**["Полезные свойства лимона"](http://obuchonok.ru/node/3820%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%B2%20%D0%94%D0%9E%D0%A3%20%5C%22%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0%5C%22)**

**Выполнил учащийся 1 класса**

**МБОУ «УСОШ» Нидаев Камран**

Автор проекта учащийся 1 класса «Полезные свойства лимона» планирует расширить знания о данном цитрусовом фрукте, об особенностях его выращивания и употребления в пищу. Также, автор исследовательского проекта расширяет кругозор детей, рассказывая о широкой сфере применения лимонов.

**Проект «Полезные свойства лимона»** содержит ряд опытов, демонстрирующих, что один лимон может служить как лекарством от простуды, так и пятновыводителем во время стирки, доказывает, что лимон является очень полезным фруктом для людей.

Данный проект о полезных свойствах лимона познавательный и развивающий, способный заинтересовать детей в изучении окружающего их мира. Работа направлена на ознакомление с разнообразными свойствами лимона, выделение его достоинства и полезных свойств, которые можно использовать в быту и другой деятельности человека.

### Оглавление

**Введение**
1. Что за фрукт лимон?
2. Польза лимонов.
**Заключение**
Список литературы
Приложения

### Введение

**Актуальность**. Многие из нас испытывают зимний и весенний авитаминоз, т.е. нехватку витаминов. Хорошим профилактическим средством являются **лимоны.**Они не теряют свои полезные свойства в течение долгой зимы и содержат довольно много витамина «С» (аскорбиновой кислоты), которая поддерживает наш организм в рабочем состоянии, укрепляет иммунитет (защитные силы организма). И это лишь одно из достоинств этого «чудо–фрукта»!

***Проблема***. Каждый раз, когда мама идет в магазин за покупками, то обязательно покупает несколько лимонов. Дома она выкладывает их на красивое блюдо, и вид этого цитруса всегда поднимает нам настроение. Помимо этого, лимон наполняет дом приятным ароматом.

В нашей школе тоже часто дают чай с лимоном. Мы знаем, что **лимон** - один из самых распространенных цитрусовых фруктов. Его традиционно считают полезным средством от простуды, особенно в зимний и осенний периоды. Мы решили выяснить, почему же все-таки именно лимоны? Чем они так полезны, и где еще можно использовать их удивительные свойства?

**Исходя из этого, нами определены:**

***Объект исследования*** – лимон.

***Предмет исследования*** - свойства лимона.

***Гипотеза:*** Предположим, что лимоны обладают полезными свойствами и обладают интересными особенностями при взаимодействии с другими веществами, которые могут использоваться человеком в быту и разнообразной деятельности.

На основании выдвинутой гипотезы, нами сформулирована основная ***цель исследовательской работы*** – познакомиться с полезными свойствами лимона, выделить их достоинства и необычные особенности использования в жизни человека.

***Задачи исследовательской работы:***

1. Собрать сведения о полезных свойствах лимона, о веществах, которые содержатся в его плодах.
2. Изучить историю происхождения лимона.
3. Доказать возможность применения свойств лимона в жизни человека.
4. Провести серию опытов по изучению свойств лимона и взаимодействию его с другими веществами.
5. Провести анализ полученных результатов, сделать выводы по теме исследования.

***Методы исследования:***

1. сбор и анализ информации по данной теме;
2. интервью с врачами;
3. эксперимент;
4. наблюдение;
5. сравнение;
6. изучение и обобщение сведений и результатов;
7. фиксирование результатов с помощью фото- и видеосъемки.

***Практическая значимость***.

Для педагогов: Материалы исследовательской работы могут быть использованы в процессе различных видов деятельности с дошкольниками и младшими школьниками; при составлении рекомендаций по употреблению и использованию лимона в быту, другой деятельности человека.

Для обучающихся: расширение имеющихся представлений о **лимоне**, его полезных свойствах; повышение желания употреблять его в пищу, заботиться об укреплении своего организма; повышение **познавательного интереса обучающихся к данной теме и** желание узнать больше об использовании необычных свойств лимона в быту и жизнедеятельности человека.

1. Что за фрукт лимон?

**Родиной лимона считается северо-запад Индии**, однако, доподлинно неизвестно, где он был выращен. В Россию лимон был завезен более ста лет назад из Тур­ции. В селе Павлово-на-Оке, неподалеку от Нижнего Новго­рода, гостили турецкие купцы и угощали хозяев лимонами. Из лимонных косточек жители стали выращивать лимонные деревья в домашних условиях.

За сезон снимали с одного де­рева по 10-15 плодов. Вскоре слава о Павловских лимонах пошла по всей России. Более ста лет назад этот товар наравне с другой невидалью нарасхват раскупали на шумных нижегородских ярмарках [1].

В Нижегородской области появился первый в мире памятник лимону. Такой чести этот фрукт удостоился потому, что согласно легенде, местные жители вывели морозоустойчивый цитрус сами.Название «*лимон*» произошло от малайского слова «*лемо*». В Индии этот плод называется «*ниму*», а в Китае «*лимунг*», что означает полезный для матерей.

**Лимон – это цитрусовый фрукт** длиной до девяти сантиметров, ярко желтого цвета, овальной формы. Сверху покрыт кожурой, внутри есть дольки и семена.Растут лимоны на вечнозеленых деревьях семейства цитрусовых с колючими ветками. Возраст деревьев может достигать 45 лет и высоты до 6 м.

Молодые листья лимонного дерева имеют красноватый окрас, затем становятся темно-зелёными в верхней части кроны и светло-зелёными в нижней. Лимонное дерево постоянно находится в состоянии роста, поэтому лимон более чувствителен к холоду, чем оранжевые цитрусы (н-р, апельсин) и в меньшей степени способен оправиться от обморожения [2].

**Лимон успешно проращивается из семян**, его можно вырастить даже в квартире. Растение живет и плодоносит до 30 лет. Лимоны собираются как можно раньше, ещё зелеными, но уже набравшими сок. Дозревание происходит в процессе перевозки и хранения, таким образом, сохраняется товарный вид плодов.

Зелёные плоды могут храниться в течение 4-х месяцев. Желтый спелый лимон можно долго хранить в холодильнике, где в закрытой ёмкости он сохранит влагу. Об этих полезных свойствах **лимона** зимой и ранней весной вспоминают многие из нас, т.к. этот желтый фрукт не теряет витамины в течение долгой зимы[3].

**Лимон содержит огромное количество витаминов** и служит не только неплохим дополнением к чаю, но и источником бодрости и красоты. Из лимона получают лимонную кислоту,которая хорошо растворяется в воде. Лимонная кислота имеет много полезных свойств, и поэтому активно используется человеком.

**Лимонная кислота** является самым популярным подкислителем, придает продуктам приятный кисловатый привкус. Используется в пищевой промышленности для изготовления таких продуктов, как майонезы, кетчупы, желе, джемы, соусы, консервы, плавленые сыры, подливы, кондитерские изделия, др.

Обладая отбеливающим свойством, лимонная кислота используется в косметологии для удаления веснушек, пигментных пятен на коже, для укрепления ногтей. Лимонная кислота широко применяется в медицине для лечения некоторых болезней. Лимонную кислоту добавляют в определенные виды лекарственных препаратов. Например, когда болит горло - рекомендуется прополоскать его разбавленным лимонным соком[4].

## 2. Польза лимонов

В группе мы встретились с медсестрой нашего детского сада , для того чтобы узнать о полезных свойствах лимона и его влиянии на здоровье человека. Она рассказала о том, что лимон укрепляет иммунитет, ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен, помогает избежать простудных заболеваний и ускоряет лечение, предохраняет организм от вирусных инфекций.

Также употребление лимона, соков и напитков на его основе повышает эластичность кровеносных сосудов, помогает очистить организм от токсинов – веществ загрязняющих и ослабляющих организм, и самое важное - лимон предотвращает авитаминоз!

А какими же еще свойствами обладает этот фрукт?
Для того, чтобы разобраться в этом вопросе мы провели цикл опытов.

### Опыт №1. Чай с лимоном

Цель: узнать, как «ведет себя» **лимон** с натуральным красителем чая,который меняет цвет наших зубов.

Оборудование: Чайник с заваренным чаем, два стакана, **лимон**.

Мы взяли 2 стакана и налили в них крепкий чай. После этого, положили в один из стаканов кусочек лимона. Лимон обесцветил чайную окраску.

Вывод: Благодаря своим свойствам, а именно содержанию лимонной кислоты, лимон обесцветил чай, тем самым защитил наши зубы от появления на них желтоватого оттенка.

### Опыт №2. Лимон-защитник

Цель: узнать, что произойдет при соединении лимона с другим фруктом (яблоком).

Мы разрезали яблоко на части, положили его срезами вверх на блюдце. Выдавили немного лимонного сока на одну из частей. Что же произошло? Одна половина яблока потемнела, а другая половинка с лимонным соком осталась прежней.

Вывод: Оказывается, в яблоках содержится много железа, а на воздухе оно выделяется и происходит реакция, в результате которой и яблоко темнеет (своего рода ржавчина). Другую часть яблока лимонный сок покрыл защитной пленкой и не дал воздуху проникнуть к железу, поэтому яблоко осталось светлым, имеющим свежий вид. Благодаря этой особенности лимонный сок часто используют в кулинарии для предотвращения потемнения фруктов, например, в фруктовых салатах.

### Опыт №3. Лимон-невидимка

Цель: Узнать, как «ведет себя» лимон при нагревании.

Мы выжали сок из 1 лимона. Затем с помощью ватной палочки написали лимонным соком небольшое слово и подождали, пока сок подсохнет. Никаких видимых следов сначала на бумаге не было. Потом прогладили бумагу горячим утюгом, и буквы стали видимыми!

Вывод: **Лимонный сок** при нагревании приобретает желтый оттенок на бумаге.

Это значит, что при определенных условиях лимонный сок является проявителем. Поэтому наше «послание» оказалось рассекреченным.

### Опыт №4. Лимон- пятновыводитель

Цель: узнать, как « ведет себя» **лимон с пятнами на ткани**, одежде.

Гипотеза: По результатам одного из проведенных нами опытов, мы убедились, что **лимон** может обесцвечивать цвета. Возможно, что он сможет вывести некоторые пятна на одежде или ткани.

Оборудование: йод, ватные диски, лимон.
На ватный диск мы капнули йод. Затем на него выдавили лимонный сок. Через некоторое время пятнышко стало исчезать.

Вывод: Наша гипотеза подтвердилась. Лимон может помочь вывести некоторые пятна на одежде без применения химических пятновыводителей.

### Опыт №5. Лимон-разрушитель

Цель: узнать, растворяет ли сок лимона другие вещества, например, яичную скорлупу.

Для этого мы капнули в скорлупу лимонный сок. В результате, образовалась пена, и даже было слышно шипение. Это вступил в реакцию с лимонным соком кальций, который содержится в яичной скорлупе и придает ей твердость так же, как и нашим костям и зубам.В результате, кальций стал разрушаться.

Вывод: лимонный сок способен растворять другие вещества, в том числе, кальций.

В эмали зубов также содержится кальций, который необходим организму человека для прочности зубов. Значит, употребление лимона в чистом виде должно быть ограничено. Лимонный сок вреден для зубной эмали - он её разрушает, особенно, если он попадает в ротовую полость вместе с сахаром.

### Заключение

Исследуя уникальные свойства лимона, мы работали с различными источниками информации, познакомились с историей появления лимона в нашей стране .Узнав о необыкновенных свойствах лимона, мы провели опыты и доказали, что лимон – интересное растение и может быть очень полезен для людей в разных жизненных ситуациях, быту.

Итак, опытным путем мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу, что лимон не только полезен для здоровья, но имеет необычные свойства при взаимодействии с другими веществами и может активно использоваться человеком в быту, другой деятельности.

Кроме этого, необходимо обязательно включать лимон или лимонный сок в ежедневный рацион. Это положительно влияет на здоровье человека, благодаря огромному количеству полезных веществ.

### Список литературы

1. Энциклопедия полезных комнатных растений.Блэйз А. М.: Олма-Пресс, 2000год.

2. «Лимоноград» В. Дадыкин// «Наука и жизнь» №12, 2004 год.

3. «Лимон - природный целитель лимон. Выращивание Уход. Разведение»КуликоваВ.Н.

4. Энциклопедия «Я познаю мир» Багрова Л.А.М.: АСТ, 2002 год.

5. Забавные химические опыты//Журнал «Мастерилка»(11.05.2010) Издат. «Карапуз».

6. Неизведанное рядом: Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников.Дыбина О. В., Рахманова Н. П. М. : ТЦ Сфера, 2005.-192 с.