



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNIT



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNIT

Bc. Gabriela Budinská

DOMOV A PRÁCA PRE IV. ROČNÍK – 2. časť

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: Bc. Gabriela Budinská

Kontakt na autora UZ: Základná škola, Hlavná 10,
935 38 Lok,
riaditelkasz@zslok.edu.sk

Názov: **Domov a práca IV. Ročník – 2. časť**

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Hilda Šelingerová

ISBN 978-80-565-0075-0

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

OBSAH:

3 PESTOVANIE ÚŽITKOVÝCH RASTLÍN	4
3. 1 Zelenina	4
3. 2 Ovocie	7
3. 3 Liečivé rastliny	10

3 PESTOVANIE ÚŽITKOVÝCH RASTLÍN



Už dávno v minulosti prišli ľudia na to, že niektoré rastliny sa dajú využiť. Podaktoré rastliny sa pestujú na získavanie potravy alebo na iné účely už tisíce rokov. Z rastlín sa vyrába aj mnoho liekov a kozmetických výrobkov. Všetky druhy rastlín majú pre nás úžitok..

3. 1 Zelenina

Zeleninou označujeme jedlé časti jednoročn. Do zeleniny však nezaraďujeme obilniny, a semeno. Zelenina je zdrojom viacerých vitan

Delenie zeleniny:

- ✓ Listová zelenina – kel, kapusta, šalát,
- ✓ Hľúbová zelenina – karfiol, brokolica
- ✓ Plodová zelenina – paradajka, paprika, uhorka, patizón,
- ✓ Cibuľová zelenina – cibuľa, cesnak, pór, pažítka,
- ✓ Koreňová zelenina – petržlen, mrkva, reďkovka, chren, cvikla, zeler,
- ✓ Strukoviny – fazuľa, hrach, šošovica, cícer,sója.



• SUNFLOWERS •

Pracovný list 3:

1. K obrázku napíš názov zeleniny:





2. Vytvor zeleninové rodinky (zakružkuj zeleniny, ktoré majú niečo spoločné a vysvetli prečo.

KAPUSTA

MRKVA

PETRŽLEN

PAPRIKA

KEL

KALERÁB

REĎKOVKA

PARADAJKA

CIBUĽA

ŠPENÁT

UHORKA

TEKVICA

FAZUĽA

CESNAK

PÓR

HRACH

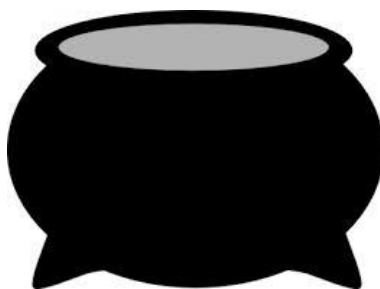
ŠOSOVIKA

3. Vytvor hádanku na tvoju obľúbenú zeleninu, prečítaj ju ostatným spolužiakom a hádajte!

4. Malý kuchár:



Ideme si spolu uvariť zdravú zeleninovú polievku plnú vitamínov. Do hrnca pridaj všetko, čo si myslíš, že potrebuješ na uvarenie dobrej, zdravej polievky. DOBRÚ CHUŤ!



5. Vymysli svoj vlastný recept, v ktorom použiješ čo najviac zeleniny.

3.2 Ovocie

Ovocie sú jedlé [plody](#) alebo [semená](#) viacročných [semenných rastlín](#), najčastejšie [drevín](#). Ovocie obvykle rozdeľujeme na [ovocie mierneho pásma](#), tropické a [subtropické ovocie](#). Ovocie rovnako ako zelenina je zdrojom vitamínov, je veľmi zdravé, potrebné pre ľudské telo. Odporúča sa ovocie i zeleninu konzumovať každý deň a viackrát za deň v zimných a jesenných obdobiach.

Delenie ovocia:

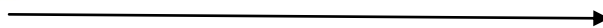
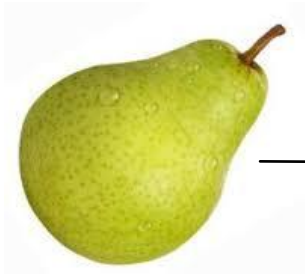
- ✓ Ovocie mierneho pásma – dužinaté plody: jablká, hrušky, maliny, ríbezle, černice, čučoriedky, hrozno, jahody, slivky, čerešne, višne, broskyne, marhule a i.
 - suché plody: orechy,
- ✓ Tropické a subtropické ovocie – banány, pomaranče, mandarinky, ananás a i.



Vieš aké poklady sa skrývajú vo vnútri ovocia? No predsa semienka, jadierka a oriešky. Poznáš všetky? Ak nie, pozorne sa uč, ak ich poznáš, tak si ich spolu zopakujeme!



Jadierka z jablka slúžia nielen na vypestovanie novej rastlinky, ale sú aj veľmi zdravé, pretože obsahujú veľa vitamínu B 17, ktorý je účinný napr. proti vzniku rakoviny.

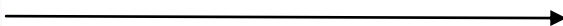


Jadierka z hrušky sú veľmi podobné jadierkam z jablka, avšak neobsahujú žiadne významné látky a vitamíny pre ľudské telo. Sú dobré na pestovanie nových rastlín.



Vedel / a si, že ... ?

Čerešňové kôstky si môžeš zabaliť do uteráka, nahriať v mikrovlnnej rúre a použiť ako obklady pri bolestiach chrbta, kĺbov a iných zdravotných problémov.



V marhuľových jadierkach sa skrývajú oriešky s výbornou chuťou. Dávaj si však pozor! Ak ich naraz veľa zješ, môžu ti spôsobiť bolesti žalúdka!

Lieskový orech:



Vedel / a si, že ... ?

Plody liesky obsahujú asi 19 % bielkovín a cukru približne 5 %, ďalej fosfor, železo, horčík, vitamíny E a C. Lieskové oriešky povzbudzujú funkciu čriev, vývoj svalstva a posilňujú cievy. Okrem toho vás lieskovce nabijú vitalitou.

Vlašský orech:



Vedel / a si, že ... ?

Vlašské orechy znižujú cholesterol a zabraňujú kornataniu tepien. Orechy obsahujú železo, zinok, selén, vitamín E, skupinu vitamínov B či kyselinu listovú, ktorá je dôležitá najmä v tehotenstve. Vlašské orechy sú veľmi dobré na mozgovú činnosť a možno to súvisí aj z ich vzhľadom – podobajú sa totiž ľudskému mozgu!

Mandľa:



Vedel / a si, že ... ?

Sú bohaté na zinok a stopové prvky, ktoré podporujú rast buniek. Chránia pred ochorením koronárnych ciev srdca a pôsobia preventívne proti infarktu. Zo sparených mandlí sa vyrába mandľové mlieko, ktoré je výborným zdrojom minerálnych látok, napríklad vápnika, horčíka či železa.

3. 3 Liečivé rastliny



V tejto časti sa spolu naučíme veľa zaujímavostí o liečivých bylinkách. Takmer každá bylina má nejaké pozitívne účinky na naše telo a pomáha nám pri chorobách. Spolu si povieme o tých najpoužívanejších.

Materina dúška



Materina dúška je oddávna veľmi vyhľadávaná bylina. Má pozitívne účinky na telo, najmä proti kŕčom, proti zápalu, zlepšuje hojenie a celkovo posilňuje organizmus.

Blahodarne pôsobí na tráviaci a nervový systém, preto sa používa pri nespavosti, bolestiach hlavy, závratoch, nervozite, podráždenosti, telesnej a duševnej slabosti.

Výborné sú z nej čaje pri nachladnutí, zápale dýchacích ciest, hnačke, posilňujú imunitu.

Skorocel kopijovitý



Skorocel kopijovitý pomáha pri zápaloch dýchacích ciest, pri kašli a astme. Lieči zápal žalúdka, žalúdočný a dvanástnikový vred. Obklady zo skorocelu sa prikladajú na rany a uštipnuté miesta od hmyzu. Posilňuje tiež imunitný systém.

Najznámejší liečivý prostriedok je skorocelový sirup.

Harmanček kamilkový



Kvety harmančku sa používajú na výrobu chutného a predovšetkým zdravého čaju. Používa sa na žalúdočné problémy, ochorenia dýchacích ciest, ako obklad na rany a zápaly, dokonca omladzuje a skrášľuje pleť.

Harmančekový čaj môžu piť aj malé detičky, ktorým pomáha pri bolestiach bruška a pokojnému spánku.

Nechtík lekársky



Nechtík lekársky pomáha pri kožných chorobách a nehojajúcich sa ranách.

Čaj z nechtíka pijeme pri vírusových ochoreniach ako sú nádcha, chrípka, mumps, ovčie kiahne a žltáčka.

Mäta prieporná



Mäta obsahuje mentol, ktorý pôsobí upokojujúco na nervový systém.

Mäta sa používa pri reumatizme, nachladnutí, zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny, zápaloch kože i bolesti zubov.

Levanduľa úzkolistá



Levanduľa má upokojujúce účinky na organizmus. Najviac sa používa pri liečbe nespavosti, prepracovanosti a psychickej vyťažnosti. Pomáha pri žalúdočných ťažkostiach.

Z kvetov levandule si aj ty môžeš doma vyrobiť levanduľový olej, ktorý pomáha pri rôznych kožných chorobách.

Jej vôňa pôsobí ako repelent proti komárom, kliešťom a moliam.

Baza čierna



Keď koncom jari baza kvitne, jej omamná vôňa nám prezrádza, že sa blíži leto. Po odkvitnutí sa z bielo-žltých kvietkov stanú čierne plody, ktoré majú tiež svoje liečivé účinky, avšak pozor! Ak zješ veľa plodov naraz môžeš mať bolesti bruška, či závraty!

Z kvetov bazy sa najčastejšie robí liečivý čaj, ktorý pomáha pri nachladnutí, chrípke a zápaloch.

Z bazy sa pripravuje aj výborný bazový sirup, bazové víno a dokonca jej kvety sa dajú vyprážať a jesť.

Lipa malolistá



Lipa je mohutný strom, ktorý je symbolom Slovanov a dožíva sa aj 600 rokov.

Čaj z lipy sa používa najmä pri chorobách z prechladnutia, pri zápale priedušiek, kašli, angíne a je veľmi účinná aj pri nespavosti a podráždenosti.

Ruža šíповá



Ruža šíповá je označovaná za kráľovnú krásy – ružu.

Je najvyhľadávanejšou liečivou rastlinou u nás. Z ruže šíповej sa zbierajú plody – šípkový, ktoré dozrievajú na jeseň a najsprávnejší čas na ich zber je v dni prvých mrazov – október, november.

Zo šípkový je výborný nielen čaj, ale aj lekvár a sirup. Šípkový sú veľmi cenné pretože obsahujú veľa vitamínu C, ktorý nám posilňuje imunitu práve v čase chrípok, nachladnutí a iných chorôb.

Žihľava dvojdomá



Žihľavu alebo prhľavu pozná asi každý z nás. Každý už zakúsil jej poprhlenie a potom nepríjemné svrbenie a vyrážky. Ale okrem týchto nepríjemných vlastností má táto rastlina mnoho pozitívnych účinkov na naše telo.

Zo žihľavy sa pripravuje žihľavový čaj, ktorý je bohatý na mnohé cenné vitamíny a prvky. Okrem čaju sa používajú rôzne zábaly na kožu, žihľavový šampón zastavuje vypadávanie vlasov.

A ak máte reumu alebo studené nohy či ruky, pokojne sa s ňou vyšľahajte!



Tak, a teraz si spoločne zopakujeme, čo sme sa naučili o ovocí a liečivých rastlinách!

Pracovný list 5: Ovocie

1. Prirad' k ovociu správne jadierko či kôstku:



2. Napíš názov liečivej rastlinky:





Doma za pomoci mamičky, alebo v škole s pomocou pani učiteľky si môžeš založiť svoj vlastný herbár. Budeš si doňho lepíť rastlinky, ich kvety i plody a za pomoci kníh či internetu si o nich môžeš popísať zaujímavosti a liečivé účinky.

Každú liečivú rastlinku nájdeš vo voľnej prírode, niektoré z nich si môžeš zasadiť do kvetináča alebo do záhradky. Takto budeš mať po ruke vždy prírodný liek na mnohé choroby. Alebo sa vyber s kamarátmi na výlet a niektoré rastlinky si nazbieraj. Pozor! Vždy si ich nechaj skontrolovať niekým dospelým, pretože sa ľahko stane, že si rastlinku zmýliš s inou, ktorá nelieči a môže byť dokonca jedovatá.

