

Liečivé rastliny



envi.stromzivota.sk



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

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

Projekt je kofinancovaný Európskou Úniou,
z programu Erasmus+.

SK

EVOKÁCIA

Cieľ aktivity: Cieľom aktivity je naučiť žiakov rozoznávať niektoré druhy liečivých rastlín a prostredníctvom ochutnávky čaju motivovať k ich využívaniu.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Motivačné rozprávanie o význame liečivých rastlín a ich spracovaní na čaj.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Liečivé rastliny sú rastliny, ktoré ľudia už odpradávaňa využívali pre svoju potrebu. Najprv ich len zbierali, neskôr aj pestovali, nielen pre ich krásu a vôňu, ale hlavne pre to, že im pomáhali uľaviť od bolesti, zbavovali ich chorôb a neduhov. Aj v dnešnej dobe asi štvrtina vyrábaných liečiv obsahuje účinné látky získané z liečivých rastlín. V Európe sa vyskytuje približne 1000 druhov liečivých rastlín, ale naša medicína ich využíva len asi 150. V ľudovom liečiteľstve sa používa asi 800 druhov, a to už od dôb našich prababičiek. Určite ste sa stretli aj s pojmom bylínka alebo aj liečivka. Bylinkami nie sú označované len byliny, ale všetky rastliny, ktorých niektorá časť sa využíva medicínsky alebo na varenie pre ich vôňu a chuť. Čiže napríklad aj baza alebo lipa.

My sa oboznámime so 4 – 6 liečivými rastlinami, ich účinkami a spôsobmi prípravy čaju.

Prípravu nápojov môžeme rozdeliť na 3 typy:

- Macerát – rastliny namáčame v studenej vode,
- Zaparenie – rastliny zalejeme vriacou vodou a scedíme,
- Odvar – rastliny určitý čas povaríme.

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Učiteľ rozdelí žiakov do 5 skupín. Každá skupina má za úlohu uvariť čaj z jedného druhu bylínok. Pre štyri skupiny použijeme 4 rôzne dostupné bylinky - najlepšie rozdrvené z kvetu harmančeka, kvetu lipy, vňať medovky, kvetu bazy čiernej. V piatom čaji bude vylúhovaný kupovaný sáčkový čaj – napr. ovocný (sáčok vysypeme, aby žiaci vopred nevedeli, že je kupovaný).

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Pred sebou máte sušené liečivé rastliny - bylinky, z ktorých pripravíte čaj.

EVOKÁCIA

KROK 3.

Stručný popis aktivity:

Počas varenia vody na čaj a lúhovania si žiaci sami na papier napíšu o tom, aké liečivé rastliny poznajú. V diskusii sa učiteľ so žiakmi rozpráva, či doma tieto liečivé rastliny používajú a ako často.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Ktorá z nasýpaných hromádok podľa vás patrí k baze, lipe, harmančeku a medovke?

KROK 4.

Stručný popis aktivity:

Počas chladnutia zaliatych čajov z vytvorenej kopy zmiešaných 4 druhov liečivých rastlín sa žiaci v skupinách pokúsia roztriediť na 4 jednotlivé druhy: baza, lipa, medovka a harmanček - pomocou zraku a čuchu.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Skúste túto zmiešanú kôpku sušených bylín rozdeliť na 4 kôpky - bazu, lipu, harmanček a medovku.

KROK 5.

Stručný popis aktivity:

Žiaci hodnotia zmyslami suchú drogu a nakoniec ochutnávajú aj čaj. Pomocou zraku, čuchu a chute sa snažia rozpoznať, z čoho je čaj uvarený. Až potom im učiteľ prezradí, z akej bylinky je ten ktorý čaj pripravený, prípadne, že sa jedná o kupovaný sáčkový čaj.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Ovoňajte jednotlivé kôpky bylín a čaje, ktoré ochutnajte, a skúste uhádnuť, ktorý čaj je z ktorej bylinky.

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať): 5 x sada pre 5 skupín: pinzeta, kanvica na čaj, podnos, cedidlo a hrnčeky, 4 druhy sušených bylín (rozdrvené na varenie čaju, ale na vytriedenie kôpok ideálne väčšie časti rastlín), sáčkový čaj

Čas (max. 40 min.): 10 minút

Poznámky: Odporúčané 4 bylinky môžete prípadne podľa vlastných možností a dostupnosti zmeniť za iné.

UVEDOMENIE

Cieľ aktivity: Žiaci sa naučia o možnostiach využitia a účinkoch vybraných druhov liečivých rastlín.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

V atlasoch liečivých rastlín si žiaci vyhladajú tieto 4 druhy liečivých rastlín a do poznámok si napíšu ich účinky a využitie.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

V atlasoch liečivých rastlín vyhladajte nasledujúce štyri druhy liečivých rastlín a napíšte, aké sú možnosti ich využitia a účinky.

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Žiaci vyplnia Prílohu 1.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Na základe informácií, ktoré ste získali z atlasu liečivých rastlín, vyplňte Prílohu 1.

KROK 3.

Stručný popis aktivity:

Žiaci podľa atlasu liečivých rastlín nakreslia vybrané bylinky.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

V atlasoch liečivých rastlín sa pozrite, ako vyzerajú jednotlivé bylinky a pokúste sa ich nakresliť.

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať): Príloha 1, atlasy liečivých rastlín (do každej skupiny aspoň jeden), papier, pero

Čas (max. 40 min.): 20 minút

Poznámky: V Prílohe 1 je správna odpoveď v úlohe č. 1. lipa (*Tilia sp.*), č. 2 medovka lekárska (*Melissa officinalis*), č. 3 baza čierna (*Sambucus nigra*), č. 4. rumanček kamilkový (*Matricaria recutita*).

Ak máte nedostatok času, úlohu s kreslením v KROKU 3 môžete zadať za domácu prácu.

REFLEXIA

Ciel' aktivity: Cieľom tejto aktivity je overiť úroveň získaných poznatkov žiakov z vyučovacej hodiny.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Žiaci na základe nových poznatkov vyplnia metódou nedokončených viet v Prílohe 2.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Metódou nedokončených viet dokončíte tvrdenia v Prílohe 2.

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať): Príloha 2, pero

Čas (max. 40 min.): 10 minút

Príloha 1 - Pracovný list

1. Z ktorej liečivej rastliny bol pripravený čaj na potenie?

2. Babička zle spí – z akej rastliny by si jej pripravil čaj na upokojenie a pokojný spánok?

3. Tvoja sestra má kašeľ. Vyber z týchto druhov rastlín tú, ktorá odhlieňuje:
saturejka, čakanka, harmanček, baza čierna

4. Tvoja mačka si poranila ucho, nemôže si ranu vylízať a tá sa jej zle hojí. Akú bylinku by si použil na prípravu odvaru a vymýval ním mačke ucho?

Príloha 2 - Pracovný list

Mne najviac chutí čaj z

pretože

Zbiera sa táto časť rastliny:

v mesiaci

Suší sa v tieni a prievane, používa sa na liečenie

Doma zbierame tieto liečivé rastliny:, pretože

V lekárni a bio obchodoch kupujeme tieto liečivé rastliny:, pretože

Myslím si, že tieto liečivé rastliny by som mal rád doma a varil z nich čaj:

.....

.....

.....

.....

POZNÁMKY

POZNÁMKY