

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název:	<p><i>Posezení u čaje, aneb jak bylinky léčí (II. část)</i></p> <p><i>Rostliny jsou základem všeho života na zemi, člověku přinášejí nejen obživu, potěšení ale i zdraví. Není na světě bylina, aby na něco nebyla.</i></p>
Cíl:	<ul style="list-style-type: none"> • Získat hlubší poznatky o léčivých bylinách v souvislosti s obsahem jejich léčivých látek. • Pochopit ozdravné procesy, které mohou být podpořeny léčivými rostlinami. • Porozumět využití rostlin jako léčivek. • Využitím dramatické metody podpořit zájem o zdravý životní styl. • Připomenout, že mnoho léčivých rostlin patří mezi chráněné.
Motivace:	<p>Proč jsou léčivé rostliny léčivé? <i>(obsahují látky, které mohou podpořit ozdravné procesy v lidském organismu)</i></p> <p>Kde se léčivé látky v rostlinách berou? <i>(Připomeneme průběh fotosyntézy, jaké látky při ní vznikají, primární produkty bílkoviny, tuky, organické kyseliny a řada dalších, sekundárně vznikají složité a velice specializované látky, mnohé využívané v léčitelství)</i></p> <p>Které části rostlin mohou být léčivé? <i>(květ, nať, kořen, list, plody, kůra, cibule, pupeny)</i></p> <p>Co se děje v organismu když se léčí? <i>(organismus se čistí od toxických látek, harmonizuje, podporují se ozdravné procesy a doplňují se potřebné látky)</i></p> <p>Jaký je rozdíl mezi léky a bylinami? <i>(přírodní látky jsou lidskému organismu bližší, většina léků má vedlejší účinky, mohou být návykové a často jsou i finančně náročnější)</i></p>
Doba trvání:	1– 2 hodiny
Místo:	Prostory školy, učebna, pracovna
Potřeby a materiál:	<p>Atlasy léčivých bylin, tak aby byl nejméně jeden pro dva až tři žáky, nebo přístup na internet.</p> <p>Různé druhy bylin v textilních či varných sáčkích, skleněná konvice, čajové šálky.</p>

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 50/2012

© 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

<p>Postup:</p>	<p>Postup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žáci pracují dle věkové úrovně a počtu atlasů ve dvojicích, trojicích nebo samostatně. • Jejich úkolem bude vyhledat léčivou bylinu, jejíž název začíná stejným písmenem jako jejich jméno či příjmení. • O této bylině si vypíší údaje, zahrnující stručnou charakteristiku, podmínky potřebné k jejímu růstu, léčivé látky, které obsahuje a při kterých onemocnění se může využít. • Vyučující dohlíží na to, aby každý žák měl, pokud možno, jinou bylinu. • Získané poznatky mohou žáci prezentovat formulací: “Jmenuji se(rodový i druhový název) nejlépe se mi daří....(uvede podmínky růstu), obsahují..... (uvede léčivé látky) nejčastěji se k léčení využívá(část rostliny) pomáhám při léčbě....(uvede se onemocnění) • Při práci ve dvojicích si mohou žáci úkoly rozdělit. • Využitím dramatizace se podpoří zájem, upevní se poznatky a ovlivní pozitivní postoj k využívání léčivek. • Aktivita se může použít i v opačném zadání, žáci mohou vyhledávat léčivky pomáhající při různých onemocněních. • Před, nebo po aktivitě si mohou žáci uvařit bylinkový čaj a zároveň vyhledat v atlasu, jaké léčivé účinky právě čaj, který popíjejí má.
<p>Reflexe</p>	<p>Povídání o tom, co nového se dozvěděli, která bylinka co léčí, jak vznikají léčivé látky, jaký čaj jim chutnal, které části rostlin mohou být léčivé atd.</p>
<p>Začlenění okruhů PT:</p>	<p>EV – základní podmínky života</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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>ZŠ 2. stupeň, SŠ</p>

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

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 50/2012

© 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. Obsahuje flavonoidy, silice, třísloviny a slizové látky.

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. Obsahuje glykozidní sloučeniny, fytoncidy, třísloviny a další.

Fenyklový čaj ze semen

Pomáhá při trávení a uvolňuje potíže s nadýmáním. Obsahuje silice, fenchon, fenikulin, bílkoviny, cukry, sliz.

Meduňkový čaj

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

Čaj z lipového květu

Využívá se květ na velice oblíbený uklidňující čaj, který zmírňuje bolesti hlavy a pomáhá při usínání. Lipový čaj také snižuje teploty při nachlazení a chřipce. Obsahuje flavonoidy, silice, třísloviny a slizové látky.

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. 50/2012

© 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.*