

ZÁKLADNÍ ŠKOLA HRABIŠÍN

MALÝ ATLAS LÉČIVÝCH ROSTLIN II.

ŽÁCI 6. ROČNÍKU

HRABIŠÍN

2015

Úvod

Každý rok jsou pro šestý ročník do plánu vzdělávání zařazována přírodovědná praktika. Letos jsme se rozhodli v rámci těchto praktik uskutečnit malý školní projekt.

Do tohoto projektu se zapojili všichni žáci 6. ročníku Základní školy v Hrabíšíně.

Projekt měl několik fází. Nejdříve jsme šli na vycházku po okolí školy až k místní přehradě. Během cesty jsme poznávali známé rostliny, které rostou v této oblasti. Pro náš projekt jsme si nakonec vybrali charakteristiku léčivých rostlin.

V dalších hodinách jsme pracovali ve skupinách. Každá skupina si vybrala z nabízených bylin jednu a pomocí atlasů rostlin se pokusila určit, o jakou bylinu se jedná. Většině žáků se podařilo svou bylinu určit správně. Některým museli pomáhat spolužáci.

Poté si každá dvojice připravila jednoduchou charakteristiku své byliny a vybrala zástupce, který představí jednotlivé byliny svým spolužákům. Na této slovní prezentaci si žáci ověřili, že vystupovat jako řečník před obecností není jednoduché, ale vše se dá zvládnout právě tímto tréninkem. Pro splnění dalšího úkolu jsme se přesunuli do počítačové učebny, kde každý samostatně vyhledával informace o své léčivce. Pomocí získaných informací každý žák vytvořil jednotlivý list do malého školního atlasu léčivých rostlin. S využitím znalostí z hodin informatiky jsme každý list upravili do předem vymyšlené šablony a sestavili atlas.

Protože jsme pracovali ve dvojicích, vytvořili jsme atlas I a II, aby každý mohl prezentovat svůj list sám za sebe.

Myslím, že budete se mnou souhlasit, že se naše snaha vyplatila a každý žák odvedl dobrou práci.

Obsah

Úvod	2
DOBROMYSL OBECNÁ	4
KONTRYHEL OBECNÝ	5
LEVANDULE LÉKAŘSKÁ	6
LIBEČEK LÉKAŘSKÝ	7
MÁTA PEPRNÁ.....	8
MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ.....	9
OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ	10
ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ	11
ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ	12
Autoři.....	13
Zdroje	14

DOBROMYSL OBEČNÁ

Vzhled rostliny:

Dobromysl je vytrvalá rostlina vysoká až 50 cm. Květy jsou drobné pyskaté, mají růžovou nebo nachovou barvu. Kvetou od července do září a silně voní.

Roste:

Roste v křovinách, na pasekách, ve světlých lesích i mezích.

Sběr:

Sbíráme kvetoucí nať bez dřevnatých spodních částí. Silně voní a má kořenou nahořklou chuť.

Účinky:

Uvolňuje křeče. Má dezinfekční účinky. Pomáhá proti plísním, zácpě, depresi a kašli.



Autorka: Tereza Topitschova

KONTRYHEL OBECNÝ

VZHLED ROSTLINY:

Je to vytrvalá bylina s oddenkem pokrytým zbytky odumřelých listů.

Má drobné žlutozelené květy a zelené listy.

Květy jsou pravidelné.

ROSTE:

Na loukách, pastvinách, travnatých návších,
ve světlých, vlhkých lesích a u cest a potoků.

SBĚR:

Sbírá se od května do září. Sbírá se kvetoucí nať s listem.



ÚČINKY:

Odstraňuje slabost svalů a končetin a urychluje hojení ran a vyrážek.



AUTORKA: NICOL BENEŠOVÁ

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

Vzhled rostliny:

Květy má uspořádány vrcholově na dlouze stopkatých přerušovaných klasech. Květy jsou souměrné, krátce stopkaté s podlouhle trubkovitým, 4,5-7 mm dlouhým kalichem.

Roste:

V zahradách a polích.

Sběr:

Sbírají se květy.

Účinky:

Největší význam má jako tradiční léčivá a aromatická rostlina.



Autorka: Kateřina Boušková

LIBEČEK LÉKAŘSKÝ

VZHLED ROSTLINY:

Je vysoký asi 1m až 2,5m. Má malé žluté květy a trochu podlouhlé malé listy. Jsou dlouhé 5-10cm a jsou střídavé.

Květy jsou paprscité a pestíky mají pětičlenné s volnými obaly. Kalich je nezřetelný.



ROSTE:

Roste na zahradě na slunném místě.

SBĚR:

Listy můžeme průběžně trhat a používat. Můžeme je usušit nebo zamrazit. Celé lodyhy uřízneme a pověsíme je do suchého, stinného, průběžně větraného místa a listy otrháme až uschnou.

VYUŽITÍ

Čerstvé listy můžeme vyvařit společně s masem. Dá se využít jako přírodní afrodiziakum. Libečková koupel pomůže krevnímu oběhu a krev tak lépe proudí.

AUTOR: JAN VICENEC

MÁTA PEPRNÁ

Vzhled rostliny:

Má zelené listy a na vrcholku růžové čepičky.

Roste:

Máta peprná roste volně v přírodě.

Sběr:

Roste na březích a v příkopech, pěstuje se v zahradách. Máta peprná je jednou z nejstarších léčivých bylin a znali ji již staří Egypťané.

Účinky:

Ve stopkách terpeny a řadu jiných látek. Mají chuť palčivě kořenou a zvláštní větrový zápach.

Má dobré účinky proti nevolnosti, zvracení, nachlazení a revmatismu.



Autor: Lukáš Malý

MATEŘÍDOUŠKA OBEČNÁ

Vzhled rostliny:

Mateřídouška obecná je velmi blízká tymiánu. Má velké využití v kuchyni.

Má fialový květ, podlouhlé listy a kratší kořeny. Je to bylina.

Roste:

Může růst na loukách a málokdy v lese. A můžeme ji mít i na zahrádce. Roste mezi kameny.

Sběr:

Sbírají se jenom lístky. Sbírá se odpoledne v létě.

Účinky:

Lečí různé onemocnění nervů i astma.



Autor: Aneta Mynářová

OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ

Vzhled rostliny:

Je to keřovitá rostlina, která je jedlá. Plodem je černá ostružina, složená z více než 20 malých peckoviček. Má listy ve tvaru srdce.

Roste:

Ostružiník roste v lesních křovinách a mýtinách, podél cest a v pobřežních houštinách. V příkopech a u starých zdí.

Sběr:

Sklízí se na začátku září černé bobulky. Plody jsou vhodné k přímé konzumaci, zavařování i zmrazování

Účinky:

Při předávkování nebo při dlouhodobém užívání může vzniknout zácpa! Listy se používaly k hojení zanícených a drobně krvácejících ran. V ostružinách je obsaženo velké množství vitamínu C, ale obsahují také provitamin A.



Autor: Adéla Haitmarová

ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ

Vzhled rostliny:

Je pořád zelený keř, může být vysoký až 2 metry, výrazně voní. Listy jsou úzké, aromatické, shora tmavé a lesklé, naspod šedavé. Kvete v pozdním jaru a raném létě malými bílými až modrými květy.

Roste:

Původně roste v suchých místech v blízkosti mořského pobřeží. Nesnáší těžké půdy. Většinou v Chorvatsku



Sběr:

Listy se zelenými výhonky se sbírají po rozpuku, ale největší sílu mají těsně před začátkem května. Pak musíme ostříhat pár větviček, svázat je a nechat je usušit. Suché listy odtrhneme a uzavřeme do dobře uzavíratelné nádoby, tak si zachovají hodně aromatických léčivých látek.

Účinky:

Rozmarýn je výjimečný v tom, že jako jedna z mála bylinek zvyšuje krevní tlak. Dále uklidňuje a mírní nervové vyčerpání. Zlepšuje krevní oběh, odstraňuje pocit chladu v končetinách a celkově posiluje.

Využití:

Jako koření se užívají listy, čerstvé i sušené, celé i drcené nebo jemně mleté.

Autor: Zdenka Krahulová

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

VZHLED ROSTLINY:

VYTRVALÝ KEŘ VELIKOSTI 20-70 CM. LISTY DLOUHÉ PLSTNATÉ.

SBĚR:

LISTY SBÍRÁME V OBDOBÍ KVĚTNA A ČERVNA.

UČINKY:

MÁ ANTISEPTICKÉ UČINKY.



ROSTE:

V TEPLÉM A SUCHÉM PROSTŘEDÍ.

AUTOR: PAVEL OLDŘICH FIDRA

Autoři

Tereza Topitschová

Nicol Benešová

Kateřina Boušková

Jan Vicenec

Lukáš Malý

Aneta Mynářová

Adéla Haitmarová

Zdenka Krahulová

Pavel Oldřich Fidra

Zdroje

1. Vermeulen, Nico: Encyklopedie bylin a koření, REBO PRODUKTIONS, 2004
2. Deyl, Miloš, Hísek, Květoslav: Naše květiny (1. díl), Albatros Praha, 1973
3. Dr. Pilát, Albert, Ušák, Otto: Kapesní atlas rostlin, SPN, 1958
4. Brtnová, Šárka, Kvasničková, Danuše: Rostliny naší přírody – atlas rostlin, BLUG, 1998
5. google.com
6. Wikipedie.cz