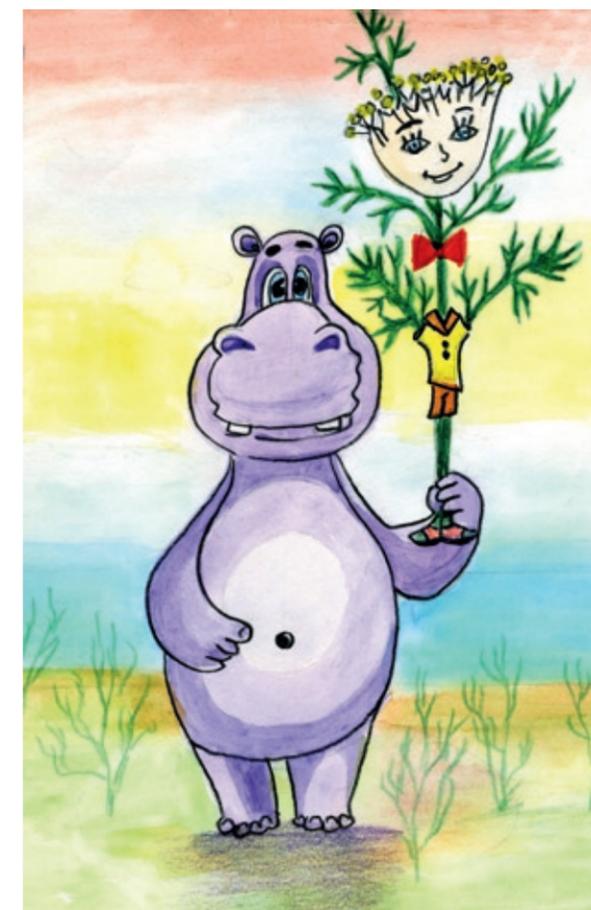


Рис. Скворцовой Анастасии, 11 лет, Добринский район, село Мазейка

✚ Укропная вода в доме должна быть всегда. При «революции» в животиках это первое и проверенное средство. Зелёный укроп – источник витаминов и редких микроэлементов. Густо посыпайте им салат, картошку, суп, добавляйте в окрошку!



Рис. Родионовой Александры



Рис. Денщиковой Анастасии,
10 лет, город Данков



Рис. Прилепиной Софии,
село Доброе



Рис. Дуровой Элины, 11 лет,
село Волово

Чай с душицей, чабрецом
И смородины листом. –
Здесь не только витамины, –
Прочь простуда, боль, ангины!

✚ «Скорая экопомощь» – травя-
ной чай из полевых и садовых
средств. Эти растения под рукой у
каждого: молодые веточки и листья
малины, смородины, лимонника, тра-
ва мяты, душицы, чабреца, ромашки.
Всего по чуть-чуть, и здоровье и силы
возвратятся!



Рис. Сдвижковой Анастасии,
10 лет, село Доброе



Рис. Белобородовой Анастасии, 13 лет,
Добринский район,
деревня Ольговка

Гриппом чтоб не заразиться,
А потом болеть, лечиться...
В профилактике помог...
Отгадай? Простой чеснок!

✚ Вспомните детский садик: вос-
питали молодцы – всем детям на
шею подвешивали самодельные меда-
льоны с зубчиком чеснока, ставили на
столики чеснок, натирали им корочки
хлеба. Это правильно. Чеснок, его за-
пах и выделяемые вещества – враги
бактерий, вирусов, инфекций. Чеснок,
особенно в период эпидемий гриппа
и вирусных инфекций, должен быть на
каждом столе. Это должно быть прави-
лом – так можно снизить риск заболеть
и потом долго лечиться химическими
лекарствами, антибиотиками.

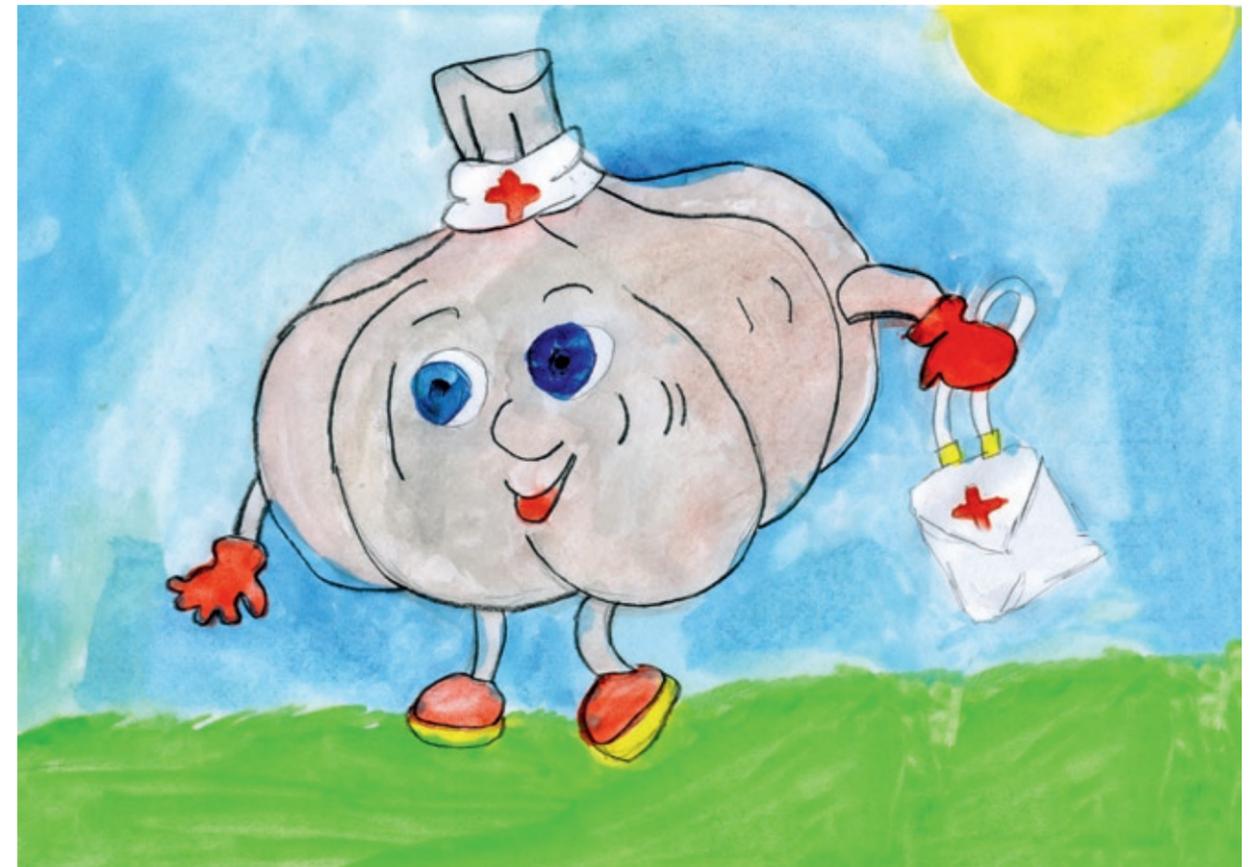


Рис. Капенкиной Любви, 12 лет, Измалковский район, село Слобода



Рис. Филатовой Дианы, 10 лет, село Тербуны



Рис. Боженок Анны, город Задонск

Иван-чай – цветок волшебный,
Дивный вкус, отвар – целебный
Силу, бодрость придаёт
Из него кипрейный мёд.

+ Это растение цветёт в самую макушку (середицу) лета. Любит лесные опушки, там, где когда-то выгорел лес, поле («румяная нежность полей»). В качестве чая известен и применяется давно. Добавление кипрейника в травяные чаи, применение настоя, отвара из кипрейника, увеличивают целительную силу и оздоровительный эффект сборов. А кипрейный мёд – просто чудо!



Рис. Поповой Ксении, 11 лет, село Доброе



Рис. Шестакова Дмитрия, 12 лет, Усманский район, село Березняговка

Кашель, голова болит, –
Есть природный Айболит:
Мать-мачеха, шалфей, –
Завари настой и пей!

+ Сухой листочек мать-мачехи (есть такой цветок, он растёт повсеместно, но собирать – запомни! – лекарственные травы надо в местах, удалённых от дорог и промышленных предприятий, мест размещения отходов и т.п.), добавленный в горячее молоко с мёдом и кусочком сливочного масла – очень эффективное средство от кашля. Пейте напиток тёплым. Это тоже из «бабушкиной» эко-аптеки. А регулярные полоскания горла отваром шалфея быстро избавит вас от ангины.

Редька – не редиска,
 Но по вкусу – близко.
 Редька с мёдом – кашля нет!
 Это – овоща секрет!

+ Чёрная редька – кладёзь витаминов, эфирных масел. Безотказный способ избавления от кашля – редька с мёдом. Это бабушкин рецепт, который живёт и по сей день. Нарезьте овощ кусочками, смешайте с мёдом, дайте настояться ночь, а утром принимайте великолепное вкусное лекарство – по чайной ложечке образовавшегося сока!

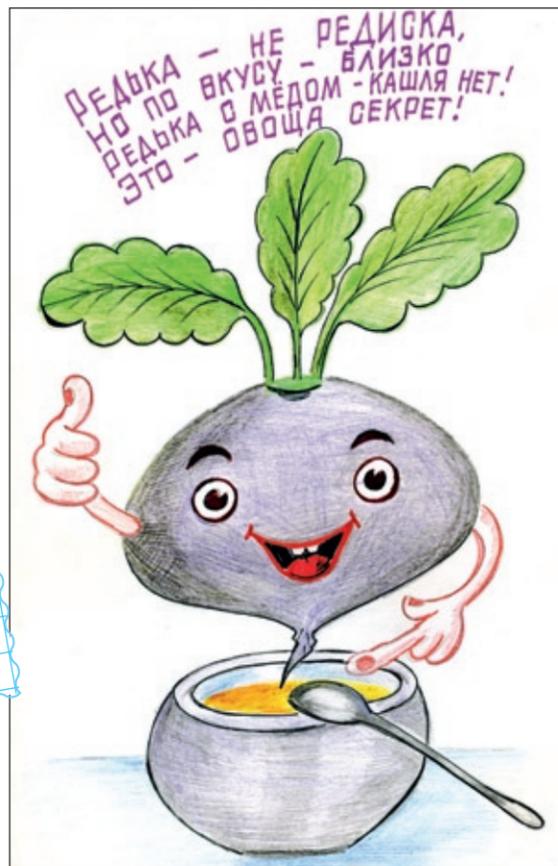


Рис. Кикина Андрея, 12 лет, Добринский район, посёлок Петровский



Рис. Сорокиной Юлии, 15 лет, Становлянский район, деревня Плоты



Рис. Гейбатовой Анны, город Задонск



Рис. Мишакина Никиты, 10 лет, село Тербуны

Красный клевер (или «кашка») –
 Для него готова чашка.
 Лечит сердце, кровь и кашель
 Чай с лугов на кухне нашей!

+ Летний луг – пестроцветный нерукотворный ковер! Яркими островками на лугу узоры красного клевера – Лемкаря с большой буквы. Животные так любят это лакомство не зря – козье, коровье «клеверное» луговое молоко полезно и целебно! Пейте круглый год на здоровье чай с добавлением свежих или высушенных цветков красного клевера!



Рис. Звонарёва Романа, город Задонск



Зверобой, тысячелистник,
Можно – земляники листик.
100 болезней одолеем!
В стужу, слякоть – не болеем!

✚ Когда на дворе непогода, холод, дождь со снегом, слякоть, начнутся простудные заболевания. Для профилактики гриппа, кашля травяные сборы – чаи, отвары с добавлением сушёных луговых трав – незаменимы. Они придадут силы организму, пополнят запас витаминов, полезных элементов. А вот тысячелистник в прошлые времена специально сажали в районах боевых сражений. Эта чудная трава быстро лечит раны и останавливает кровотечение, если её привязать к повреждённому месту – прямо растение-хирург! А вот зверобой – ярко-жёлтые соцветия с приятным медовым запахом, – полезен только людям (бабушки говорят – от 99 болезней!). Животные от него могут погибнуть – не зря название «зверобой!»



Рис. Морозова Саши, 4 года, город Липецк



Рис. Никитушкина Димы, 4 года, город Липецк

Если вдруг упадок сил,
Вам полезен девясил.
Он похож на мини-солнце, –
Много лучиков и донце!

✚ Яркими солнечными островками на летнем лугу цветёт девясил. Один из древних мифов Греции гласил о том, что девясил взошёл на том месте, где уронила слёзы Елена Прекрасная, дочь Зевса. Считали, что отвар из цветков и листьев, корней от 9 болезней. Оказалось – гораздо больше: и от кашля, для поддержки сил и иммунитета, лечения суставов, легочных болезней. Считалось, что девясил не только излечивает от болезней, но имеет свойство охранять здорового человека от болезней, хворей, напастей и неудач, украшает и сохраняет дом. Девясил дарит вам силы, здоровье и энергию!



Рис. Горшкова Даниила, 10 лет, село Тербуны

А теперь вместе поём «Зелёный гимн родному краю»

На просторах Родины моей
Много городов и мест чудесных.
Милой сердцу Липецкой Земле
Мы поём и посвящаем песню.

Припев:

ЭКОЛОГИЯ – моя любовь,
ЭКОЛОГИЯ – мое призванье!
Зеленей и богатей, мой край!
Я – Липчанин, –
И горжусь тем званьем!

Сохраним для внуков и детей
Мы Воргол, Сосну и заповедник.
Станет чище, краше, зеленей,
Чтоб здоров был твой и мой наследник!

Припев тот же

Уголочки Липецкой земли!
Я люблю вас, Доброе, Волово.
К вам судьбы тропинки привели
Улочки Ельца, Грязей, Данкова.

Припев тот же

В Лебедяни яблони цветут,
Становое – опьянит сиренью.
Экология души – Задонск,
Преклоняем здесь свои колени.

Припев тот же

Милые, родные Тербуны,
Лев-Толстой, Измалково и Усмань.
Ароматы трав степи, к речушкам
Дружно подходили табуны.
Земляника зреет на опушке...

Припев тот же

Пахнут хлебом, мёдом, молоком
Долгоруково, и Добринка, и Хлевное.
Опьянённые душицей, чабрецом, –
Рай земной здесь – на Дону, наверное!

Припев тот же

С чем сравнить Красивую Мечу,
Вод хрустальных бурное течение?
В мыслях в Усмань я уже лечу
Слушать тишь лесов и птичье пенье...

Припев тот же

Сохраним с любовью и добром,
Зеленей, цветы, и год от года,
Край родной, детей твоих трудом
О тебе экологов забота!

Припев тот же

ЭКОЖИЗНЬ – мы все стремимся к ней,
ЭКОСТИЛЬ – в одежде, пище, доме.
Экопредприятия создадим
В Федеральной и не только зоне.

Припев:

ЭКОЛОГИЯ – моя любовь,
ЭКОЛОГИЯ – мое призванье!
Зеленей и богатей, мой край!
Я – Липчанин, –
И горжусь тем званьем!



Эколого-просветительское пособие «ЭкоДоктор для ребят и взрослых» издано при финансовой поддержке ООО «РЕГИОНЭКОПРОЕКТ» и лично генерального директора С.Ю. Бокова, который профессионально, с большим интересом, вниманием и добротой относится к проектам и мероприятиям в сфере экологии и охраны окружающей среды.

Данное издание – продолжение уже любимейшей и признанной не только в Липецкой области, но и других регионах России, Минприродой РФ «ЭкоАзбуки для эколят». Эти проекты – вклад ООО «РЕГИОНЭКОПРОЕКТ» и НОУ ДПО «РОСЭКООБРАЗОВАНИЕ» в экологическое воспитание, просвещение, развитие экологической культуры и экологического мировоззрения детей и взрослых.

Зачастую мы видим мир через окна квартиры на 10-м этаже, компьютера, планшета, телефона и т. п. А «на природу» выезжаем только на шашлыки... Это не правильно!

Давайте познавать мир, красоту цветущих лугов, лесов, бескрайних полей, прозрачных ручейков и полноводных рек, наслаждаясь целительной силой красоты ПРИРОДЫ во время прогулок, познавательных троп экотуризма, ощущая природный мир и его волшебство, неповторимость и гармонию, заботясь о нем и соблюдая ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ.

Надеемся, что «ЭкоДоктор» будет полезным экоспутником в вашей повседневной жизни и поможет познать, понять и защитить Матушку-Природу.

Благодарим детей и специалистов ГБУ ДО ЦДО «Экомир» Липецкой области и его руководителя Лаврентьеву Наталью Сергеевну за организацию областного конкурса рисунков и его творческое проведение. Многие рисунки сопровождают издание, все они заслуживают призовых мест и, несомненно, будут отмечены автором и конкурсной комиссией.

Выражаем признательность Шубиной Юлии Эдуардовне – доценту кафедры биологии, химии и экологии Липецкого государственного педагогического университета, которая одна из первых прочитала «ЭкоДоктора» и оценила самобытность стихов и сопровождала автора при разработке проекта «ЭкоТропы» по удивительным уголкам пригорода Липецка. А также Мамбетовой Альфии Бекбулатовне – руководителю изостудии «Юный художник» МАУ ДО «Центр дополнительного образования с. Доброе» за редактирование текстов и рисунки, предоставленные ребятами изостудии.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ю. Савельев «Лечение луком и чесноком», М., РИПОЛ классик, 2009, 64 стр.
2. Г. Крылов «Травы жизни и их искатели», Новосибирск, Западно-сибирское книжное издательство, 1972, 437 стр.
3. Г. Лавренова «Лекарственные травы», М., Терра, 1999, 48 стр.
4. Энциклопедия (справочник) Лекарственные растения и травы (интернет-сайт).