

Zelená lékárna

12a

CÍL:

- Pochopení významu léčivých rostlin.
- Osvojení vědomostí a praktických dovedností pro přípravu bylinkového čaje.
- Podpora zájmu o pití čaje z léčivých rostlin.
- Objevování a porozumění významu léčivých rostlin v přírodě a jejich ochraně.

MOTIVACE:

Historie bylinek je stejně stará, jako historie lidstva, neboť lidé tyto rostliny používají již od dávných dob.

Motivační rozhovor:

- Proč některé rostliny označujeme jako léčivé?
- Které léčivé rostliny znáte?
- Umíte uvařit bylinkový čaj?
- Jaké čaje doma vaříte?
- Víte, jak se má správně čaj připravovat?
- Pěstuje někdo z vás léčivé rostliny doma?
- Byl někdo s rodiči v čajovně?
- Víte, jak dlouho se má louhovat běžný bylinkový čaj? (asi 15 min)

CÍLOVÁ SKUPINA:

žáci ZŠ, 5.–7. ročník

DOBA TRVÁNÍ:

1 vyučovací hodina (45 minut)

MÍSTO:

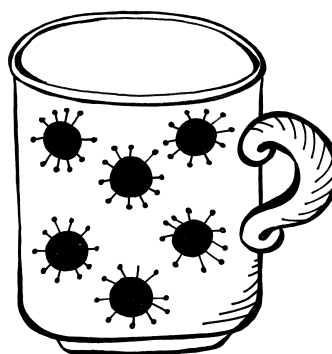
pracovna, zahrada

POMŮCKY:

ukázky léčivých bylin, nebo nakopírované obrázky, obaly od léčivých čajů, tinktur nebo sirupů, kartičky s názvy léčivých bylin, atlasy léčivých rostlin, lupy, varná konvice a nádoby na přípravu i konzumaci těchto čajů, med či hnědý cukr

METODY A FORMY PRÁCE:

- motivace
- skupinová práce
- práce ve dvojicích
- pozorování
- společná diskuse
- sebehodnocení
- reflexe



POSTUP:

Příprava:

- Připravíme, příp. si nakopírujeme, listy s vyobrazením známých léčivých bylin.
- Máme-li možnost zajistit ukázky živých léčivků, volíme tento způsob.
- Připravíme si jmenovky léčivých rostlin.
- Připravíme si obaly od různých druhů čajů, tinktur, sirupů i léků obsahujících prokazatelně látky získané z léčivých bylin, které jsou dostupné a běžně se vyskytují v přírodě, nebo se pěstují v zahradách (požádejme i děti, ať je přinesou z domova). Z původního tvaru krabiček je z úsporných důvodů nalepíme na arch papíru.
- Ověříme, zda není někdo z žáků alergický na některý druh čaje.

Realizace:

- Připravíme ukázky léčivých bylin.
- Rozdáme žákům ve dvojicích či ve skupinách kartičky s názvy a požádáme je, aby se pokusili přiřadit správné názvy ke vzorkům.
- Provedeme vyhodnocení.
- Tento postup můžeme několikrát opakovat, než se přestanou vyskytovat nesprávná řešení.



45 min

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

- Následně dostanou děti listy s obaly od léčivých sirupů, tinktur nebo čajů a postup s přiřazováním se opakuje, včetně vyhodnocení.
- Na závěr proběhne ochutnávka několika druhů čajů.
- Aktivitu můžeme doplnit poznáváním bylin či čajů podle vůní (pozor, aby se děti neopařily).
- Se staršími dětmi můžeme kartičku s názvem a obrázek či vzorek bylinky doplnit ještě kartičkou s názvy nemocí či potíží, které pomáhají odstranit, nebo jejím užitím v kuchyni.
- Připomeneme žákům, že ne všechny čaje z bylin jsou určeny pro běžné, nebo dlouhodobé užívání.
- Založte si s dětmi ve škole bylinkový záhon, nebo osadte bylinkami truhlíky či nádoby.

REFLEXE:

- Jak se vám dařilo poznávání léčivých rostlin?
- Které jejich názvy se pamatovaly dobře?
- U které vás zaujal název, vůně či chuť čaje?
- Jak vám chutnaly jednotlivé čaje?
- Máte nějaký svůj oblíbený bylinkový čaj? A proč?
- Jakou vědomost a dovednost považujete za důležitou?

TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA:

- **Podmínky života** – význam léčivých rostlin, ochrana jednotlivých druhů.

ROZVÍJENÉ KOMPETENCE:**ŽÁK**

- využívá různých zdrojů ke svému učení, seznámí se s názvy a účinky léčivých bylin,
- porozumí úkolu, rozvrhne si přípravu a realizaci jeho řešení
- slovně popíše postup a konečné vyhodnocení,
- spolupracuje ve skupině a podílí se na řešení daného úkolu,
- dodržuje vymezená pravidla a používá bezpečně určené pomůcky,
- respektuje požadavky na sběr léčivých bylin v souvislosti s jejich ohroženým výskytem.

DIDAKTICKÝ TEXT:**Bylinky – balkon a terasa**

Osázejte záhonek bylinkami z různých koutů světa. Čerstvé bylinky by měly být stále po ruce. Ideální je malá bylinková zahrádka založená v nádobách na prosluněném místě. Pokud hodně a rádi vaříte, nejenže budete mít koření nadosah, ale bylinky zkrášlí a provoní venkovní prostor kolem sebe. Půvabné nádoby s bylinkami mohou stát na květinových stolicích nebo na dřevěných stupních a mohou být opatřeny nápaditými popiskami.

Zajímavé odkazy k tématu:

<http://www.ceskebylinky.cz/>
<http://www.pestovani.in/cz/bylinky-lecive-rostliny/>

Zelená lékárna

12b

- CÍL:**
- Poznávání a určování konkrétních druhů léčivých rostlin.
 - Objevování a poznávání léčivých účinků bylin.
 - Utváření ohleduplného vztahu k přírodě, hledání možností ochrany léčivých rostlin v přírodě.

MOTIVACE: *Nejvyšší stvořil ze země léky
a rozumný jimi nepohrdá.*

Písmo svaté, Sirach 38, verš 4.

Motivační rozhovor:

- Poznáte alespoň jednu léčivou bylinu?
- Víte proč je sbíráme a umíte je sbírat?
- Víte kde rostou?
- Umíte je sušit?
- Víte, jak se z některých z nich připravují čaje?
- Které léčivé byliny k přípravě čaje znáte? A jaké má účinky?
- Znáte nějakou léčivou bylinu na běžná onemocnění?

V současné době, kdy se většina lidí vzdaluje od přirozeného způsobu života a kdy na člověka doléhají nebezpečné choroby v důsledku nesprávné životosprávy, bychom se měli vrátit k léčivým rostlinám.

Pro výraznější motivaci připravte výstavku živých léčivěk.

Nejvíce léčivěk lze sbírat v období jara.

CÍLOVÁ SKUPINA: žáci ZŠ, 5.–7. ročník

DOBA TRVÁNÍ: 1 vyučovací hodina (45 minut)

MÍSTO: pracovna

POMŮCKY: atlasy léčivých rostlin, dle možností i ukázky živých léčivých rostlin, výkresy, nůžky, pastelky

- METODY A FORMY PRÁCE:**
- motivační rozhovor
 - skupinové učení
 - práce s atlasy léčivých rostlin
 - činnostní a výtvarné metody
 - hraní rolí
 - reflexe

POSTUP:

Příprava pracovní: Úvodní motivace. Místnost bude připravena pro práci ve skupinkách po čtyřech. Pokud nemáme dostatek atlasů léčivých rostlin, požádáme žáky, aby si je přinesli z domova. Potřebujeme pro každou skupinu nejméně jeden kus.

- Realizace:**
- Rozdělíme žáky do skupinek. Např. pomocí pexesa s léčivými rostlinami se najdou dvojice, tyto se následně spojí do čtveřic, např. podle shodné barvy květu, místa výskytu, nebo jiného znaku. Můžete si vytvořit i vlastní kvarteto, tak, že nastříháte kartičky z krabiček bylinných čajů.
 - Následně si najde každý žák jednu léčivou rostlinu, která začíná stejným písmenem jako jeho jméno. Pokud nenajde žádnou, může použít začáteční písmeno svého příjmení.
 - Žáci si připraví z výkresu vizitku, na kterou napíšou jméno zvolené léčivé rostliny.
 - Svě vizitky mohou vyzdobit jednoduchým nákresem uvedené byliny.
 - Na druhou stranu si napíšou léčivé účinky byliny.



45
min

I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

- Mohou také doplnit místo výskytu, příp. jiné zvláštnosti, například: při požití většího množství rostliny mohou nastat potíže.
- Aktivita končí prezentací jednotlivých skupinek tak, že každý použije společnou formulaci: Jmenuji se . . . , nejčastěji se ze mne používají tyto části . . . (květy, listy, kořeny, plody) a léčím . . .
- Na závěr se můžeme zeptat celé skupiny, které léčivé rostliny si zapamatovali a proč.

REFLEXE:

- Co nového jste se naučili?
- Jaká pravidla se musí dodržovat při sběru léčivých bylin?
- Které léčivé rostliny dokážete vyjmenovat?
- Jak můžete využívat získaných znalostí ve svém vlastním životě?
- Jaká bylina je vám milá a proč?
- Jaké účinky má.. například mateřídouška, černý bez apod.?

TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA:

- **Ekosystémy** – úbytek druhové rozmanitosti léčivých rostlin v přírodě v důsledku intenzivního hospodaření člověka.

ROZVÍJENÉ KOMPETENCE:

- ŽÁK**
- vyhledává a třídí informace vztahující se k léčivým rostlinám,
 - pojmenuje léčivé účinky nejméně jedné rostliny,
 - umí sušit a zpracovat běžné léčivé byliny,
 - dodržuje základní pravidla ochrany rostlin při jejich sběru.

DIDAKTICKÝ TEXT:**Sběr léčivých rostlin:**

Sbíráme je vždy v době, kdy mají největší obsah účinných látek.

Květy – na začátku vykvétání.

Listy – před a po odkvetení.

Kořeny – časně na jaře nebo na podzim.

Plody – v čase zralosti.

Sbíráme jen zdravé a čisté rostliny bez jakýchkoli příměsí. Sběr provádíme jen za slunečných dnů, když zmizela rosa a rostliny jsou suché. Rozhodně nesbíráme na místech, kde je možnost, že byly chemicky znehodnoceny. Rovněž se vyhýbáme břehům potoků, kde teče znečištěná voda, místům blízko železničních naspů, dopravních cest a průmyslových podniků. Dbáme na to, abychom netrhali chráněné rostliny, a postupujeme opatrně, ať nepoškodíme kořeny.

Sušení rostlin:

Rostliny před sušením nemyjeme, ale nadrobno je nakrájíme. Rozložíme je na plachtu, nebo nepotíštěný papír. Sušíme ve stínu, nebo na vzdušném, teplém prostoru, pokud možno rychle. Teplota by neměla, překročit 35 C. Dobře usušené léčivé byliny, skladujeme v uzavíratelných sklenicích nebo krabicích.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ