**Název programu: Bylinky jsou pomocníci**

**Předmluva**

V současné době se vedle tradičního „konzumního, civilizačního, vyspělého, technického“ způsobu života stále častěji objevuje tzv. „ alternativní, přírodní, přirozený, založený na tradicích“.

Tento styl se odráží ve všech sférách žití, zdravé stravování a využití přírodních prostředků k léčení nevyjímaje. Je prokázáno, že využívání bylin k léčení nebo jako doplněk stravy má dlouhodobější účinky na organismus než chemické léky a je citlivý nejen k tělu, ale i k přírodě.

1. **Úvodní informace pro lektora**

Anotace: Náš VP seznámí žáky s bylinami, rostoucími v našem regionu, naučí je poznávat, jak je sbírat, zpracovat, sázet a pěstovat. Ukáže také jak je používat ve stravě a k léčbě. Má nabídnout alternativní způsob přístupu k péči o své tělo a zdraví, ukázat respektující přístup k přírodě a jejím darům. Všechny části programu probíhají interaktivně, na vycházce do okolí, na zahradě a v kuchyni při vaření.

**Shrnutí cílů**

* *ukázat nový pohled na péči o své tělo a zdraví, ukázat, že každý může sám zásadně ovlivnit své zdraví*
* *prakticky se seznámit s bylinami rostoucími v našem regionu včetně času sběru, pěstování, zpracování a způsobu použití*
* *podpořit zájem o přírodu*
* *vést účastníky k zamyšlení nad dosavadním přístupem ke stravování, zdraví a přírodě*
* *motivovat je k zařazení alternativních zdravých metod do svého života*
* *rozvíjet komunikativní, pracovní a sociální kompetence*

**Doba trvání :** 4 běžné kroužky v délce trvání 2 hodiny + jedna 6 hodinová vycházka do okolí

**Cílová skupina:** žáci ZŠ, věkově smíšená skupina (6 – 15 let)

**Optimální počet žáků ve skupině:** 20

**Nároky na prostory:** klubovna, třída, školní družina, apod.

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, pastelky, fixy, lepící páska, nůžky, velké papíry, barevné papíry, flip-chart, knihy –herbáře, bylinkáře, knihy o zdravé výživě, sazenice, léčivek, zahradnické nářadí, místo k nasázení bylin, místo k vaření -kuchyňka

**Cíle VP a přínosy pro žáky**

Žáci v programu rozvíjí a získávají následující kompetence.

**kompetence k učení**

* *ukázat nový pohled na péči o své tělo a zdraví, zorientovat se v nových pojmech*
* *vést žáky k vyhledávání a třídění informací a na základě jejich pochopení je umět efektivně využít v praktickém životě*
* *umět využívat smysly k poznávání, pozorování a následnému vyhodnocování*
* *podpořit zvídavost a schopnost vyhledat odpovědi, ale i schopnost umět se ptát*
* *vést účastníky k zamyšlení nad vlastním přístupem ke stravování, zdraví a přírodě v souvislosti s probíranými tématy*
* *motivovat žáky k zařazení alternativních zdravých metod do svého života*
* *vést žáky k tomu, aby byli ochotné si nechat poradit a případně změnit názor*

**kompetence komunikativní**

* *rozvíjet schopnost formulovat své nápady a myšlenky a schopnost vést dialog s ostatními ve skupině*
* *rozvíjet schopnost naslouchat a dát prostor ostatním*

**kompetence pracovní**

* *vést žáky k radosti z fyzické práce, k vyzkoušení si a osvojení práce s nářadím, vést děti ke zručnosti*
* *rozvíjet fyzickou kondici*
* *rozvíjet vůli a trpělivost dokončit zvolenou aktivitu*

**kompetence sociální**

* *vést žáky k tomu, aby se dokázali všichni zapojit, uplatnit a realizovat ve věkově nesourodé skupině*
* *rozvíjet schopnost spolupráce a vzájemné pomoci*
* *vést účastníky k toleranci k ostatním*
* *vést účastníky k přijímání a zodpovědnému plnění svěřených úkolů*

**Personální zajištění VP:**

* Kdo a jak se na realizaci VP podílí: vedoucí kroužku nebo pedagog v ŠD (lektor, asistent)
* Podpora zvenčí: obchod se zdravou výživou, pokud se v okolí vyskytuje (např. formou poskytnutím letáčků s popisem bylinných produktů nebo s popisem využití bylin)

1. **Metodika výukového programu**

Celý výukový program je rozdělen do 5 bloků.

***1. Zdraví, které baví – beseda***

***2. Vycházka do okolí***

***3. Založení bylinkové zahrádky***

***4. Praktické využití bylin k léčení aneb babky kořenářky***

***5. Zdravé vaření***

***1. Zdraví, které baví - beseda***

Venku**/uvnitř**

Časová dotace: 2 hodiny

Pomůcky: knihy o bylinách, papíry, fixy, tužky, pastelky, kartičky s rostlinami, flip-chart, lepicí páska

První blok celého VP je změřen na seznámení účastníků s harmonogramem programu, na zmapování vědomostí a praktických životních a stravovacích návyků u jednotlivých žáků a na zjištění, co o daném tématu vědí. K tomuto mapování vypracují žáci vstupní anketu (viz. příloha), která bude v závěru VP sloužit k porovnání s podobnou anketou vypracovanou v závěru programu. Potom následuje teoretická část, ve které se žáci s pomocí knih o bylinách seznamují s jejich podobou, výskytem a využitím.

Aktivita: V místnosti jsou po zemi rozházené kartičky s různými rostlinami. Každý si vezme jeden obrázek a na základě vzájemných diskusí o bylinách na obrázcích se žáci snaží sdružit do skupinek podle využití bylin (kašel-průdušky, zažívání, imunita, byliny do kuchyně, jedovaté a byliny na očistu organismu). Pokud si nevědí rady, mají stále k dispozici knihy o bylinách, kde si mohou v případě sporu vyhledat správné informace nebo se poradit s lektorem. Společně pak vypracují na velký papír prezentaci, kde budou rostliny rozděleny do jednotlivých kategorií. Způsob zpracování prezentace je na účastnících. Mohou využít i obrázků vyhledaných a vytištěných z internetu.

***2. Vycházka do okolí***

**Venku**/uvnitř

Časová dotace: 6 hodin (jarní období, duben)

Pomůcky: Klíč k určování rostlin, košíčky nebo plátěné tašky na byliny, papíry, tužky, lepicí páska, nůžky.

Sraz na zahradě SVČ v sobotu v  dopoledních hodinách. Po krátkém seznámení s programem a trasou a po zadání instrukcí, jak se chovat po cestě (bezpečný přesun přes část města, jak sbírat a trhat rostliny), následuje asi 5km vycházka do okolí. Po cestě si všímáme všech změn, které nastaly po zimě, sledujeme stromy, pupeny, trávu rostliny a zjišťujeme, zda některé z nich poznáváme a již po cestě se snažíme rozhodnout, které z nich by se daly použít. Občas na vhodném místě zařadíme pro zpestření cesty nějakou hru (nory, Drákula). Asi v polovině času, který máme k dispozici, uděláme přestávku na svačinku a vyzveme účastníky, aby se postupně po skupinách pokusili podle klíče k určování rostlin zařadit byliny, které po cestě nasbírali. Každou rostlinu nalepí páskou na arch papíru a napíšou k ní název. Následuje prohlídka zhotovených archů a diskuse všech, zda se podařilo rostliny správně určit a pojmenovat. Potom se vydáme na zpáteční cestu, která je opět přerušovaná zařazováním her. Po návratu na základnu každý z účastníků nakreslí podle herbáře nebo podle živé rostliny jednu stránku s krátkým popisem byliny a jejího využití. Tyto listy pak budou sloužit jako předloha k vytištění bylinkové příručky pro každého účastníka.

Po návratu proběhne zhodnocení (každý účastník slovně v kruhu), jak byli s aktivitou spokojeni.

***3.Založení bylinkové zahrádky***

***Venku***/uvnitř

Časová dotace: 2 hodiny

Pomůcky: sazenice bylin, zahradní nářadí, konve

Motivace: abychom mohli využít znalosti o bylinách, které jsme doposud získali a abychom měli alespoň část bylin stále při ruce (čerstvé) založíme si dnes bylinkovou zahrádku.

Žáci se pomocí hry (molekuly, lečo, atd.) rozdělí do skupin. Nejprve si prohlédnou sazenice bylin a s využitím znalostí a pomocí herbáře rozdělí rostliny podle výšky vzrůstu a pěstebních podmínek. Každá skupina se domluví, jaký bude postup při sázení (úprava záhonu, rozměření prostoru, vyhloubení jamek, umístění sazenic, zalévání atd.), rozdělí si role (kdo bude koordinovat práci, kdo bude dbát na správné rozmístění) a práce ve skupině (rozdělí si nářadí, funkce – kdo byliny přenese, kdo bude nosit vodu…). Každá skupina bude pracovat na jednom úseku záhonu, lektor pomáhá radami i praktickými ukázkami.

Skupina, která byla s prací nejdříve hotova se mezitím na pozemku (větší zatravněná plocha za SVČ) pustila do hledání rostlin vhodných k přípravě čaje. Další dvě skupiny se po dokončení práce přidaly a závěr kroužku byl věnován vaření čaje (část bylin pocházela i z nově zasázených), ochutnávce a zhodnocení celého programu.

***4.Praktické využití bylin k léčení aneb babky kořenářky***

Venku/**uvnitř**

Časová dotace: 2 hodiny

Pomůcky: kniha o starých léčebných praktikách, herbáře, kniha o léčebných směsích, pomůcky k vaření, med, čerstvé i sušené byliny, letáčky z obchodu zdravé výživy k různým léčivým čajům, připravená prezentace na velkém papíře – Zpracování bylin (čaj, odvar, výluh, masti, tinktury, sušení).

Tentokrát byl kroužek zaměřen na využití bylinek k léčení nejrůznějších potíží, tzn. na seznámení se s tím, jakou bylinu a jakou její část, jakým způsobem zpracovat a jak použít (čaje, mazání, zábaly, masti atd.)

Motivace: Celý program je uveden přečtením úryvku z knihy Řemesla našich předků, kapitola o lidovém léčitelství, Pomáhej bližnímu svému – lidové léčení a babky kořenářky.

Žáci se rozdělí opět pomocí hry na čtyři skupiny. Úvodní scénka – všichni se ve fantazii dostanou do doby dávno minulé, někteří na sebe převezmou roli babky kořenářky nebo ranhojiče na bojišti. Vylosují si kartičky s nemocí nebo bolestí a pokusí se vymyslet, jak dotyčnému pomoci. Celý příběh sehrají jako krátkou scénku.

Potom následuje vzájemné hodnocení, co bylo a nebylo správně, žáci si navzájem doplňují informace a radí, jak by sedalo také postupovat. Nakonec na základě toho, co žáci už sami vědí, doplní lektor chybějící informace ke zpracování a použití bylin. Žáci opět ve skupinách pod jeho vedením připraví výluh, odvar a tinkturu.

Následuje závěrečné hodnocení programu.

***5.Zdravé vaření***

Venku/**uvnitř**

Časová dotace: 2 hodiny

Pomůcky: špenát, mladé kopřivy, medvědí česnek, česnek, tavený sýr, tvaroh, sůl, různá zelenina (mrkev, ředkvičky, polníček, paprika), toustový chléb, rohlíky, kuchyňské potřeby a nádobí, ruční mixer nebo šlehač, toustovač

V tomto bloku jsme si vymysleli, že uvaříme dva druhy špenátu (klasický a z mladých kopřiv) a dále dva druhy pomazánek na barevné jednohubky. Po příchodu do kroužku jsme si sepsali časový plán našeho vaření a rozdělili jsme se do tří skupin – klasický špenát, kopřivový špenát a pomazánky. Každá skupinka si s připravených potravin vybrala podle receptů ty, které potřebovala. Čerstvé byliny – medvědí česnek a kopřivy bylo nutné s několika dobrovolníky, kteří přišli ještě hodinu před kroužkem nasbírat dopředu. Na kopřivy je dobré vzít si s sebou gumové rukavice a nůžky, používají se pouze mladé výhonky,medvědí česnek je nutné sbírat maximálně do poloviny dubna, potom už neroste. Dá se ale použít i zamrazený. Žáci si rozdělili mezi sebou práci tak, aby na sebe dobře navazovala a pustili se do práce.

Klasický špenát – 1. skupina

Zamrazený špenát necháme trošku povolit a potom ho nakrájíme nožem. Na drobno nakrájenou cibulku zpěníme na oleji, přidáme špenát a 10 minut povaříme. Přidáme 1 dl mléka s 1 lžící polohrubé mouky a zahustíme. Nakonec přidáme rozkvedlané vajíčko a dochutíme rozetřeným česnekem a osolíme. Špenát jsme s časových důvodů nepodávali jako hlavní jídlo, ale připravili jsme si k ochutnávce na trojúhelníčky nakrájený opečený toustový chleba.

Kopřivový špenát – 2. skupina

Mladé kopřivy nejdřív omyjeme ve studené vodě a potom přelijeme horkou vodou – spaříme je a nakrájíme na drobno. Další postup je stejný jako u klasického špenátu – cibulka, kopřivy, mléko s moukou, rozkvedlané vajíčko na zjemnění chuti a místo klasického česneku česnek medvědí, který nám připravila druhá skupina připravující pomazánky.

Mrkvová pomazánka a pomazánka z medvědího česneku – 3. skupina

Část žáků ze třetí skupiny se pustila do výroby pomazánkového základu (tvaroh, tavený sýr, kousek másla, sůl – rozmixované na hladkou kaši). Další čistili a strouhali na jemném struhadle mrkev, omývali a krájeli medvědí česnek, krájeli rohlíky na kolečka a zeleninu na zdobení. Na mrkvovou pomazánku stačilo přidat do základu nastrouhanou mrkev, do pomazánky z medvědího česneku jsme přidali nakrájené lístky česneku a ještě všechno dohromady rozmixovali, až pomazánka dostala krásnou světle zelenou barvu. Pak následovala výroba jednohubek, při které jsme na zdobení používali různě barevnou dostupnou zeleninu a vytvářeli naprosto libovolné barevné i chuťové kreace. Tato část všechny nesmírně bavila, protože si mohli vytvořit cokoliv, co je v tu chvíli napadlo. Vznikla opravdu nádherně barevná a hravá kolekce jednohubek.

Byla vytvořena nádherná hostina a nastalo ochutnávání. Žáci zjistili, že mezi oběma špenáty není příliš velký chuťový rozdíl, u jednohubek někteří s chutí jedli i tu zeleninu, kterou předtím odmítali (proběhlo totiž ochutnávání poslepu a hádání, co jednotlivé jednohubky obsahují a který ze špenátů na toustovém chlebu je). Tím se prolomily hradby odmítání některých potravin, které mají děti mnohdy nastavené jen díky názoru jiných. Při společném umývání a úklidu kuchyně proběhlo spontánní hodnocení celého vaření, do kterého nebylo třeba nějak zasahovat, protože žáci si nadšeně sdělovali navzájem své dojmy.

Na konci posledního bloku žáci vyplnili stejnou anketu, jakou dostali za začátku celého projektu. Při porovnání obou byl u mnohých jasně vidět posun ve znalostech a pohledu na zdravé stravování.

**Výstupy projektu:**

* Ankety
* Prezentace rozdělení bylin
* Prezentace zpracování bylin
* Nakopírovaný ručně kreslený herbář
* Bylinková zahrádka v prostorách SVČ

**Přílohy:**

*Příloha č. 1: Vstupní a výstupní anketa*

***Příloha č. 2: Stručný přehled základních bylin***

***Příloha č. 2: Přehled zasázených rostlin***

1. **Podkladové materiály**

Jaká další témata lze zařadit do VP:

* proč se vůbec zabývat tématem zdravé výživy (statistiky – vliv výživy na délku a kvalitu života, pozitivní dopady zdravého stravování )
* představení jiných stravovacích směrů (vegetariáni, vegani, fruktariáni)
* zdravé alternativy nezdravých potravin (např. sladkosti versus sušené ovoce)
* netradiční potraviny v kuchyni (např. medvědí česnek, pampeliška, mladé obilí)

Přehled všech bylin, které jsme zasázeli na zahrádce s jejich stručným použitím.

Letáky od firem produkujících léčivé čaje byliny nebo zdravou výživu.

1. **Organizační doporučení**

Výukový program není náročný ani na materiál ani na prostředí. Od lektora ale vyžaduje důkladnou přípravu v oblasti znalosti rostlin a jejich využití. Lze využít pomoci pracovníků z obchodu Zdravé výživy nebo přírodní lékárny, popřípadě zjistit, zda v okolí neexistuje někdo, kdo by byl schopný k danému tématu něco říct (pěstitel bylin, majitel zahradnictví atd.)

**Zajímavé odkazy a doporučená literatura pro zájemce**

**Použitá literatura a internetové zdroje**

Miroslav Janotka, Karel Linhart: Řemesla našich předků , nakl. Svoboda 1987

Marianne Golteová-Bechtelrová: Co tu kvete, klíč k určování rostlin, nakl. Ikar 1996

Jiří Janča, Josef Zentrych: Herbář (6 dílů), nakl. Eminent, 1999

Jiřří Janča: Velký receptář alternativní medicíny, nakl. Eminent, 2002

Josef Jonáš, Jiří Kuchař: Svět přírodních antibiotik, nakl. Eminent, 2014

Linda Rybová, Kateřina Wintrová : Vaříme podle herbáře 1, edice CT ve spol. s Virtue CS s. r. o. 2014

Linda Rybová, Kateřina Wintrová : Vaříme podle herbáře 2 , edice CT ve spol. s Virtue CS s. r. o. 2014

***Příloha č. 1: Vstupní a výstupní anketa***

*1. Oblíbené jídlo*

*2. Oblíbený nápoj*

*3.Co jsou to byliny*

*4. Vyjmenuj byliny, které znáš*

*5. Je kopřiva k jídlu*

*6. Znáš nějaká přírodní antibiotika*

*7. Čím se dá léčit kašel a nachlazení*

*8.Jaké byliny můžeš použít jako koření*

*9. Jaké byliny můžeš použít v kosmetice*

*10. Jaké je složení zdravé stravy (kolik dílů jakých potravin)*