

Léčivé rostliny



envi.stromzivota.sk



Co-funded by
the European Union



ENVI-MOBILE: Integration of mobile learning
into environmental education fostering local
communities' development

2014-1-SK01-KA200-000481
ERASMUS+ Programme

Projekt je kofinancován Evropskou unií,
z programu Erasmus+.

EVOKACE

Cíl aktivity: Cílem aktivity je naučit rozeznávat žáky některé druhy léčivých rostlin a prostřednictvím ochutnávky čaje motivovat k jejich využívání.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Motivační vyprávění o významu léčivých rostlin a jejich zpracování na čaj.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Léčivé rostliny jsou rostliny, které lidé odpradáвна využívali pro svoji potřebu. Nejprve je jen sbírali, později i pěstovali nejen pro jejich krásu a vůni, ale hlavně proto, že jim ulevovaly od bolesti, že je zbavovaly nemocí a neduhů. I v dnešní době asi čtvrtina vyráběných léčiv obsahuje účinné látky získané z léčivých rostlin. V Evropě se vyskytuje asi 1000 druhů léčivých rostlin, naše medicína jich využívá asi 150. V lidovém léčitelství se používá asi 800 druhů už od dob našich prababiček. Určitě jste se setkali i s pojmem bylinky. Bylinkami nejsou označovány jen byliny, ale všechny rostliny, jejichž některá část se využívá lékařsky nebo na vaření pro jejich vůni a chuť. Čili například i bez nebo lípa

My se naučíme poznávat 4 – 6 druhů léčivých rostlin, jejich léčivé účinky a přípravu čaje.

Přípravu nápojů z bylin můžeme rozdělit do 3 typů:

- Macerát- rostliny namáčíme ve studené vodě
- Zápar- rostliny přelejeme vřelou vodou a zcedíme
- Odvar- rostliny různě dlouho povaříme

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Učitel rozdělí žáky do 5 skupin. Každá skupina má za úkol uvařit čaj z jednoho druhu rostlin. Pro 4 skupiny použijeme 4 různé dostupné rostliny - nejlépe rozdrcený květ heřmánku, květ lípy, meduňkovou nať, květ černého bezu. Plus v pátém čaji bude kupovaný sáčkový čaj - např. ovocný (sáček vysypeme, aby žáci nevěděli, že je kupovaný).

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Před sebou máte sušené léčivé rostliny - bylinky, z nichž připravit čaj.

EVOKACE

KROK 3.

Stručný popis aktivity:

Z nasypané hromádky smíchaných 4 druhů léčivých rostliny se je žáci ve skupině snaží roztrždit na 4 jednotlivé druhy: bez, lípa, meduňka a heřmánek pomocí zraku, vůně.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Která z nasypaných hromádek podle vás patří k baze, lípě, heřmánku a meduňce?

KROK 4.

Stručný popis aktivity:

Během chladnutí zalitých čajů z vytvořené kopy smíchaných 4 druhů léčivých rostliny se je žáci ve skupině snaží roztrždit na 4 jednotlivé druhy: bez, lípa, meduňka a heřmánek pomocí zraku a čichu.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Zkuste tuto smíšenou hromádku sušených bylin rozdělit na 4 hromádky - bez, lípu, heřmánek a meduňku.

KROK 5.

Stručný popis aktivity:

Žáci hodnotí smysly suchou drogu a nakonec ochutnávají i čaj. Pomocí zraku, čichu a chutě se snaží rozpoznat, z čeho je čaj uvařený. Teprve potom jim učitel prozradí bylinu.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Přivoňte jednotlivé hromádky bylinek a čaje, které i ochutnejte, a zkuste uhodnout, který čaj je ze které rostliny.

Prostředky (vše, co potřebujete vzít do třídy): 5x sada pro 5 skupin: pinzeta, konvice na čaj, podnos, cedníček a hrníčky, 4 druhy sušených bylin, sáčkový čaj

Odhadovaný čas (max. 40 min.): 10 minut

Poznámky: Bylinky lze dle vašich možností a dostupnosti samozřejmě změnit za jiné.

UVĚDOMĚNÍ

Cíl aktivity: Žáci se naučí o možnostech využití a účincích vybraných druhů léčivých rostlin.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

V atlasech léčivých rostlin si žáci vyhledají tyto 4 druhy léčivých rostlin a do poznámek si zapíší jejich účinky a využití.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

V atlase léčivých rostlin vyhledejte následující čtyři druhy léčivých rostlin a napište, jaké jsou možnosti jejich využití a účinky.

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Žáci vyplní Přílohu 1.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Na základě informací, které jste získali z atlasu léčivých rostlin, vyplňte Přílohu 1.

KROK 3.

Stručný popis aktivity:

Žáci podle atlasu léčivých rostlin nakreslí vybrané rostliny.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

V atlasech léčivých rostlin se podívejte, jak jednotlivé rostliny vypadají a pokuste se je nakreslit.

Prostředky (vše, co potřebujete vzít do třídy): Příloha 1, atlasy léčivých rostlin (do každé skupiny alespoň jeden), papír, pero

Odhadovaný čas (max. 40 min.): 20 minut

Poznámky: V Příloze 1 je správná odpověď v úkolu č. 1 lípa (*Tilia sp.*), č. 2 meduňka lékařská (*Melissa officinalis*), č. 3 bez černý (*Sambucus nigra*), č. 4 heřmánek (*Matricaria recutita*). Jestli vám to čas nedovolí, úkol s kreslením v KROKU 3 lze zadat i jako domácí úkol.

REFLEXE

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je ověřit úroveň získaných vědomostí žáků z vyučovací hodiny.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Žáci na základě nových poznatků vyplní metodou nedokončených vět v Příloze 2.

Instrukce (co potřebujete říci žákům):

Metodou nedokončených vět dokončete tvrzení v Příloze 2.

Prostředky (vše, co potřebujete vzít do třídy): Příloha 2, pero

Odhadovaný čas (max. 40 min.): 10 minut

Poznámky: -

Příloha 1 - Pracovní list

1. Z jaké léčivé rostliny bys připravil čaj pro pocení?

2. Babička špatně spí - z jaké rostliny bys jí připravil čaj pro uklidnění a klidný spánek?

3. Tvoje sestra má kašel. Vyber z těchto druhů rostlin tu, která odhlehne:
saturejka, čekanka, heřmánek, bez černý

4. Tvoje kočka si poranila ucho, nemůže si ránu vylízat a ta se jí špatně hojí. Jakou bylinku bys použil na přípravu odvaru a vymýval jím kočce ouško?

Příloha 2 - Pracovní list

Mně nejvíc chutnal čaj z

protože

Sbírá se tato část rostliny:

v měsíci

Suší se ve stínu a průvanu a používá se na léčení

.....

Doma sbíráme tyto léčivé rostliny:, protože

V lékárně a bio obchodech kupujeme tyto léčivé rostliny:, protože

Myslím, že ještě tyto léčivé rostliny bych rád měl doma a vařil z nich čaj čaj:

.....

.....

.....

.....

POZNÁMKY

POZNÁMKY