

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<p>Název:</p>	<p><i>Posezení u čaje aneb bylinkový dýchánek (I. část)</i> <i>Když vzduchem zakrouží vloček pár sněhu, nastav jim tvář, ten dotek má něhu. Zavři i oči a podlehni snění, co plaše je skryto ve sněhovém mžení. Setřásej jíní z ledových stromů, zmáčený prokřehlý, vrať se zas domů. Dlaně pak zahřej si o hrnek čaje, tiše se dívej, jak vločka v něm taje. Stejně tak tiše, jak milá vzpomínka, kdy vařila jej ještě maminka.</i> <i>Marie Kordulová</i></p>
<p>Cíl:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Navázat na získané poznatky o léčivých bylinách z jejich vegetačního období. • Přiblížit dětem postup při přípravě bylinkového čaje. • Seznámit je s významem léčivých bylin dle věkové úrovně. • Prohloubit vnímavost smyslů, především čichu a chuti. • Podpořit návyky příjemného a správného stolování.
<p>Motivace:</p>	<p>Připomeňte dětem motivačními otázkami, jak jste během léta pěstovali a učili se poznávat léčivé bylinky, nebo je také sušili a připravovali na zimu. Pokud tomu tak nebylo, můžete zajistit bylinky z náhradních zdrojů (od spolehlivých pěstitelů, nebo přímo ze specializované prodejny) a tuto aktivitu uskutečnit, jako motivaci pro jarní a letní pečování o bylinky.</p> <p>Mnohé děti bylinkové čaje nemají rády, protože nemohou konkurovat přeslazeným nápojům. Ne příliš lákavá chuť některých druhů bylin nepřidává na jejich atraktivitě. Právě proto je nutné zdůrazňovat jejich léčivé účinky - jejich schopnost čistit náš organismus, harmonizovat, doplňovat potřebné látky apod.</p>
<p>Doba trvání:</p>	<p>1 – 2 hodiny</p>
<p>Místo:</p>	<p>Prostory školy, jídelna, klubovna, školní kuchyňka</p>
<p>Potřeby a materiál:</p>	<p>Různé druhy bylin v textilních sáčcích, skleněná konvice, čajové šálky, prostírání apod. Mnohé maminky rády věnují nepoužívanou, z módy vyšlou čajovou soupravu a stolování získá i estetický rozměr.</p>

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 49/2011

© Vydává Líska – o.s. pro EVVO ve Zlínském kraji, Z. Kalandry 1095, 755 01 Vsetín,
www.liska-evvo.cz pro ALCEDO – středisko volného času ve Vsetíně.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<p>Postup:</p>	<p>Několik námětů, které můžete k tomuto tématu využít.</p> <ul style="list-style-type: none"> • V přípravné části si metodou kruhového rozhovoru povídejte o bylinkách, jaké mají děti zkušenosti s léčivými bylinkami, zda je doma pěstují na zahradě, nebo třeba v květináčích, zda vaří maminka bylinkové čaje? • Připravte nejméně tři plátěné sáčky s nějakou výrazně vonící bylinkou (heřmánek, máta, meduňka, nebo i jiné) a nechte kolovat, ať zapojí nejdříve čich. Můžete je také vyzvat, ať zkusí tyto vůně k něčemu přirovnat (máta – žvýkačka, heřmánek – mýdlo šampon, atd.) • Vytvořte skupinky dětí a každá bude zastupovat jednu bylinku. Mohou mít její obrázek pro připomenutí, jak vypadá, dále ještě mají sáček s příslušnou sušenou bylinkou, můžete je seznámit s tím, co jejich bylinka léčí (přiměřeně věku) a ony to následně prezentují ostatním. • Dále mohou pozorovat ve skleněné konvici, jak se chovají bylinky v horké vodě - pomalé klesání bylinek, zbarvení vody, (pozor na bezpečnost, horký čaj, případně alergie, je třeba předem u rodičů zjistit, zda někdo není alergický na některou bylinku nebo med). • Do připravených šálků nalévejte čaj přiměřeně teplý, ať děti znovu vnímají vůně těch bylinek, které čichaly v sáčku a ochutnávejte a porovnávejte, případně se pokusí uhodnout, ze které bylinky určený čaj pochází. • Při popíjení si pohladí část těla, které čajíček léčí. Heřmánek – bříško, Meduňka – bolest hlavičky, Černý bez – bolest v krčku, nachlazení, Lipový čaj na spinkání atd. (viz. Příklady v příloze) • Tuto aktivitu lze realizovat i společně s rodiči.
<p>Reflexe</p>	<p>Povídání o tom co nového se dozvěděli, která bylinka co léčí, jaký čajíček jim chutnal, atd.</p>
<p>Začlenění okruhů PT:</p>	<p>Vzdělávací oblast: Dítě a jeho tělo,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozvoj a užívání všech smyslů ✓ osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví ✓ vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu
<p>Cílová skupina</p>	<p>MŠ a 1. Stupeň ZŠ</p>

Metodické listy jsou ke stažení na www.liska-evvo.cz/skolam

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 49/2011

© Vydává Líska – o.s. pro EVVO ve Zlínském kraji, Z. Kalandry 1095, 755 01 Vsetín,
www.liska-evvo.cz pro ALCEDO – středisko volného času ve Vsetíně.

Metodické listy jsou vydávány v rámci projektu „Školní program krok za krokem – další vzdělávání pedagogů při zajišťování EVVO v MŠ, ZŠ a SŠ“, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.3.09/03.0016
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha:

Heřmánkový čaj

Používá se už od pradávna při trávicích potížích, ke zklidnění nervů a k omezení úzkosti. Už naše babičky říkaly, že heřmánkový čaj pomáhá ke klidnému spánku a použité sáčky se přikládaly na podrážděné nebo zanícené oči.

Květ černého bezu

Používá se jako zklidnění při chřipkách, nachlazení a bolestech nosních dutin. Říká se, že podporuje pocení. Zmenšuje také problémy při senné rýmě.

Fenyklový čaj ze semen

Pomáhá při trávení a uvolňuje potíže s nadýmáním.

Meduňkový čaj

Nejlepší je z nesusušených listů a působí hlavně na nervy, zlepšuje trávení a při chřipce zlepšuje horečnaté stavy. Uklidňuje, ale nezpůsobuje ospalost.

Čaj z lipového květu

Velice oblíbený uklidňující čaj, který zmírňuje bolesti hlavy a pomáhá při usínání. Lipový čaj také snižuje teploty při nachlazení a chřipce.

Šípkový čaj

Tento čaj je bohatý na vitamin C a používá se jako prevence při nachlazení a infekci. Pro lepší chuť se do čaje přidává kousek citronu nebo jeho kůry.

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 49/2011

© Vydává Líska – o.s. pro EVVO ve Zlínském kraji, Z. Kalandry 1095, 755 01 Vsetín,
www.liska-evvo.cz pro ALCEDO – středisko volného času ve Vsetíně.

*Metodické listy jsou vydávány v rámci projektu „Školní program krok za krokem – další vzdělávání pedagogů při zajišťování EVVO v MŠ, ZŠ a SŠ“, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.3.09/03.0016
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.*