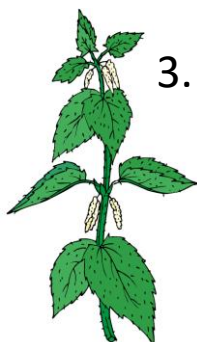
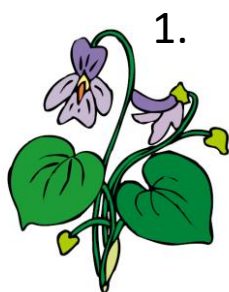
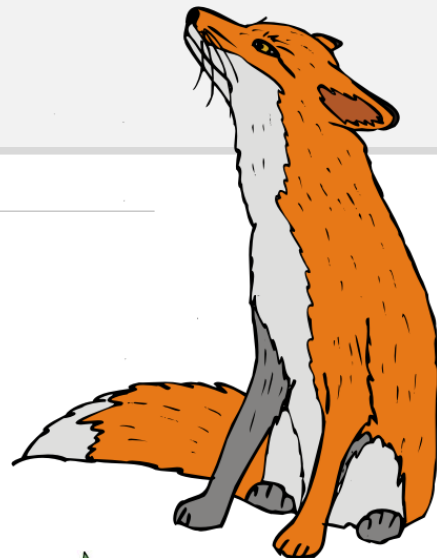


Úkoly lišky **Bystroušky**

V. díl: Jarní bylinky

Úkol č. 1: Jarní lékárna otevřena (max. 6 bodů)

Venku krásné svítí sluníčko a vytahuje ze země léčivé bylinky. Teď už stačí jen vyrazit do přírodní lékárny a bylinky si nasbírat. Poznáš je ale? Víš, jak nám mohou pomoci? Prohlédni si bylinky na obrázcích níže. Ke každé připiš její jméno a vyber, jaké má účinky.



Sedmikráska chudobka

Pampeliška lékařská

Kopřiva dvoudomá

Podběl lékařský

Violka vonná

Plicník lékařský

a) Tiší kašel, pomáhá vykašlávat, tiší bolesti hlavy, pomáhá při čistění organismu a krve, podporuje čůrání.

b) Pomáhá proti bolesti, horečce, zánětům a nachlazení.

c) Pomáhá při zápalu plic a pomáhá je čistit, tiší kašel, zvyšuje srážlivost krve.

d) Bojuje proti únavě, pomáhá proti vyrážkám, pomáhá trávení, podporuje pocení, a prý pomáhá i u některých druhů rakoviny.

e) Pomáhá při chudokrevnosti, zlepšuje cukrovku, je močopudná (chodí se po ní čurat), pomáhá při trávení a proti únavě. Také posiluje imunitu.

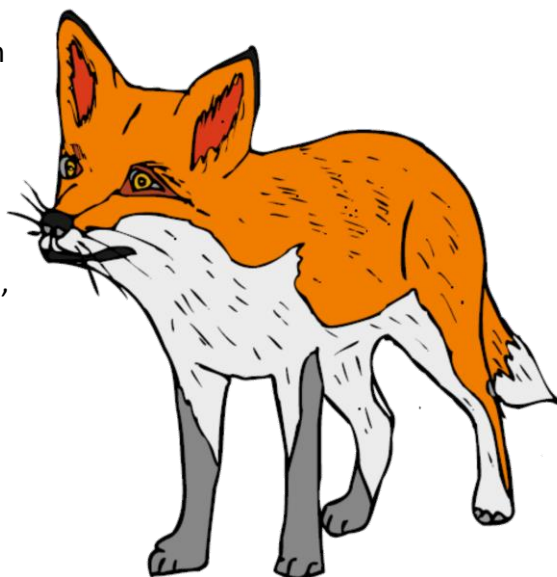
f) Pomáhá při kašli, chrapotu, zánětu průdušek, astmatu ale také třeba při bolestech ucha.

Úkol č. 2: Léčivý čaj (max. 6 bodů)

Léčivé čaje si můžeme vařit z čerstvých nebo sušených bylinek. Čerstvé bylinky si v případě potřeby natrháme venku a hned použijeme. Sušené bylinky se nám hodí hlavně na podzim a v zimě, kdy si pro léčivou sílu bylinek nemůžeme vyrazit na zahrádku či do lesa.

Projdi se po venku a nasbírej si bylinky na čaj. Také si nějaké bylinky nasuš do zásoby. Bylinky sbírej na místech, o kterých víš, že zde nemohou být nějak znečištěné (třeba počůrané). Také sbírej pouze ty bylinky, které bezpečně poznáš. Bylinky nesuš na přímém slunci. Usušené bylinky pak schovej v uzavíratelné nádobě na suchém a tmném místě.

Tvým úkolem je uvařit si čaj, a ten nám vyfoť. Také nám k němu napiš, jaké bylinky jsi použil, a proti čemu tvůj čaj pomáhá. Bylinky si také nasuš do zásoby a vyfoť nám připravenou sušenou směs na zimu.



Při určování ti mohou pomoci knihy, ale i internet.

Úkol č. 3: Vitamínový květináč (max. 4 body)

Každý nemá možnost pěstovat si bylinky na zahrádce. Navíc takto brzy na jaře toho venku ještě mnoho pěstovat nemůžeme. Proč se tedy nepustit do pěstování nejen bylinek na parapetu okna. Pojďme si spolu vytvořit vitamínový květináč, ze kterého si můžeš pak brát jeho zelené části na ozdobení a vylepšení své svačinky.

Pomůcky: květináč s podmiskou, hlína, semínka řeřichy, kopru a pažitky, 3 stroužky česneku, 3 malé cibulky (sazečky).

Postup:

- 1) Květináč naplň hlínou až těsně pod okraj.
- 2) Do hlíny zamáčkni na různá místa 3 cibulky a 3 stroužky česneku kořínky dolů. Mysli na to, aby měli kolem sebe dostatek místa.
- 3) Na povrch květináče rovnoměrně nasypej trochu semínek kopru a semínek pažitky.
- 4) Trochu zasyp hlínou a rukou zamáčkni.
- 5) Nakonec na povrch nasypej semínka řeřichy.
- 6) Květináček dej na podmisku a na parapet, kde je dost sluníčka.
- 7) Nezapomeň semínka pravidelně zalévat vodou. Stačí trochu, ale častěji.
- 8) Až ti budou rostlinky postupně růst, můžeš je začít sklízet na své svačinky.



Hotový květináč s rostlinkami nám vyfoť. Květináč si také můžeš před naplněním pokreslit barvami, aby byl veselý.

Úkol č. 4: Bylinkové pexeso (max. 4 body)

Jak se jenom ty bylinky naučit poznávat. Máme tady pro tebe jednu hru. Pexeso. Ale musíš si ho první vyrobit. Pak si ho můžeš zahrát s kamarády, sourozenci nebo rodiči.

Pomůcky: tvrdý bílý papír A4, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, lepidlo, vytisknuté obrázky

Postup:

- 1) Papír si pomocí pravítka rozděl na 24 dílků (4 x 6). Pokud nevíš jak, popros rodiče, aby ti pomohli.
- 2) Papír rozstříhej na jednotlivé dílky.
- 3) Na dvanáct dílků si nalep vystřižené bylinky, které jsme pro tebe připravili na této stránce. Můžeš si i připsat jejich jméno.
- 4) Ke každému dílku s nalepenou bylinkou si domaluj druhý dílek se stejnou bylinkou.
- 5) Jakmile máš hotovo, můžete začít hrát pexeso.

Vyfoť nám hotové pexeso. Případně se můžete vyfotit i při hře.

