

Posezení u čaje

33a

CÍL:

- Objevování a rozvíjení vědomostí o léčivých bylinách.
- Pochopení významu léčivých bylin.
- Získání dovedností jak postupovat při přípravě bylinkového čaje.
- Poznávání vůně bylin, podpoření vnímavosti smyslů, především čichu a chuti.
- Utváření návyků příjemného a správného stolování.

MOTIVACE:

*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 mženi.
Setřásej jíní z ledových stromů, zmáčený prokřehlý, vrat 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.*

Marie Kordulová

Motivační rozhovor:

- 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.
- 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 dětem trpělivě a opakovaně nabízet, zdůrazňovat jejich léčivé účinky – jejich schopnost čistit náš organismus, harmonizovat, doplňovat potřebné látky apod.

Menším dětem můžete přečíst pohádku, například Jak krtek uzdravil myšku od Zdeňka Millera.

CÍLOVÁ SKUPINA:

žáci MŠ, ZŠ, 1.–4. ročník

DOBA TRVÁNÍ:

1–2 hodiny

MÍSTO:

prostory školy, jídelna, klubovna, školní kuchyňka

POMŮCKY:

různé druhy bylin v textilních sáčcích, skleněná konvice, čajové šálky, prostírání, med, přírodní cukr

DOPORUČENÍ: Mnohé maminky rády věnují nepoužívanou, z módy vyšlou čajovou soupravu a stolování získá i estetický rozměr. Prostírání můžete vyrobit v hodinách výtvarné či pracovní výchovy, ve školní družině či nějakém kroužku.

PŘÍPRAVA:

pracovní listy a pokyny pro žáky, pomůcky

METODY A FORMY PRÁCE:

- motivační rozhovor
- prožitkové a činnostní metody
- pozorování
- hraní rolí,
- společné hodnocení aktivity
- reflexe



POSTUP:

- Motivační rozhovor: V přípravné části si metodou kruhového rozhovoru povídáme o bylinkách, jaké mají děti zkušenosti s léčivými bylinkami, zda je doma pěstují na zahradě, nebo třeba v květináčích, zda vaří maminka bylinkové čaje?
- Připravíme nejméně tři plátěné sáčky s nějakou výrazně vonící bylinkou (heřmánek, máta, meduňka, nebo i jiné) a necháme kolovat. Vyzveme děti ať zapojí nejdříve čich. Můžeme je také požádat, ať zkusí tyto vůně k něčemu přirovnat (máta – žvýkačka, heřmánek – mýdlo šampon, atd.)
- Vytvoříme skupinky dětí a každá bude zastupovat jednu bylinku. Mohou mít její obrázek pro připomenutí, jak vypadá, dále ještě mají sáček s příslušnou sušenou bylinkou, můžeme je seznámit s tím, co jejich bylinka léčí (přiměřeně věku) a ony to následně prezentují ostatním.
- Dále můžeme 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 naléváme čaj přiměřeně teplý, ať děti znovu vnímají vůně těch bylinek, které čichaly v sáčku a ochutnávají a porovnávají, případně se pokusí uhodnout, ze které bylinky určený čaj pochází.
- Při popíjení si pohladí část těla, které čajíček léčí. Heřmánek – břicho, 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.
- Reflexe.

MŠ

REFLEXE:

- Co nového jste se dozvěděli?
- Jak můžete využívat získaných znalostí ve svém vlastním životě?
- Jaká pravidla se musí dodržovat při sběru léčivých bylin?
- Které léčivé rostliny dokážete vyjmenovat?
- Víte, jak pomáhají vašemu zdraví?
- Který čajík vám chutnal nejvíce a proč?

TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA:

- MŠ – vzdělávací oblast: **Dítě a jeho tělo**
 - 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
- **Ekosystémy** – úbytek léčivých rostlin v přírodě v důsledku intenzivního hospodaření člověka

I. st.
ZŠ**ROZVÍJENÉ KOMPETENCE:**

ŽÁK

- zná léčivé byliny, dokáže pojmenovat některé druhy, určí je podle vůně,
- rozumí významu léčivých bylin pro zdraví člověka,
- umí připravit bylinkový čaj.

DIDAKTICKÝ TEXT:

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.