

| | |
|------------------------|--|
| Název aktivity: | O nemocné myšce. |
| Cíl: | <ul style="list-style-type: none"> • Prohlubovat u dětí zvědavost. • Vést děti k pozorování, poznávání a zpracování bylinek. • Podpořit rozvoj jemné i hrubé motoriky. • Oslovit ke zdravému životnímu stylu i rodiče <p><i>Na základě zhlédnuté pohádky – Krtek a medicína získávají děti základní znalosti o bylinkách. Tento program je rozpracován do jednoho týdne, ale může být samozřejmě delší a lze ho realizovat i v jiném ročním období. Volně můžeme navázat dalším tématem, např. význam zdraví pro člověka, lidské tělo apod.</i></p> <p><i>My jsme naše putování s krtekem a myškou zakončili „PODZIMNÍM ZKRÁŠLOVÁNÍM ZAHRADY“. Rodiče s dětmi nám pomohli s vybudováním záhonu opleteného vrbou, do kterého bychom chtěli na jaře zasadit bylinky.</i></p> |
| Motivace: | <p>Pohádka či četba pohádky: „Krtčkova nejlepší kamarádka Myška stůně. Krtček tedy zavolá na pomoc sovu kořenářku, aby poradila, jak myšku vyléčit. Je potřeba jeden lék, který se Krtček vydá hledat“.</p> <p>Pohybová hra: Bacil a vitamíny</p> <ul style="list-style-type: none"> - děti utvoří kruh - jedno dítě je uvnitř kruhu (vitamín), druhé dítě je v ně kruhu (bacil), říkají: bacil: „já jsem bacil, to se mám, nemoc v těle udělám“ vitamín: „ já vitamín hodný pán, bacil ihned pochyťám“ - Na poslední slovo vitamín vyběhne a snaží se dohonit bacil, ten nesmí proniknout do těla. <p>Vidíte děti, nemoc a různé bacily do těla můžou proniknout velice rychle, proto bychom své tělo měli chránit a jíst zdravé potraviny, které obsahují hodně vitamínů.</p> |
| Postup: | <ul style="list-style-type: none"> • Shlédnutí pohádky na DVD, starším dětem můžeme zahrát scénku, jak se vydal krtček uzdravovat myšku. • Sova kořenářka krtčkovi a ostatním dětem předá tajnou zprávu, kterou musí vyluštit – rozstříhaný obrázek byliny – heřmánek, meduňka, máta, aj. • Hra na rozdělení skupin podle obrázků (krtek, myška, sova kořenářka), utváření dvojic, trojic. • Rozhovor: <ul style="list-style-type: none"> - Kdo má rád bylinkové čaje? - Kde najdeme bylinky? - Co můžeme pro své tělo dělat, aby nám bylo dobře? - Každá bylina je léčivá (ukázka obrazového materiálu), diskuse |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Poproste maminku a přineste si do školky různé druhy bylinkových i ovocných čajů • Ochutnávka čajů, společné hodnocení chuti, obrázky smajlíků (děti hodnotí co jim chutnalo x nechutnalo) • Můj hrneček na čaj – obtiskování listů, využití barev podzimu, lepení sáčků od čaje • Příprava svačiny z bylin – p.kuchařka dětem připraví tvarohovou pomazánku, děti si ozdobí svůj chleba bylinkou, která jim voní a je pro ně příjemná (bazalka, pažitka, petržel...) • Bylinková stezka – děti plní úkoly, které jim připravila Sova kořenářka, po splnění úkolů dojdou k cíli, tam na ně čeká překvapení v podobě bylinkových pytlíčků které si mohou odnést domů – následuje beseda se Sovou kořenářkou (přestrojená p.uč.) • Odměnou je pro děti omalovánka obrázků Krtek, myšky a bylin |
| Předpokládaný časový nárok: | 1 týden |
| Cílová skupina: | MŠ, děti ve věku 3 – 6 let |
| Místo: | Třída, školní zahrada, louka. |
| Vyučovací metody a formy práce: | Motivační rozhovor, práce s obrazovým a tištěným materiálem, řízený rozhovor, výtvarné a rukodělné aktivity, vycházka na louku, beseda, reflexe |
| Potřeby a materiál: | Maňásek, obrazový materiál bylin, sypané čaje, nasbírané listy ze stromů, tvaroh, 3 druhy bylin do pomazánky (petržel, pažitka, bazalka), výtvarný materiál, pohádka na DVD, kostým Sovy kořenářky |
| Rozvíjené klíčové kompetence: | Žák: <ul style="list-style-type: none"> - Ovládá řeč, samostatně vyjadřuje své myšlenky - Je zvědavý, má zájem o nové poznatky - Pomáhá pečovat o okolní prostředí |
| Začlenění tematických okruhů PT: | EV: Udržovat zdravý životní styl, využívat produktů zahrádkářů a farmářů. |
| Vyhodnocení (reflexe): | Jak se zachoval Krteček, aby uzdravil kamarádku Myšku. Komu se líbilo vaření a ochutnávání bylinkových čajů? Je práce zahrádkářů těžká? Které byliny jste se naučily poznávat a co o nich víte? |

Autor: Alena Vojtová, MŠ Vsetín – Sychrov

Didaktický text:

Za dob našich babiček a prababiček neznali léky a proto chodili na procházky hledat BYLINY. Ty se odedávna používaly při různých obtížích a onemocněních a lidé se léčili pouze přírodními prostředky. Zvláště babky - kořenářky přesně věděly, na jaký neduh která bylinka zabere.

Bylinky se přidávají například do různých mastí, kapek a dalších výrobků, protože jsou léčivé. Do jídla se přidávají také proto, že pokrmu dodávají specifickou chuť, vůni, v některých případech i barvu. Děti vzpomínají, jaké bylinky maminka používá při vaření, opakují si, v jakých produktech můžeme najít bylinky.

Černý bez

Ocet z černého bezu v podobě obkladů na zápěstích či kolem kotníků účinně snižuje teplotu.

Bezinka

*Letos, loni, včera, dnes
roste, voní černý bez.
Já ho poznám po paměti,
přestože jsem malinký.
Každý rok má tisíc dětí
a všem říká bezinky.*

Není na světě bylina, aby na něco nebyla

*Na nemoci, lidé zlatí,
bylinky i dneska platí.
Z hrnku voní černý bez -
bídna chřipko, jen se třes.*

Květ lípy

Lipový květ působí při rýmě, kašli či u horečnatého zánětu průdušek. Působí protizánětlivě a zklidňuje.

Podběl

Tiší suchý kašel, pomáhá uvolňovat zahlenění a usnadňuje odkašlávání. Výluhem z podbělu se kloktá při zánětech dutiny ústní.

Fenykl

Se zažívacími potížemi si poradí fenykl. Semena této rostliny jsou již po celá staletí používána jako lék při plynatosti a trávicích potížích. Ulevuje od bolestí žaludku a křečí trávicí soustavy. Malým dětem pomáhá fenyklový čaj.

Heřmánek

Něžný heřmánek disponuje protizánětlivými, protialergickými a desinfekčními účinky, má dobrý vliv na zažívání a dokonce posiluje imunitu. Zevně se používají obklady z jeho odvaru na špatně se hojící rány či alergické kožní projevy, ale také na ošetření pokožky hlavy a vlasů.

Hloh

Květy hlohu jsou účinnými pomocníky při nespavosti a neklidu. Dokáží posílit srdce a prokrvit cévy.

Jahodník

Pomáhá při křečích žaludku a břicha, doporučuje se jej užívat při nechutenství. Užívá se při bronchitidě, laryngitidě či průduškovém astmatu, neboť usnadňuje odkašlávání. Pozitivně působí při žlučnickových kamenech.

Kopřiva

Hodně se dnes hovoří o detoxikaci organismu. Znečištěné prostředí, ne vždy kvalitní strava, zbytky chemie v organismu, to vše zanáší naše tělo. K jeho pročištění dobře poslouží „obyčejná“ kopřiva. Kromě detoxikačních má i diuretické (močopudné) vlastnosti, pomáhá při kloubních potížích nebo při některých druzích ekzému. Lidem trpícím alergií ulevuje od alergických příznaků.

Máta

Voňavá máta je vhodná při střevních potížích, tlumí i bolest. Podporuje vylučování žluče, uvolňuje případné křeče, zabraňuje nadýmání, má i protiprůjmový účinek. Dokáže mírnit bolest, má osvěžující a protizánětlivé účinky.

Levandule

Odvar z levandule ulevuje od bolestí hlavy a uklidňuje nervy. Má mírný močopudný účinek a upravuje střevní činnost.

Meduňka

Spánek snadněji navodí meduňka, která má celkově uklidňující účinek. Zpomaluje tep, snižuje krevní tlak a ulevuje při migrénách. Její léčivé účinky znali již staří Řekové a Římané a mniši z ní vyráběli proslulé karmelitské kapky.

Mateřídouška

Používá se při nachlazení, zahání žaludeční potíže i případné křeče v žaludku, ulevuje nejen při plynatosti, ale i při migréně a závratích, pomáhá na ledvinové a močové kameny. Zevně se užívá ve formě obkladů nebo koupelí při hnisavých ranách.

Řebříček

Je nejen dobrým pomocníkem při onemocnění průdušek, ale dokáže také podporovat trávení, takže se využívá při léčbě nechutenství. Má protizánětlivé účinky a napomáhá hojení.

Použité zdroje: www.rvp.cz, www.predskolaci.cz, www.i-creative.cz a z různých knih o bylinkách.

