

## Varíme bylinkové čaje

**Cieľ:** Poznať byliny, ich liečivé účinky a spôsob prípravy čaju z nich. Dozvedieť sa aj o negatívach niektorých bylín - rastliny ako drogy a ich zneužívanie, alergie.

### Vyučovaci predmet:

|                        |   |
|------------------------|---|
| TECHNIKA, 5. ročník    | Pestovateľstvo a chovateľstvo: Liečivé rastliny       |
| BIOLÓGIA, 5. ročník    | Lesné kvitnúce byliny.<br>Rastliny: Liečivé rastliny. |
| PRÍRODOVEDA, 3. ročník | Rastliny a huby.<br>Liečivé rastliny.                 |
| BIOLÓGIA, 6. ročník    | Liečivé rastliny                                      |
| CHÉMIA, 9. Ročník      | Organické látky v bežnom živote: Drogy.               |

**Pomôcky:** sušené bylinky, nádoba na varenie čaju, šálky. Vhodné je mať aj knihu/atlas o bylinkách, ktorú si deti môžu prezerat'.

**Príprava:** Vyučujúci by mal poznať liečivé účinky bylín a prípravu čaju z nich.

### Postup/ realizácia:

- prezrú si prinesené bylinky,
- povedia si o ich liečivých účinkoch, resp. si o nich môžu prečítať v knihe,
- hovorí aj o možných alergiách (dôležité je, aby deti dopredu vedeli, či majú alergiu na nejakú bylinku),
- vyučujúca uvarí čaj, popisuje každý krok (spôsob zalievania, dobu lúhovania byliniek a pod.),
- počas čakania na čaj a počas pitia si zopakujú aký liečebný účinok má čaj, ktorý práve pijú,
- vyučujúci porozpráva o negatívach niektorých bylín a ich zneužití ako drog.

**Zhrnutie:** Žiaci sa dozvedeli o kladných aj záporných účinkoch niektorých bylín. Naučili sa pripravovať bylinkový čaj.

**Prílohy:** Vhodný je aj pracovný list (uvedený nižšie), k vypracovaniu ktorého potrebujú knihu / atlas o bylinkách.

**Byliny a ich liečivé účinky**

| Názov                     | Ktorá časť sa zbiera? | Obdobie zberu | Liečivý účinok |
|---------------------------|-----------------------|---------------|----------------|
| Šalvia lekárska           |                       |               |                |
| Medovka lekárska          |                       |               |                |
| Mäta prieporná            |                       |               |                |
| Lipa malolistá/veľkolistá |                       |               |                |
| Skorocel kopijovitý       |                       |               |                |
| Nechtík lekársky          |                       |               |                |
| Pfíhľava dvojdomá         |                       |               |                |

Nakresli ľubovoľnú liečivú bylinu a popíš jej časti (môžeš si pomôcť atlasom liečivých bylín).

*Vypracovala: Základná škola, Jedľové Kostolany 75, 951 96 Jedľové Kostolany*