



# Гарбуз - Цілитель

**Гурток «Зелені Робінзони»**

Миргородської райСЮН при Біликівському НВК

Керівник гуртка

**Кравченко Людмила Володимирівна**



**Цілі:** розширити та поглибити знання учнів про лікарські рослини України, ознайомити учнів з основними біологічними та екологічними особливостями гарбуза; з'ясувати лікувальну дію гарбуза звичайного; формувати науковий світогляд школярів, розвивати пізнавальний інтерес, логічне мислення, комунікативні здібності, уяву, вміння та навички порівнювати, узагальнювати, робити висновки; виховувати внутрішню культуру гуртківців.

**Обладнання:** відеоматеріали за темою заняття, слайди мультимедійної презентації «Гарбуз звичайний смакує та лікує», рисунки та фотокартки із зображенням різних видів гарбуза, гарбуз, гарбузове насіння.

**Тип заняття:** комбіноване.

## ХІД ЗАНЯТТЯ

### I. Організаційний етап

*Керівник гуртка.*

### II. Актуалізація опорних знань

*Керівник гуртка.*

### III. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності

*Керівник гуртка.* За програмою ми продовжуємо вивчати тему лікарських рослин України. Ми знаємо, що плоди, які дарує нам земля, є не тільки смачними та красивими, а ще й корисними.

Наше заняття присвячене вивченню рослини, яка має цілющі лікарські властивості. Назву цієї рослини ви дізнаєтесь, відгадавши загадки.

❖ Без рук, без ніг,



Вилізло на пліт

Та й надулося.

*(Гарбуз).*

❖ У мене в городі

Таке, що аж годі.

❖ Я – найстарший на городі,

Я веселий і бокастий,

Жовтогрудий і смугастий.

Я чудовий дар осінній,

Хто їсть страви з мене,

Той здоровий на літа!

❖ Сивий кіт

Перевісився через пліт.

*(Гарбуз).*

*Повідомлення вихованцям теми, мети та завдань заняття.*

#### **IV. Вивчення нового матеріалу**

*Керівник гуртка.* Гарбуз звичайний – харчова й лікарська рослина, що належить до родини Гарбузові. Родина Гарбузові налічує близько 900 видів рослин. Серед них є види невеликих розмірів (наприклад, чалмо подібний гарбуз).

В умовах України вирощують три види гарбуза – звичайний, великоплідний (або волоський) та мускатний.



Учителька зі штату Огайо Крісті Харп виростила гарбуз вагою 782,5 кг й отримала приз у 2,5 тисячі доларів. Насіння гарбуза щаслива городниця роздала всім охочим. Попередній рекорд належить Джо Хутрасу зі штату Род-Айленд, який два роки тому виростив гарбуз вагою 766,1 кг. На жаль, ласувати таким велетнем небезпечно.

Усі представники цієї родини родом із Центральної Америки, тільки там і сьогодні можна побачити диких родичів гарбуза, які обвивають стовбури високих дерев (ці ліани сягають 50 м). *(Демонстрація слайдів презентації).*

У Центральній Америці гарбуз почали вирощувати близько 5000 років тому. До Європи ця рослина потрапила після відкриття Нового Світу разом з іншими екзотичними рослинами. На початку XVI століття гарбуз потрапив у Європу, перша згадка про нього значилася в одному з лікарських порадників 1543 року.

Людина використовує гарбуз з давніх-давен. Вони були для них і їжею, і посудом, і «сховищем» для зерна. Багато століть тому давні індійці робили з гарбуза коритця для купання дітей, різний посуд, музичні інструменти. Найперша згадка про гарбуз, вірніше про посудину з нього – калабасе, з'явилася 8 000 років тому. Жителі Мексики розводять гарбуз уже 5 000 років. Він був відомий і давнім єгиптянам, а давні греки й римляни робили з гарбуза пляшки для води й вина.

Гарбуз, як і кавун, і не овоч зовсім, а справжнісінька ягода.

Гарбуз – це одна з найдавніших харчових рослин. Серед них є не лише такі, до яких ми звикли, - круглі або довгасті. Є схожі на грушу, і на пляшку, і на змію, і на яйце.

*Керівник гуртка.* Більшість із вас пам'ятає такий вірш:

Ходить гарбуз по городу

Й питається свого роду:



«А чи живі, чи здорові

Всі родичі гарбузові?»

Справді, бо родичів у нього ой як багато: капуста, буряки, огірки, морква, цибуля, петрушка... Але серед своїх сусідів гарбузи всім овочам овочі. Їм немає рівних, як за комплекцією, так і за смаковими та лікувальними якостями.

Поживні властивості гарбуза відомі людству з давніх часів. Так, гарбуз, цей яскравий та сонячний плід, що нагадує сонце, вирощували ще стародавні мексиканці. А Ібн-Сіна, більш відомий на ім'я Авіценна, докладно описував у своїх медичних трактатах лікувальні властивості гарбуза.

*Учень 6.* В Україні традиційно здавна варять гарбузову кашу – значну народну страву з пшоном чи рисом. Та останнім часом цей овоч все частіше потрапляє в меню ресторанів.

Якщо вірити екстрасенсам, то всі маги тільки те й роблять, що п'ють гарбузовий сік. Чарівникам, мабуть, добре відомо про цілющі властивості такого напою, який додасть сил, очистить кров, підтримає серце.

*Керівник гуртка.* Давайте розглянемо основні біолого-екологічні особливості гарбуза звичайного.

Домен: Ядерні (Eukaryota)

Царство: Зелені рослини (Viridiplantae)

Відділ: Streptophyta

Підклас: Розиди (Rosids)

Порядок: Гарбузоцвіті (Cucurbitales)

Родина: Гарбузові (Cucurbitaceae)

Рід: Гарбуз (Cucurbita)



Вид: Гарбуз звичайний (*Cucurbita pepo* L., 1753)

Гарбуз (лат. *Cucurbita*) – однорічна трав'яниста рослина з повзучим стеблом, п'ятилопатовими листками та великими жовтими квітками. Рослина має шорстко опушене повзуче стебло до 5-10 м завдовжки і більше, з галузистими вусиками, великими, серцеподібними п'ятилопатовими листками. Вирощують їх на городах та баштанах.

*Учень 1.* Запилення рослин відбувається вітром та комахами. Квіти гарбуза – роздільностатеві, великих розмірів, жовтого забарвлення, поодинокі, пазушні. Плід – велика куляста або видовжена ягода. Цвіте гарбуз протягом червня-серпня. Плоди великі, м'ясисті, масою в більшості сортів 4-10 кг, у крупноплідного гарбуза – 40-50 кг і до 100 кг.

*Керівник гуртка.* Давайте з'ясуємо, чому гарбуз називають цілителем?

*Учень 5.* «Гарбуз смакує і лікує,» - говорить головний імунолог України, професор В. Чоп'як. І дієтологи рекомендують вводити у свій раціон цей чудовий вітамінний овоч. Тому, гарбуз – це харчова й лікарська рослина.

*Учень 4.* Гарбуз – це справжня вітамінна скарбниця. За вмістом цілющих речовин гарбуз перевершує багато інших овочів. У ньому є цукор, каротин, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР, D, К і такий рідкісний вітамін Т, який сприяє прискоренню обмінних процесів в організмі, вітамін К, необхідний для зсідання крові; жири, білки, вуглеводи, целюлоза, пектинові речовини, мінерали, у тому числі калій, кальцій, залізо.

*Учень 1.* В гарбузі міститься: білки, вуглеводи, клітковина, вітаміни, фруктоза, глюкоза, сахароза, мінеральні речовини (марганець, залізо, кобальт, магній, калій, йод, мідь, кальцій, цинк, фосфор). Зазначимо, що 90% гарбуза становить вода.

*Учень 6.* Каротину в гарбузі в п'ять разів більше, ніж у моркві, і в три рази більше, ніж у яловичій печінці. Саме з цієї причини офтальмологи рекомендують людям із порушенням зору вживати гарбуз і гарбузовий сік.



За вмістом заліза оранжевий гарбуз заслуговує на звання чемпіона серед усіх існуючих овочів, тому його добре вживати тим, хто страждає на анемію.

*Учень 3.* Дієтологи рекомендують вводити у свій раціон цей чудовий вітамінний овоч. 100 г цієї диво-ягоди становить 23 ккал. Гарбуз звичайний відіграє винятково важливе значення для захисту організму людини від радіації. Пектинові речовини, виявлені в гарбузі у великій кількості, сприяють виведенню з організму токсичних речовин і холестерину.

*Учень 1.* Гарбуз вважають кращим овочем для дієтичного харчування. Страви з гарбуза рекомендують вводити в раціон для профілактики гострого і хронічного нефриту й пієлонефриту. Завдяки солям Калію гарбуз має сечогінну дію. Гарбуз містить унікальний комплекс вітамінів та мінералів, який відмінно засвоюється організмом.

Якщо є проблеми з нирками, серцем, щоби позбутися зайвих кілограмів, «сідають» на гарбузову дієту (0,5 кг сирого або 1,5 кг вареного чи печеного на день). Завдяки високому вмісту рідкісного вітаміну Т гарбуз – чи не найкращий гарнір до м'ясних жирних страв, адже саме цей вітамін сприяє засвоєнню важкої їжі, запобігає ожирінню.

Вміст аскорбінової кислоти в гарбузі захистить людину від застуди та грипу; вітаміни групи В – допоможуть зменшити втому, роздратованість, налагодять сон, зроблять нігті міцнішими, а волосся – блискучішим. Пригальмують старіння організму вітаміни А та Е.

Калій, якого в гарбузі так багато, поліпшить роботу серця, зміцнить судини та зніме набряки.

*Учень 2.* Гарбуз звичайний використовують як глистогінний і сечогінний засіб. Використовують у разі захворювань печінки, нирок, водянок, набряків серцевого й ниркового походження. У гарбузі міститься речовина пектин, що сприяє припиненню запальних процесів і виведенню з організму шкідливих солей та холестерину, лікує шлунково-кишковий тракт, очищає організм від важких металів, радіонуклідів, нітритів.



*Учень 3.* По допомогу люди споконвіку зверталися до давніх рятівників – рослин. І насамперед у пригоді стане гарбуз, який багатий на вітамін С, флаваноїди, пектини, дубильні речовини. Саме ці речовини здатні підтримувати імунну систему, захищають мембрани клітин від опромінення та спроможні «приборкати» (зв'язати) радіонукліди й вивести їх з організму.

Гарбуз звичайний має властивість запобігати появі зморшок. Корисними властивостями володіє не тільки м'якоть, але й гасіння гарбуза. Кашка зі свіжої м'якоті гарбуза має лікувальні властивості, а тому її використовують для лікування різних шкірних захворювань: екземи, прищів, висипань. При опіках м'якоть цієї диво-ягоди допомагає зняти біль та прискорити загоєння.

Не менш корисним є насіння гарбуза. Воно має високий вміст цинку. Тому, його доцільно вживати при проблемах, пов'язаних з відсутністю цинку, а саме при вуграх, себореї.

*Керівник гуртка.* Таким чином, гарбуз – це криниця необхідних для здоров'я людини речовин.

## **V. Узагальнення та систематизація знань**

*Керівник гуртка.* Про гарбуз складено чимало приказок, загадок, прислів'їв, приповідок, віршів, пісень, написано багато картин. Давайте пригадаємо деякі з них!

### **Учень 1. Прислів'я про гарбуз**

- ❖ Ти йому – «гарбузи», а він тобі – «луб'я»!
- ❖ Ти йому про образи, а він тобі про гарбузи!
- ❖ На гарбузових кашах гарно діти ростуть.
- ❖ Наша каша, а ваш борщ!





## **VI. Підбиття підсумків**

*Керівник гуртка.* Тож любіть Матір-Природу, пізнавайте її. Замість порожніх розваг шукайте в ній цілющі сили – з превеликим задоволенням і в здоров'ї ви проведете все життя.

Пам'ятайте, діти, що гарбуз – це скриня здоров'я!