

Rośliny lecznicze

Autor: Gosia Świderek

Cel zajęć: rozpoznawanie wybranych gatunków roślin, budzenie ciekawości poznawczej ucznia, utrwalenie wiadomości o roślinach leczniczych, wdrażanie do formułowania wypowiedzi na podany temat, wzbogacenie słownika dzieci o wyrażenia związane z budową roślin, kształcenie spostrzegawczości i uwagi.

Uczestnicy: dla uczniów 4-6 klasy szkoły podstawowej, gimnazjum.

Miejsce: można przeprowadzić w każdym parku lub lesie.

Czas: wiosna, lato, jesień.

Potrzebne pomoce: blok rysunkowy, podkładki, przewodniki do rozpoznawania roślin leczniczych, ołówki.

Przebieg zajęć:

W zależności od wiedzy i wieku uczniów, zajęcia można lub nie poprzedzić wcześniejszymi przygotowaniem w formie „zadania dla ambitnych” czy pracy domowej.

Część, którą można przeprowadzić w klasie. Przygotowujemy rysunek drzewa lub kwiatu z wieloma płatkami na dużym arkuszu papieru (ewentualnie na tablicy). Prosimy uczniów aby w płatki kwiatku czy w listki drzewa wpisali co nam dają rośliny, do produkcji czego się je wykorzystuje. Wśród odpowiedzi powinny się znaleźć lekarstwa oraz kosmetyki.

Od jak dawna ludzie wykorzystują rośliny do pielęgnacji zdrowia? Jakie postacie z książek, filmów, legend kojarzą wam się z roślinami leczniczymi? Czy uważacie, że dawne metody uzdrawiania były skuteczne? Czy nauka potwierdziła działanie lecznicze roślin? Wprowadzamy pojęcie „fitoterapia” czyli leczenie przy pomocy roślin, ziołolecznictwo. Stosując umiejętnie zioła możemy wyleczyć się z wielu drobnych dolegliwości i zapobiec niepotrzebnym wizytom u lekarza. Jednak w przypadkach chorób ciężkich zioła powinny być stosowane zawsze za wiedzą i pod kierunkiem lekarza. Pamiętajcie jednak, że wiele roślin zawiera w swoim składzie dość silne trucizny, a składniki lecznicze zawarte w roślinach w nadmiarze także są groźne dla zdrowia.

Uczniowie podzieleni na grupy wypisują znane im i lekarstwa i kosmetyki do produkcji których wykorzystano rośliny. Jakże to są części roślin (kwiaty, owoce, kora, korzenie, liście).

Kolejnym krokiem będzie wyszukanie informacji na temat roślin leczniczych, można do tego wykorzystać popularne przewodniki do rozpoznawania roślin leczniczych, skorzystać z internetu (np. www.ziola.parapsycholog.com.pl) lub poprosić wybranych uczniów o przygotowanie takich materiałów. Szczególnie interesują nas rośliny rosnące w Polsce a najlepiej spotykane w naszym regionie.

W parku uczniowie podzieleni na grupy odnajdują rośliny lecznicze i przygotowują zielnik roślin leczniczych, tj. opisują dokładnie wygląd rośliny (wysokość, liście, oraz w zależności od pory roku kwiaty, owoce), rysują wybrane elementy, opisują właściwości lecznicze korzystając z wcześniej przygotowanych opracowań lub z książki. Dodatkowym zadaniem będzie zaprojektowanie kampanii reklamowej leku czy kosmetyku, do którego produkcji wykorzystano daną roślinę, składać się ona powinna z hasła reklamowego oraz scenki (np. zgromadzenie czarownic warzących zioła naparu na poprawę urody, czy szamani, którzy przygotowują jakieś lekarstwo).