

# LESNÉ HORIZONTY

Informačné listy pre učiteľov



[www.lesnapedagogika.sk](http://www.lesnapedagogika.sk)

+421 45 5314 268

[info@lesnapedagogika.sk](mailto:info@lesnapedagogika.sk)

## Jar prebúdza liečivú silu rastlín

Jar je jedným z cyklov prírody, kedy sa po spiacej zime opäť prebúdza les, ale aj naše telo, ktoré volá po slnku, očiste od toxínov zo zimnej stravy a aktivite na čerstvom vzduchu. Ak chceme predísť jarnej únave, organizmus najlepšie očistíme pomocou **detoxikačnej a liečivej sily rastlín**. Historické písomné správy o využívaní rastlín na liečebné účely pochádzajú už z Číny (27. storočie pred n. l.) a Egypta (16. storočie pred n. l.) a bohato sa prelínajú s históriou. Používanie rastlín bolo **v minulosti veľmi rozšírené** a naši predkovia spracúvali na tento účel **LISTY, KVETY, PLODY, KORENE** alebo **KÔRU** rastlín.

**Kde môžeme zbierať liečivé rastliny a lesné plody** pre vlastnú potrebu či edukačné aktivity? **V malých množstvách môžeme zbierať** na plochách v **1. stupni ochrany** (územia bez ochrany) a v **2. stupni ochrany** (Chránená krajinná oblasť). V územiach s **vyšším stupňom ochrany** (3. Národný park, 4. Prírodná rezervácia, 5. v národnej prírodnej rezervácii, chránených areáloch a prírodných pamiatkach) je **zakázané zbierať rastliny a plody**.

### Kedy zbierame jednotlivé časti rastlín?

Zbierame zdravé a nepoškodené časti rastlín, keď neprší, pričom účinné látky sú prítomné v rôznych častiach rastliny v rôznom množstve. **Listy a vňate** (kvitnúca stonka s prvými dvoma listami od kvetu) zbierame v dobe kvitnutia, krátko pred rozkvitnutím, najlepšie predpoludním.



**Kvety**, zbierame púčiky tesne pred plným rozvinutím, rozkvitnuté, keď svieti slnko. **Plody a semená** zbierame v plnej zrelosti celý deň. **Korene a odnože** zbierame ráno a večer v dobe vegetačného pokoja (jar, jeseň). **Kôru** zbierame na začiatku vegetácie z tenkých mladých konárikov, aby sme nepoškodili strom.

#### Ako sušíme a skladujeme liečivé rastliny?

Sušíme ich vo viazaniciach zavesené v dobre vetranom suchom priestore, alebo voľne na podložke bez dopadu priameho slnečného svetla. Sušinu uchovávame v papierových, textilných vrecúškach na suchom mieste alebo uzavreté v skle.

#### Spoznajme jarné liečivé bylinky,

ktoré majú **spoločné to**, že po zime detoxikujú a **odhlieňujú organizmus, dýchacie cesty - podbeľ liečivý** (tiež podporuje metabolizmus), púpava lekárska (detoxikuje žlčník, pečeň), **pľúcnik lekársky** (zvyšuje zrážanlivosť krvi), **prvosienka jarná** (upokojuje pri nespavosti), **sedmokráska obyčajná** (na kožné problémy), **medvedí cesnak** (pôsobí antibakteriálne, na imunitu, trávenie), **fialka voňavá** (na bolesť hlavy, opuchy), **veronika lekárska** (pri reumatizme, kožných problémoch). *Ak sa rozhodnete vziať liečbu akéhokoľvek problému do vlastných rúk, konzultujte to so svojim lekárom a overujte si informácie.*

**Pri liečbe** rastlinami **nezabúdajme na stromy**. Stromy produkujú do okolia na vlastnú ochranu látky proti škodlivým mikroorganizmom – **terpény a fytoncidy** s antibakteriálnym a antimykotickým účinkom, ktoré sa využívajú aj v medikamentóznej liečbe. Preto je v lesoch až dvestokrát menej baktérií než v mestách, menej alergénov a je tu vyšší obsah aniónov (záporne nabitých častíc najmä po daždi a v ihličnatom lese), ktoré sú znakom čistého ovzdušia. Niektoré z **terpénov cítime** a práve ony vytvárajú **typickú lesnú vôňu**. **Núti nás to zhlboka a s pôžitkom dýchať a má to blahodarné účinky na dýchacie cesty**. Toto sa využíva v **klimatických kúpeľoch pri liečbe respiračných chorôb**. Liečivú silu **ihličia** si však môžeme priniesť aj domov, a to vo forme **kvalitných éterických silíc a olejov** (tie sa vyrábajú z ihličia destiláciou alebo lisovaním za studena).



## Typ na aktivitu s deťmi - Hra Babka Bylinkárka

**Cieľ aktivity:** spoznať vybrané druhy liečivých rastlín.

**Cieľová skupina:** žiaci MŠ, 1. stupeň ZŠ

**Pomôcky:** 2 prútené košíky, laminované obrázky liečivých bylín, z každého druhu bylinky po 6 ks obrázkov – **1. sada** (podbeľ liečivý, púpava lekárska, pľúcnik lekársky, prvosienka jarná - spolu 24 ks), **2. sada** (sedmokráska obyčajná, medvedí cesnak, fialka voňavá, veronika lekárska - spolu 24 ks).

**Postup:** deti stoja v kruhu a lesný pedagóg vysvetlí pravidlá hry a predstaví bylinky z prvej sady, upozorní na poznávacie znaky týchto bylín. Lesný pedagóg vyberie do stredu kruhu dve deti tzv. „babky bylinkárky“, ktoré budú súťažiť v zbere byliniek do košíkov. Ostatným deťom rozdá prvú sadu obrázkov, deti ich držia smerom do kruhu, tak aby všetci videli na obrázky. Súťaž začína, keď lesný pedagóg vyzve deti pokynom: „Zbierame prvosienku jarnú“ a tleskne (zapíska na píšťalku). Vtedy sa obe deti s košíkmi rozbehnú smerom ku kamarátom v kruhu a zbierajú obrázky danej bylinky. Vyhráva dieťa, ktoré má v košíku viac kusov vybranej bylinky. Deti sa môžu striedať hneď po zbere vybranej bylinky, alebo až potom, keď sa vystriedajú všetky bylinky v sade. Ak deti v priebehu hry správne identifikujú všetky bylinky z 1. sady, lesný pedagóg môže pridať do hry ďalšiu bylinku z 2. sady, pričom teraz typické znaky bylinky vysvetľuje práve vtedy, keď ju pridáva do hry.

## Typ na aktivitu s deťmi – Príprava bylinkového čaju v kanvici Kelly Kettle

**Cieľ aktivity:** identifikovať znaky bylinky, spoznať jej účinky, nazbierať ju, zapájať sa do diskusie o liečivých bylinkách pri spoločnom pití čaju.

**Cieľová skupina:** žiaci MŠ, ZŠ, SŠ, dospelí.

**Pomôcky:** vybraná bylinka, kanvica Kelly Kettle, suché šišky, lístie, zapaľovač, pevný podpaľáč, voda, vlastné hrnčeky, bylinky, sitko, med, lyžica, servítka.



Ďalšie bylinky z 2. sady môže postupne pridávať, ak sa deťom darí identifikovať bylinky v hre, a ak ich hra zaujíma.

Hru je možné variovať s poznávaním púčikov, listov, stromov a pod. Len pri stopách a parohoch babku bylinkárku nahradí poľovník v klobúku bez košíka. V prípade, že sa v prostredí, kde sa koná hra reálne nachádza napr. prvosienka, je možné hru ukončiť súťažným zberom tejto bylinky za časový limit 30 sekúnd a z nazbieraných byliniek si uvariť spoločne čaj, kde môžu byť, ako ďalšia aktivita, predstavené liečivé účinky bylín.



**Postup:** lesný pedagóg predstaví účastníkom aktivity bylinku, jej charakteristické poznávacie znaky a účinky, ktorá sa nachádza na lesnej vychádzke v blízkom okolí, vysvetlí, ktorú časť bylinky budú zbierať. Účastníci aktivity dostanú časový limit 30 sekúnd, počas ktorého každý nájde a prinesie na servítku dva kusy danej rastliny napr. prvosienku jarnú (alebo podľa počtu detí a potreby bylinky na prípravu čaju). Lesný pedagóg predstaví kanvicu, ktorú je možné použiť na dlhšom pobyte v prírode a v ktorej sa bude pripravovať čaj. Náizorne zakladá oheň – „v ohnisku“ kanvici Kelly Kettle.

## Čo nás čaká v lesnej pedagogike? Učenie o lese

Národné lesnícke centrum vo Zvolene – Centrum transferu poznatkov a lesnej pedagogiky **v januári 2024 otvorilo ďalší kurz inovačného vzdelávania Učenie o lese**, na ktoré sa prihlásilo **26 učiteliek** pôsobiach v materských a základných školách po celom Slovensku. V uplynulom roku 2023 vzdelávanie úspešne **absolvovalo 23 účastníčok** kurzu.

S potešením zisťujeme, že absolventky vzdelávania Učenie o lese ako aj účastníčky v priebehu vzdelávania, **rozvíjajú vzájomnú spoluprácu s lesnými pedagógmi** v mieste príslušných odštepných závodov v rámci Slovenska. Lesní pedagógovia im ochotne pripravujú zaujímavé **témy o tajomstvách lesa a práci lesníka**, ako aj **témy** dohodnuté podľa požiadaviek učiteliek **z oblasti environmentálnej výchovy** na príklade lesa. V Bratislavskom kraji majú lesní pedagógovia tri mesiace vopred zarezervované termíny na realizáciu lesných vychádzok pre materské a základné školy. Pozitívne ohlasy účastníčok z uplynulých kurzov potvrdzujú,



Približne o 5 - 10 min zovrie voda v kanvici, pričom ako palivo sú postačujúce suché šišky či lístie. Lesný pedagóg pripraví čaj, ktorý si všetci vychutnajú vdychujúc vôňu liečivého čaju a rozvíja tému liečivých účinkov bylín. Každý si ho môže ochutiť medom podľa potreby. *Dôležité je upozorniť na bezpečnosť pri výbere miesta a manipulácii s ohňom, pri manipulácii s horúcou kanvicou a následne bezpečné uhasenie prenosného ohniska.* V prípade starších účastníkov aktivity ich môže lesný pedagóg zapojiť do aktívnej prípravy ohniska a čaju.



že lesná pedagogika nastoľuje rovnováhu medzi učením a hrou a absolventky kurzu využívajú vo svojej práci s deťmi zážitkové metódy a bádateľské aktivity, zbierajú v lese prírodný materiál, ktorý ďalej využívajú pri vzdelávaní. Organizátor a poskytovateľ vzdelávania Učenia o lese, plánuje v období septembra a októbra 2024 realizovať záverečné prezentácie pre účastníčky. V prípade záujmu o kurz je možné sa prihlásiť na [eva.vakulova@nlcsk.org](mailto:eva.vakulova@nlcsk.org).

**Medzinárodný deň lesov 2024** sa bude oslavovať na tému „**Lesy a inovácie**“. Už v roku 2012 vyhlásilo valné zhromaždenie OSN 21. marec za Medzinárodný deň lesov. V tento deň sa zvyšuje povedomie o význame všetkých typov lesov. Krajiny sú vyzvané, aby vyvinuli miestne, národné a medzinárodné úsilie o organizáciu aktivít týkajúcich sa lesov, stromov a ich výsadby. **Lesní pedagógovia majú pripravené aktivity pre školy, ktoré s vami radi zrealizujú**, neváhajte ich preto kontaktovať.

## Lesnícke dni 2024 – otvorené novým možnosťami

*Lesníctvo je moderný sektor založený na dlhodobých tradíciách!*

Dňa 19. apríla pripravujeme 18. ročník obľúbeného podujatia, Lesnícke dni vo Zvolene – meste lesníctva, ktoré nám tento rok predstaví Lesy a lesníctvo ako moderný a otvorený sektor v zmysle hlavnej témy Medzinárodného dňa lesov: „LESY A INOVÁCIE“, v ktorom sa využívajú inovatívne technológie, alternatívne zdroje energie ako aj metódy prírody blízkeho hospodárenia šetrné k lesom a prírode.

Pri tejto príležitosti si pripomenieme okrúhle 250. výročie narodenia Jozefa Dekréta Matejovie, ktorý má aj prívlastok otec slovenského lesníctva, a spoločne odhalíme, ako sa za tie roky lesníctvo zmenilo a napredovalo. Na podujatí tradične privítame lesníkov z celého Slovenska, predstaviteľov rezortov Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, Ministerstva životného prostredia SR a Ministerstva obrany, školské kolektívy a širokú verejnosť. Vďaka partnerom sa uskutoční program Lesníckych dní aj v ďalších mestách Slovenska – Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Detve, Lučenci, Hlohovci, Spišskej Belej, Kežmarku, Banskej Štiavnici. Viac na [www.lesnickedni.sk](http://www.lesnickedni.sk) alebo [www.facebook.com/lesnickedni](https://www.facebook.com/lesnickedni).

## Les ukrytý v knihe

Dňa 4. apríla sa otvorí číselne magický 14. ročník obľúbeného projektu na podporu prírodovednej a čitateľskej gramotnosti u detí Les ukrytý v knihe. Témou tohto ročníka budú **Magické čísla v lese**. Do projektu sa môžu zapojiť školy, triedy aj jednotlivci formou korešpondenčnej súťaže alebo v spolupráci s knižnicami realizovať čítania s lesným pedagógom priamo v knižniciach. Čítať sa bude príbeh od mladej slovenskej spisovateľky Kristíny Pulišovej *Silvuškine stratené korálky* a program sa doplní aktivitami lesnej pedagogiky. Účastníkov korešpondenčnej súťaže odmeníme hodnotnými cenami, rovnako aj knižnice, školy a najaktívnejších lesných pedagógov. Ukážky „Naj lesnej knihy“, s textovými alebo kreslenými hlavolamami, z víťazných diel zaznejú na slávnostnom vyhodnotení **14. ročníka dňa 14. júna 2024** v Krajskej knižnici Ľudovíta Štúra vo Zvolene.



„Storočný buk pri lesnom chodníčku sa aspoň svojim pohľadom pokúsil objať Silvuškino boľavé srdiečko.“  
(Kristína Pulišová: Silvuškine stratené korálky)

**LES  
UKRYTÝ  
V KNIHE**

Rok 2024 prináša 14. ročník celoslovenskej kampane venovanej lesom a čítaniu o lese. Viete, že v lese môžete nájsť aj matematiku?  
**MAGICKÉ ČÍSLA V LESE** budeme hľadať v príbehu o Silvuške a LESNÝ HLAVOLAM vytvoria všetci, ktorí sa zapoja do korešpondenčnej súťaže.

Kampan' podporuje rozvoj čitateľskej a prírodovednej gramotnosti detí, poukazuje na význam lesa a lesníctva pre spoločnosť prostredníctvom kníh.

**Pozývame Vás do knižnic**  
**Od 4. apríla do 31. mája 2024** na stretnutie s lesníkmi, kde budeme spoločne čítať a objavovať lesné tajomstvá.

Na najaktívnejších účastníkov kampane a autorov lesných hlavolamov čakajú odmeny.

**Slávnostné vyhodnotenie kampane sa uskutoční 14. júna 2024 v Krajskej knižnici Ľ. Štúra vo Zvolene**

Informácie nájdete na:  
[www.lesnapedagogika.sk/projekty](http://www.lesnapedagogika.sk/projekty)  
#lesnapedagogika #citamlése #lesukrytyvknihе

KOORDINÁTOR PROJEKTU  
LESNÝ PEDAGÓG  
LESNÝ  
PARTNERI  
MINISTERSTVO PŮDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY  
LESY SR

## Niečo malé liečivé na záver...

### Hádanka

V izbe chvíľa sviatočná,  
som ozdoba vianočná.  
Ihlice ja lesklé mám,  
sviežo voniam, nepichám.  
Moju šišku nenájdeš,  
na strome sa rozpadne.  
Zostanú z nich vretená,  
vôkol padnú semená.

Destiláciou z ihličia,  
vyrába sa silica.  
Športovci ju milujú,  
kĺby, šľachy spevňujú,  
svalovicu zmierňujú.  
Mama ju obľubuje,  
keď jej pleť omladzuje.  
Dedo s babkou teší sa,  
že reuma trasie sa.

Ocko tesár ručne tesal,  
mäkké drevo štiepal, rezal,  
zrub, kostoly a či hrad,  
šindel' z dreva skryje rád. (Jedľa)

Autor: Eva Vakulová



#### Uhádni druh dreviny.

- Prečítaj tú časť hádanky, ktorá hovorí o liečivom účinku jedľového ihličia.
- Prečítaj tú časť, ktorá hovorí o kozmetickom účinku jedľového ihličia.
- Prečítaj tú časť, ktorá hovorí o úžitku z dreva jedle.



MINISTERSTVO  
PŔODOHOSPODÁRSTVA  
A ROZVOJA VIDIEKA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

[www.lesnapedagogika.sk](http://www.lesnapedagogika.sk)

[www.facebook.com/lesnapedagogika](https://www.facebook.com/lesnapedagogika)

[www.forestpedagogics.eu](http://www.forestpedagogics.eu)

[www.ewobox.sk](http://www.ewobox.sk)



Vydalo: Národné lesnícke centrum – Centrum transferu poznatkov a lesnej pedagogiky s podporou Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR