

Przystanek 5

Rośliny zielne

Las (jak również park) to nie tylko drzewa i krzewy. Spójrz na ziemię/ runo leśne i zastanów się, jakie rośliny zielne widzisz? Kiedy w parku można zaobserwować najwięcej, najbardziej różnorodnych roślin zielnych: wiosną, latem, czy jesienią? Dlaczego?

1. Przystanek 5 najlepiej odwiedzać wiosną, np podczas realizacji tematów:

*Szukamy oznak wiosny,
Poznajemy pierwsze wiosenne kwiaty,
Przyroda budzi się do życia itp.*

Pytania pomocnicze:

- jakie rośliny zielne widzisz?
- kiedy w parku można zaobserwować najwięcej roślin: wiosną, latem, czy jesienią? Dlaczego?
- jakie znasz inne rośliny, które są zwiastunami wiosny?

Przed wyjściem na spacer można posłużyć się prezentacją PIERWSZE WIOSENNE KWIATY. OZNAKI WIOSNY. KWIATY. (youtube.com). Następnie można porównać zaobserwowane w parku kwiaty do tych, które dzieci widziały na prezentacji.

Przed wyruszeniem na wycieczkę warto pokazać dzieciom zdjęcia roślin, które możemy tam zobaczyć:
Przykłady roślin zielnych występujących w runie leśnym parku:

		
Zawilec gajowy <i>Fot. Wiesław Ceraży</i>	Zawilec żółty <i>Fot. Wikipedia</i>	Ziarnopłon wiosenny <i>Fot. Wiesław Ceraży</i>

Sugerujemy, aby w tym miejscu przypomnieć dzieciom warstwową budowę lasu (patrz- Przystanek nr 2) i utrwalić wiadomości związane z tym tematem.

2. Warto opowiedzieć dzieciom o pokrzywie, popularnej roślinie zielnej, którą można spotkać na terenie parku i zapoznać z jej właściwościami leczniczymi.



Pokrzywa zwyczajna
Fot. Wikipedia

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nie boi się pokrzywy? (Tu zachęcamy dzieci do opowiedzenia o swoich doświadczeniach po kontakcie z pokrzywą). Na pewno część z uczniów będzie wiedziała również, że pokrzywa może pozytywnie wpływać na zdrowie. Ziele pokrzywy ma wszechstronne zastosowanie – w aptekach dostępne są preparaty z pokrzywą w postaci maści, syropów, tabletek, toników, herbat oraz soków. Często wykorzystywane są również napary z pokrzywy.

Na co jest dobra pokrzywa?

Pokrzywa dostarcza witaminy C, która przede wszystkim wspomaga naturalną odporność organizmu, przyspiesza usuwanie nadmiaru wody z ciała, a także stymuluje metabolizm, co z kolei przekłada się na lepsze trawienie. Wśród składników, w które obfituje pokrzywa, możemy też wyróżnić witaminy z grupy B oraz witaminę K. Ta ostatnia działa pozytywnie na krzepliwość krwi, gojenie ran oraz zapewnia odpowiednią mineralizację kości.

Łagodzi ona ból pojawiający się m.in. w rezultacie zapalenia stawów, zwyrodnień, stanów reumatycznych, naciągnięcia ścięgien czy nadwyrężeń wynikających z uprawiania sportu, a także bolesność w okolicach kręgosłupa. Liście pokrzywy można stosować również w formie przeciwbólowych okładów.

Z uwagi na swoje funkcje krwiotwórcze, pokrzywa może być stosowana również jako uzupełnienie leczenia anemii. Pokrzywa zwiększa poziom hemoglobiny i krwinek czerwonych, a jednocześnie jej składniki mają właściwości przeciwkrwotoczne.

Karty pracy dla dzieci:

- kolorowanki na podstawie szkiców pokrzywy zwyczajnej lub zawilca gajowego z zasobów www.edukacja.barycz.pl

https://edukacja.barycz.pl/zasoby/?p=100&id_z=779

https://edukacja.barycz.pl/zasoby/?p=100&id_z=787