

Název:	Stromy a lidé <i>Jejich léčivé síly a souvislosti se znameními, ve kterých jsme se narodili.</i>
Cíl:	<ul style="list-style-type: none"> • Podnít zájem o stromy. • Zábavnou formou získat další informace o stromech. • Poznat funkce stromu v širších souvislostech. • Podpořit rovnováhu mezi rozumovým a smyslovým vnímáním.
Motivace:	<p><i>Že stromy čistí vzduch, udržují vodu v krajině, v parných dnech nám poskytují stín, jsou domovem ptáků i mnoha dalších organismů a krajina by bez nich byla plochá, jsou většinou obecně známé informace.</i></p> <p><i>Často se zapomíná na to, že stromy mohou být pro člověka téměř nevyčerpitelným zdrojem léčivé energie. V dnešní době se stále více začíná dostávat do podvědomí lidí možnost získávání léčivých energií, které jsou vlastní nejen tělu, ale i některým předmětům a rostlinám. Získání energie stromů je jednou z možností.</i></p> <p>Působení pozitivní energie stromů ve vztahu k lidem podle data narození berte jako zajímavost, námět k přemýšlení a rozšíření informací o tématu stromy, či jako dárek ke Dni stromů.</p>
Cílová skupina:	Žáci ZŠ 5. – 9. ročník, SŠ
Doba trvání:	Min. jedna hodina, lze propojit s výtvarnou výchovou. Další dle možností a potřeby.
Místo:	Pracovna, školní zahrada, park, les
Potřeby a materiál:	Obrazový materiál, atlasy, odborná literatura, staré učebnice, internet, výtvarné potřeby, nakopírované materiály určující souvislosti mezi daty narození, znameními a stromy, které k jednotlivým znamením náleží.
Metody a formy práce:	Vycházka, poslech zvuků v přírodě, motivační rozhovor, práce s obrazovým materiálem a knihou, výtvarné metody, pozorování stromů v terénu, řízený rozhovor.

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 70/2012

Postup:	<ul style="list-style-type: none"> - Příprava na vycházku, motivace k tématu. Můžete využít knihy, texty z internetu, zajímavý film o stromech, či aktivity na smyslové vnímání. - Žáky rozdělíme podle data narození a příslušného znamení do skupin. Pokud se stane, že je více žáků narozeno v jednom znamení, vytvořte více skupin. - Každá skupina dostane pracovní list (viz. níže). Každý žák si vybere své znamení a strom, který je znamení nejbližší. - Z dostupných materiálů zjistí o vybraném stromu co nejvíce informací. Pokusí se na výkres nakreslit siluetu svého stromu. - Získané informace o stromu žáci zapisují dovnitř vyznačené siluety stromu. - Kolem siluety stromu uvede léčivé účinky stromu. - Závěr může probíhat formou individuální, nebo skupinové prezentace výtvarných prací a poznatků o jednotlivých stromech. - Závěrečná reflexe.
Reflexe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Co nového jste se dozvěděli, jaké poznatky jste zjistili? ✓ Kde jste našli své informace? ✓ Co se vám líbilo a proč? ✓ Co jste už věděli? ✓ Co bylo obtížné? ✓ Jaké informace využijete i v budoucnu? ✓ Co může každý z nás udělat pro stromy? ✓ Kolik druhů stromů dokážete pojmenovat?
Rozvíjené Kompetence:	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojí si znalosti o vybraných stromech - propojuje si získané informace o vztahu člověka a stromů do širších souvislostí - dodržuje vymezená pravidla a pokyny pro pobyt v přírodě i pro určenou činnost - přemýšlí o významu stromů z jiného úhlu pohledu
Začlenění okruhů PT	<p>EVVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ekosystémy - porovnání podmínek pro výskyt rostlin v různých ekosystémech - Základní podmínky života - pochopení významu biodiverzity pro člověka - Lidské aktivity a problémy životního prostředí - změny podmínek pro výskyt stromů vlivem lidských činností

Autor: Marie Kordulová

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 70/2012

© Vydává Líska – o.s. pro EVVO ve ZK, Z. Kalandry 1095, 755 01 Vsetín, www.liska-evvo.cz

Pracovní list pro žáka

Datum narození	Znamení	Stromy náležící k tomuto znamení
22.12. - 20.1.	kozoroh	buk, jilm, jabloň
21.1. - 19.2.	vodnář	borovice, javor, jilm
20.2. - 20.3.	ryby	lípa, vrba
21. 3. - 20. 4.	Skopec/beran	dub, akát, olše, líska, jeřáb
21. 4. - 20. 5.	býk	jilm, ořešák, topol, kaštan
21. 5. - 21. 6.	blíženci	jasan, borovice, kaštan, habr
22. 6. - 22. 7.	rak	bříza, jabloň, olše
23. 7. - 23. 8.	lev	topol, švestka, borovice, jilm,
24. 8. - 23. 9.	panna	vrba, lípa, smrk, jilm, olše,
24. 9. - 23.10.	váhy	ořešák, olše jilm, modřín, líska, jeřáb
24.10. - 22.11.	štír	kaštan, hrušeň, ořešák, třešeň
23.11. - 21.12.	střelec	habr, buk, jasan, modřín

Akát – naplňuje nás silou a energií, dodává víru, optimismus, ulevuje od stresu

Borovice – čistí tělo a mysl, léčí dýchací cesty, navozuje duševní rovnováhu

Bříza – čistí od nemocí, poskytuje duši klid, pomáhá rozvíjení intuice a vnímavosti

Buk – léčí bolesti hlavy a nespavost, působí proti stresu, je vhodný pro meditace.

Dub – je zdroj životní energie, poskytuje vnitřní sílu a sebedůvěru.

Hrušeň – kultivuje mužskou energii, léčí poruchy potence, čistí organismus od jedů.

Jabloň – symbolizuje ženskost, ovlivňuje plodnost, vhodná pro meditace.

Jasan – aktivuje podvědomí, pomáhá při depresích.

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 70/2012

Javor – mírní horečky, léčí otoky, tiší emoce, léčí nervozitu a nespavost.

Jedle - symbol síly, zahání pesimismus

Kaštan – šíří kolem sebe klid a pohodu, léčí klouby a žíly, ovlivňuje růst vlasů

Lípa – strom lásky, léčí a posiluje srdce, učí vyrovnat se s problémy a odpouštět

Líska obecná – Lískoví lidé mají sklon dokázat věci neobvyklé, bojují s nedůvěrou. Líska umí lidi bohatě obdarovat nejen svými oříšky bohatými na bílkoviny a olej, používá se při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, nadýmání a průjmech.

Vrba – podporuje pružnost mysli, schopnost vcítit se do problémů druhých, živost jako vody, kůra snižuje horečku, podporuje pocení, tiší bolesti.

Modřín – chrání před zlem, pomáhá při revmatických bolestech, výtažky z modřínu mají pro náš organismus blahodárné účinky. Obsahují enzymy, stopové prvky a další cenné látky. Šťáva z jehličí, pryskyřice i kůra pomáhají při dýchacích potížích, mírní kašel a uvolňuje hleny.

Kaštan – povzbuzuje látkovou výměnu a má protizánětlivý účinek, tlumí a odstraňuje otoky, zvláště lymfatické, a příznivě ovlivňuje pružnost a pevnost cévních stěn. Kaštan využíváme při léčbě hemeroidů, bércových vředů, křečových žil, při zánětu žil, při výskytu trombózy.

Olše - symbolizuje ničivou moc vody ale na druhé straně, přináší a obnovuje život. Působí protizánětlivě.

Ořešák – lidé narození v tomto znamení musí vynaložit hodně síly, aby neztratili radost ze života. Má hojící účinky na rány, čistí krev a odpuzuje nežádoucí hmyz.

Topol – lidé narození v jeho znamení jsou skromní nenároční, připraveni překonávat životní nejistoty, mají mnohostranné zájmy. Mast ze šťávy z topolového dřeva pomáhá při bolestech hlavy a zad.

Jilm – Tolerance a spravedlnost jsou hlavní rysy lidí narozených ve znamení jilmu. Severoameričtí Indiáni jeho kůru používali k hojení ran a popálenin. Zklidní překyselený žaludek, zmírní trávicí obtíže, vyčistí zanícený krk.

Habr - O habrech se kdysi mluvilo jako o „železných stromech“. To proto, že jejich dřevo je kvalitní a odolné, tvrdé, tesařské nástroje se na něm rychle tupí. Uvolňuje zablokovanou či stagnující energii, pomáhá člověku ujasnit si cíl.

Jeřáb – lidé narození v tomto znamení mají touhu měnit svět k lepšímu. Z květů uvařený čaj pomáhá při silném kašli a zápalu plic.

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 70/2012

Třešeň – pomáhá zbavit se nachlazení a srdečních chorob. Čerstvá šťáva se pije proti horečnatým nemocem.

Zdroje a užitečné odkazy:

G.Preuschoffová: Léčivá síla stromů

E.Banfi, F. Konsolinová: Stromy na zahradě, v parku a ve volné přírodě

<http://arnika.org/drevene-sperky-pomahaji-zachranit-stromy>

<http://www.zdravi4u.cz/view.php?cislocclanku=2006073101>

<http://www.zenyprozeny.cz/art/1171-jaky-strom-takova-povaha/>

<http://www.kvetinyproradost.cz/energie-stromu>

<http://www.ireceptar.cz/specialy/lecive-rostliny/jilm-habrolisty-obecny/>

<http://doplnek.com/content/symbolika-stromu-habr>

Metodický list Lísky pro učitele na podporu EVVO ve školách č. 70/2012

© Vydává Líska – o.s. pro EVVO ve ZK, Z. Kalandry 1095, 755 01 Vsetín, www.liska-evvo.cz