

# Posezení u čaje

33b

## CÍL:

- Získání hlubších poznatků o léčivých bylinách v souvislosti s obsahem jejich léčivých látek.
- Pochopení ozdravných procesů, které mohou být podpořeny léčivými rostlinami.
- Poznání rostlin jako léčivých bylin.
- Poznání, že mnoho léčivých rostlin patří mezi chráněné.
- Získání zájmu o zdravý životní styl.

## MOTIVACE:

*Rostliny jsou základem všeho života na zemi, člověku přinášejí nejen obživu, potěšení ale i zdraví. Není na světě bylina, aby na něco nebyla.*

Motivační rozhovor:

- Proč jsou léčivé rostliny léčivé?  
(obsahují látky, které mohou podpořit ozdravné procesy v lidském organismu)
- Kde se léčivé látky v rostlinách berou?  
(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)
- Které části rostlin mohou být léčivé?  
(květ, nať, kořen, list, plody, kůra, cibule, pupeny)
- Co se děje v organismu když se léčí?  
(organismus se čistí od toxických látek, harmonizuje, podporují se ozdravné procesy a doplňují se potřebné látky)
- Jaký je rozdíl mezi léky a bylinami?  
(přírodní látky jsou lidskému organismu bližší, většina léků má vedlejší účinky, mohou být návykové a často jsou i finančně náročnější)

## CÍLOVÁ SKUPINA:

ZŠ 2. stupeň, SŠ

## DOBA TRVÁNÍ:

1–2 hodiny

## MÍSTO:

prostory školy, učebna, pracovna

## POMŮCKY:

Atlasy léčivých bylin (nejméně jeden pro dva až tři žáky), nebo přístup na internet. Různé druhy bylin v textilních či varných sáčcích, skleněná konvice, čajové šálky.

## METODY A FORMY PRÁCE:

- motivační rozhovor
- práce ve skupině
- práce s informacemi
- práce s textem
- prezentace
- reflexe



## POSTUP:

- Žáci pracují dle věkové úrovně a počtu atlasů ve dvojicích, trojicích, případně samostatně.
- Úkolem dětí je vyhledat léčivou bylinu, jejíž název začíná stejným písmenem jako jejich jméno či příjmení.
- O této bylině si vypíše údaje, zahrnující stručnou charakteristiku: vzhled, barva, vůně, místo výskytu, podmínky potřebné k jejímu růstu, léčivé látky, které obsahuje, při kterých onemocnění se může využít, kde se používá v kuchyni.
- Pedagog dohlíží na to, aby každý žák měl, pokud je to možné, jinou bylinu.



45 min

II. st.  
ZŠ

SŠ

- Získané poznatky mohou žáci prezentovat formulací:  
**Jmenuji se ...** (rodový i druhový název),  
**barva mého květu je ...**,  
**nejlépe se mi daří ...** (uveďte podmínky růstu),  
**obsahují ...** (uveďte léčivé látky)  
**nejčastěji se k léčení využívá ...** (část rostliny)  
**pomáhám při léčbě ...** (uveďte se onemocnění) atd.
- Při práci ve dvojicích si mohou žáci úkoly rozdělit.
- Aktivita se může použít i v opačném zadání, žáci mohou vyhledávat léčivky pomáhající při různých onemocněních.
- Před, nebo po ukončení aktivity si mohou žáci uvařit bylinkový čaj a vyhledat v atlase či na internetu, jaké léčivé účinky má čaj, který popijejí.
- Aktivitu můžeme rozšířit o hledání informací o využití bylinek v kuchyni.
- Reflexe

**Další aktivity:**

- Jednotlivé popisy bylin od dětí sumarizujte do třídní knížky o dětech a bylinkách. Popisy lze doplnit výtvarně (kresby, fotografie).
- Léčivé rostliny mohou děti namalovat a vytvořit k nim jednoduché popisky. Mohou si tak vytvořit vlastní atlas léčivek.
- Mohou je namalovat a vytvořit k nim jednoduché recepty pro užití v kuchyni. Může tak vzniknout milý dárek pro maminku či babičku.
- Léčivé rostliny mohou i vylišovat či nafotit a vystavit na webu školy. Nebo je zarámovat do podoby obrázků.
- Velmi oblíbená je výroba plátěných pytlíků. Ty můžete ušít s většími dětmi sami, nebo požádat šikovnou maminku či kamarádku. Textilními barvami můžete na pytlíky tisknout či je pomalovat fixy na textil. Co obrázek, to odpovídající bylinka.

**REFLEXE:**

- Co nového jste se dozvěděli?
- Která bylinka je vaše oblíbená a co léčí?
- Která bylinka patří k tvému jménu a co je na ní zajímavého?
- Jak vznikají léčivé látky?
- Který čaj vám chutnal?
- Které části rostlin mohou být léčivé?
- Jaké používáte bylinky doma?
- Rostou některé na vaší zahradě?

**TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA:**

- **Základní podmínky života:**
  - osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví
  - vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

**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.