

TAJEMNÁ MOC BYLIN

MÍSTNĚ ZAKOTVENÉ UČENÍ

SPECIÁLNÍ ZŠ KRÁLÍKY

www.zspkraliky.cz

Mgr. Iva Nesvadbová





KDO JSME?

Speciální základní škola Králíky

- Vzděláváme žáky dle ŠVP ZV, ŠVP ZŠS
- EVVO realizujeme od roku 2002
- V r. 2021 jsme obhájili titul **Zdravá škola**, v roce 2013 **Ekoškola**, v roce 2020 jsme obhájili titul **Ekologická škola Pardubického kraje 1. stupně**
- V letech 2009 – 2011 jsme byli pilotní školou ověřující **mezinárodní standardy kvality komunitních škol**
- Od roku 2005 se zabýváme **projektovou a tematickou výukou** se zaměřením na **místní region**

PROJEKTOVÁ/TEMATICKÁ VÝUKA

VÝCHODISKA PRO REALIZACI PROJEKTŮ

- Chuť „něco“ dělat, spolupracující tým
- Podpora vedení
- Snaha „zviditelnit se“ – zlepšit pohled veřejnosti na nás
- Finanční podpora
- **Spolupráce s partnery**

CÍLE

- Uspokojit své potřeby, vnést do výuky praktické prvky (vzhledem k postižení žáků)
- Propojit výuku s běžným životem
- Naučit žáky pracovat v týmu
- Naučit žáky vážit si toho, co je obklopuje
- Naučit žáky řešit problémy
- Vychovat žáky k patriotismu

REALIZOVANÉ PROJEKTY ZAMĚŘENÉ NA MZU

- R. 2005 – Oáza klidu, relaxace a odpočinku pro každého (Nadace Partnerství, ŠUŽ)
- R. 2007 – Sviť sluníčko, sviť (Nadace Partnerství, ŠUŽ)
- R. 2008 – Zdravá škola se zdravou zahradou ve zdravém prostředí (MŠMT)
- R. 2009 – Cestička do školy (MŠMT)
- R. 2010-2011 – Po stopách našich předků (OP VK)
- R. 2012 – Náš region (OP VK)
- R. 2012 – Bylinková zahrada (Tereza - Ekoškola)
- R. 2013 – 2015 – Regionální čítanka (OP VK)
- R. 2019 – Den bez aut
- R. 2020 – Sovy, Komunitní semínkovna
- R. 2021 – Tajemná moc bylin (Pardubický kraj)



CO NÁM PŘINÁŠÍ REGIONÁLNÍ PROJEKTOVÁ VÝUKA?

- Výchova k patriotismu, k poznání místa, v němž žijeme
- Získání sebedůvěry, sociálních dovedností
- Rozvoj partnerství - spolupráce
- Naplňování dílčích výstupů vyučovacích předmětů
- Rozvíjení klíčových kompetencí žáka (ze všech oblastí)
- Praktická realizace průřezových témat (Osobnostní a sociální výchova, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Výchova demokratického občana, Mediální výchova, okrajově VMEGS)
- **SMYLUPLNOST**

PROJEKT TAJEMNÁ MOC BYLIN

CÍL:

- Naučit žáky rozpoznat rostliny (žáci poznají léčivé rostliny v atlase, identifikují je v přírodě dle atlasu)
- Seznámit žáky s léčivými účinky některých rostlin (žáci vyhledají léčivé schopnosti vybraných léčivých rostlin v atlase, na internetu)
- Seznámit žáky se zásadami sběru léčivých rostlin (žáci respektují zásady sběru léčivých rostlin – Kde? Kdy? Jak? Do čeho?)
- Naučit žáky zpracovat a sušit léčivé rostliny (žáci suší léčivé rostliny, zpracovávají je na med, sirup (popř. mast), čaj)
- Seznámit žáky s praktickým využitím léčivých rostlin (žáci si vyzkouší, jak lze léčivé byliny využívat)
- Prohloubit spolupráci žáků v týmu (žáci spolupracují)
- Seznámit žáky s odpovědným chováním vůči ŽP a nutností ochrany ŽP (žáci prakticky poznávají rozdíl ve stavu rostlin u silnice, ve volné přírodě)
- Zapojit vnější partnery do projektu

PŘÍPRAVA PROJEKTU

- Realizace projektu v rámci každoroční aktivity „Ekologický týden“ – ukotven v ŠVP
- Podání žádosti o finanční příspěvek z rozpočtu Pardubického kraje na Ekologický týden
- **Pracovní porada 1**
 - nápadník aktivit vzhledem k postižení žáků
 - průběh projektových dní - plán
 - zásah ředitele školy – projekt nelze realizovat vzhledem k možné záměně rostlin žáky, vzhledem k nevhodné kombinaci rostlin do „léčivých čajů“
- **Pracovní porada 2**
 - Navázání spolupráce s lékárnicí – vytvoření receptur čajových směsí ze stanovených bylinek (rostoucích v červnu)
 - Důsledná kontrola sbíraných rostlin vyučujícími
 - Stanovení výstupů projektu

ZENTIVA

JITROCEL - KAŠEL, NACHLAZENÍ, ANGIŇNA, TRÁVENÍ

KONTRYHEL - TRŮJEM, NADÝMANÍ NA MOČOVĚ ODŽÍŽE

PIPENEC - PODPORUJE SMUT K JÍDLU - KOREŇI

MĀTA - TRÁVENÍ, NACHLAZENÍ, x NADÝMANÍ, KRĚČÍM

DOBROMYSL - KOREŇI, OKAŠLANÍ, TRÁVENÍ

ZKLIDNĚNÍ

MEDUNKA - ZKLIDŇUJE, DOBRĚ TRÁVENÍ, ↓ STRESS

KOPŘIVA - ČISTI KREV, ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

HLUCHAVKA - NA DÝCHAČÍ CESTY, TRÁVENÍ

ŘĚBŘÍČEK - ZAZÍVÁNÍ, TRÁVENÍ, ZASTAVUJE

KRVÁCENÍ

SEDMIKRAŠKA - ↑ IMUNITU, CIBÍPKA, NACHLAZENÍ

DO SALÁTŮ, UŽÍVĀ JEZERTŮ V

MĀTERĪDOUŠKA - KAŠEL, ČISTI ORGANISMUS, x KRĚČÍM ZALYDKA

LÍPA

BEZ ČERNÝ

ČAJOVU SMĚS PÍT MAX 3x DENNĚ

NEMĪCHAT MNOHU DRUHŮ SPOLU

PŘI PRAVĀT KAŽDÝ JEN ČĚRSTVĚ

1 čaj. lžička směsi na 2-3 del vody
→ 70°C

① ČAJOVĀ SMĚS ZAZÍVÁNÍ, TRÁVENÍ

- MĀTA 40-50%
- MĀTERĪDOUŠKA 20-40%
- (HERMĀNEK)
- DOBROMYSL 10%

② PŘĪDUSĀKOVĀ

- JITROCEL 30-40%
- (MĀTERĪDOUŠKA) DOBROMYSL 20-30%
- LÍPA KVĚT (POPENEC) 10%
- SEMMIKRAŠKA 10%

③ PŘI NACHLAZENÍ

- JITROCEL 30%
- MĀTA 30%
- SEDMIKRAŠKA 20%
- + BEZ Č. LÍPA 10% + 10%

③ ČISTIČÍ SMĚS

- MĀTA 30% - 40%
- KOPŘIVA 20%
- ŘĚBŘÍČEK 10%
- SEMMIKRAŠKA 10-20%

④ KLIDNĚ SNY, SPĀNÍ

- MEDUNKA 40%
- (HERMĀNEK) 20
- DOBROMYSL 20%
- ŘĚBŘÍČEK 10%
- LÍPA 10%

⑤ DENNÍ PÍTÍ

- MALINÍK 1 DIL
- JABONÍK 1 DIL
- (OSTRUBINÍK) KOPŘIVA - 2 DILY
- LÍPA
- MĀTA

1. PROJEKTOVÝ DEN

TŘÍDNÍ TÝMY

(Tým 1) Úkol pro žáky 2. stupně s LMP:

- Seznámit se s historií sběru a používání léčivých bylin, čarovná moc - „svatojánské“, ukázka starých luk v Regionální čítance
- Vyhledat stanovené rostliny v atlase, na internetu
- Seznámit se s jejich životními podmínkami, které části rostliny se sbírají
- Zjistit léčivé účinky, využití rostlin
- Zpracovat flipchart (namalování rostliny, zpracování informací)

(Tým 2) Úkol pro žáky 1. stupně s LMP, žáky se středně těžkým MP:

- Seznámit se s konkrétními léčivými rostlinami, s jejich účinky, využitím
- Vyhledat rostliny v přírodě
- Seznámit se se zásadami jejich sběru
- Sbírat dané léčivé rostliny

BYLINKY

JITROCEL

SBÍRÁME: listy
POUŽITÍ: kašel, nachlazení, angína, trávení, čistí krev, odstraňuje žlučové kameny

KOPŘIVA

SBÍRÁME: listy, celá nat
POUŽITÍ: čistí krev, záněty močových cest

PAMPELIŠKA

SBÍRÁME: květ
POUŽITÍ: med

SEDMIKRÁŠKA

SBÍRÁME: květ
POUŽITÍ: chřipka, nachlazení, na imunitu + do salátů, ozdoba dezertů

JAHODNÍK

SBÍRÁME: listy
POUŽITÍ: součást bylinných směsí na čaj

MALINÍK

KONTRYHEL

SBÍRÁME: list, květ
POUŽITÍ: průjev, nadýmání, močové obtíže vhodný zejména pro dívky, ženy

BYLINKY

KOPŘIVA dvoudomá

- ČISTÍ KREV
- MOČOVÉ CESTY, LEDVINY
- REVMA



MALINÍK

- ZVÝŠENÍ IMUNITY
- PRŮJMY, ZÁNĚTY STŘEV, ŽALUDKŮ



JITROCEL

- KAŠEL, ASTMA,
- KRVACEDÍČÍ RANA
- TROMBÓZA

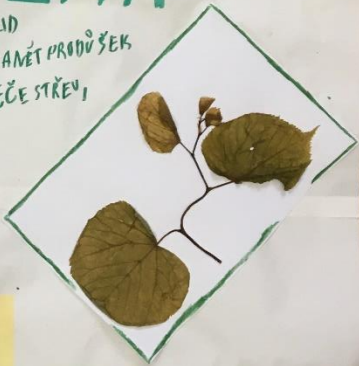


BŘÍZA

- NEMOCI LEDVIN
- LEDVINOVÉ KAMENY A
- PÍSEK
- NEMOCI SRDCE
- PRŮJMY, ZÁNĚTY
- REVMATIZMUS

LÍPA

- STRES, VEKLD
- HOREČKA, ZÁNĚT PRŮJSEK
- ZÁNĚT ŽIL
- ZACPAJ, KŘEČE STŘEV,
- NADÝMÁNÍ



JAHODNÍK

- ČISTÍ KREV
- MOČOVU DNÍ ÚČINEK
- DNA

Nasazený jitrocelový sirup
Postup přípravy sirupu:
1. Listy jitrocele umyjeme a nasekáme na malé kousky.
2. Do nádoby a smícháme medovou výměňou 100g medu a 1 litr vody. Vše vložíme do vodní lázně a necháme vařit 24 hodin.
3. Dle potřeby přidáme citronovou šťavu, pokud je cukr nebo med.
4. Sledujeme a necháme 10 dní stát na teplém místě při pokojové teplotě.
5. Po deseti dnech sirup slijeme, listy vymačkáme a vyhoříme.
6. Skladujeme v lednici. Z 1 litru získáme cca 400 ml sirupu.

Lipový sirup
- 200 g lipový květ
- 1 l citronová šťava
- 3 kg citronová šťava
- 60 g kyseliny citrónové
- 3 kg cukru
Květy lipy natráháme za přehrávkou a naplníme vodou. Slijeme nebo plastovou nádobu (ne kovovou). Zlijeme studenou převařenou vodou a necháme louhovat nejméně 24 hodin.
Na druhý den přidejte lipové květy a vymačkáme je do velké nádoby přes plátno (banánovou plátno), přidejte 60 g kyseliny citrónové a 3 kg cukru.
Vše ohřejeme a jakmile dosáhneme bodu varu, okamžitě vypneme.
Potom sirup ještě horký nastavíme do čistých sklenic a dobře uzavřeme vyvařenými víčky. Při nachlazení kyselého sirupu můžeme každou sklenici omáknout namočenou utěrkou, aby neposloužila.

Domácí kopřivkový sirup
Ingredience:
- 40 vteřin částí kopřivy (posbírané na neznečištěných místech)
- 60 g citronů
- 3 l studené vody
- 1 kg třtinového cukru nebo 200 g medu
Postup:
1. Kopřivy umyjeme jen krátkým ponořením do vody.
2. Do velké uzavíratelné nádoby si dáme kopřivy a na plátky nakrájené citrony, přalijeme a necháme 24 hodin macerovat.
3. Druhý den vše promícháme a scedíme tekutinu přes sítko.
Přidáme do ní cukr/med a ještě další den necháme odležet. Pokud jste přidali cukr, hodnou za čas promícháte. Pokud med, není potřeba míchat.
4. Skladujeme v čisté nádobě v lednici.

Meduňkový sirup
Postup přípravy sirupu:
1. 40 kusů meduňky asi 20 cm dlouhých ošpachovat, zalit 2 l převařenou ochlazenou vodou, přidat 30 g kyseliny citrónové a 2 citrony dobře omyté a řezané, vše ponořit a natráhnout na noc.
2. Nechat 24 hodin stát, poté slijeme, vymačkat.
3. Přidat 2 kg cukru, zahřít až na 65°C, med se cukr rozpustí. Přidat do čistých suchých lahví, nechat vychladnout a polotekutě.

2. PROJEKTOVÝ DEN



Tým 1

- Seznámit se se zásadami sběru léčivých rostlin, praktické využití v přírodě
- Vyhledat léčivé rostliny dle atlasu, šetrně je sbírat a umístit do správného pytlíku
- Sušení bylin, lisování (doplnění do flipchartu)

Tým 2

- Praktické aktivity ve školní kuchyňce
 - Pampeliškový a sedmikráskový med
 - Jitrocelový, meduňkový sirup
 - Sirup z mladého jehličí
 - Bezová limonáda



3. PROJEKTOVÝ DEN

- Návštěva Ekocentra Paleta Oucmanice
- Výukový program Bylinky



4. PROJEKTOVÝ DEN (2 h)

- Presentace týmových prací
- Vystoupení žáků 1. stupně – básnička, písničky (Na tom pražském mostě, Šel zahradník do zahrady)
- Ochutnávka medu, limonády
- Ukázka dalších „naložených“ produktů (nutno luhovat)

DÁLE...

- Po 14 dnech – míchání čajových směsí
- **Matematika** – vážení
- **Informatika** – popisky, zpráva do školního časopisu
- **Pracovní vyučování** – vaření a ochutnávka čajových směsí, balení, část na prodej – vánoční výstava



CO NÁM PROJEKT DAL?

- **Naučil nás překonat překážky** – hledání jiných řešení (zastřešení čajových směsí lékárníci – vzhledem ke covidu nemohla přijít na besedu)
- **Přírodní lékárna** – žáci byli překvapeni, že nemoci se nemusí léčit jen léky, že bylinky jsou součástí i potravin, kosmetiky, voňavých polštářků, ...; byli překvapeni, že bylinky nejsou jen před školou (bylinková zahrádka), ale najdeme je všude kolem nás
- Zjistili, že musíme být **ohleduplní vůči přírodě**, neznečišťovat ji, pokud chceme přírodní léky
- Ověřil nám **novou podobu celoškolských projektů** (lze zapojit i žáky se středně těžkým MP formou praktických činností)

REALIZOVANÉ PRINCIPY MZU V RÁMCI PROJEKTU

- **Učení o místě** (místní lokality, kde se nacházejí léčivé rostliny)
- **Učení v místě** (badatelská výuka v přírodě – louka, les)
- **Učení pro místo** (naš projekt nebyl přímo zaměřen, ale šlo by zaměřit na čistotu, kvalitu ŽP v daném místě výskytu léčivých rostlin; v našem případě konkrétní produktem byly čajové směsi a sirupy, které si občané mohli koupit a na práci dětí sami navázat (nasbírat si svou čajovou směs třeba podle našich složení směsí)
- **Učení skrze místo** (téma je skutečné, reálné, využitelné ve vlastním životě; skrze místo se žáci učí o využitelnosti bylin v životě a také o potřebě chránit prostředí, aby toto využití bylo zachováno)
- **Učení postavené na vztahu k místu** (žák ví, kde najde jednotlivé druhy léčivých rostlin)
- **Přizpůsobení místní situaci** (konkrétní stanovíště jednotlivých druhů bylin – u nás na horách roste něco jiného než v nížině)
- **Osobní relevance** (využití znalostí a dovedností ve svém životě)
- **Aktivní účast žáků** (žáci se aktivně zapojili do projektu, ovšem bylo by možné více propojit s řešením místních problémů – čistota ŽP, ...)
- **Partnerství s komunitou** (zapojení lékárnice jako odborníka do projektu, zpráva v časopise, na webu a fcb školy, prodej čajů na vánoční výstavě)
- **Mezioborovost** (propojení vyučovacích předmětů (čj, m, pv, informatika, šlo by i občanská výchova ve vztahu k otázce ŽP)
- **Plnohodnotný nástroj výuky** (projekt součást Ekologického týdne, který je popsán v obecné rovině v ŠVP)
- **Spolupráce** (skupinová práce v týmu)



DĚKUJI ZA POZORNOST

