



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Smetanka lékařská (pampeliška)

VY_52_INOVACE_93

Vzdělávací oblast: člověk a příroda

Vzdělávací obor (předmět): Praktika z přírodopisu

Ročník: 6., 7.

Smetanka lékařská - Taraxakum officinale aut. non Weber

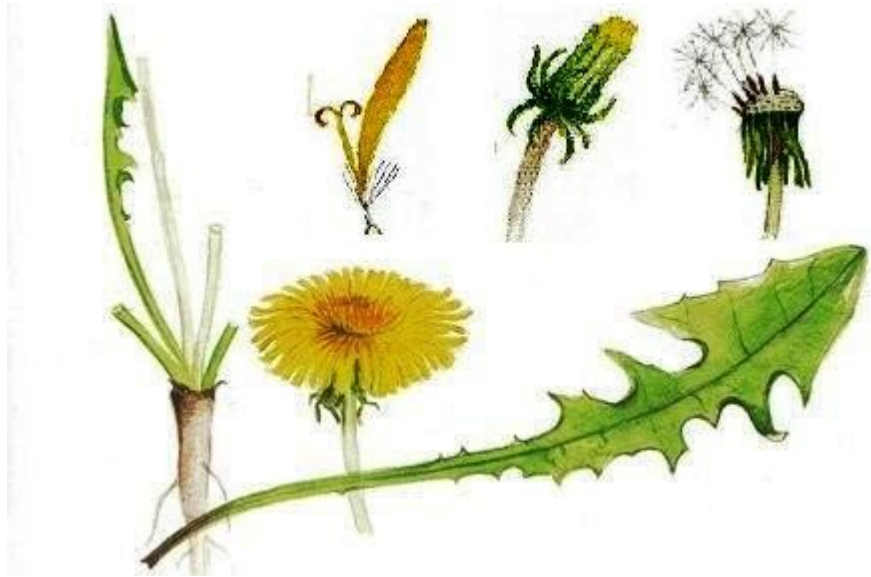
(PAMPELIŠKA)

Čekankovité (Cichoriaceae)

Charakteristika – vytrvalá bylina s dužnatým vřetenovitým kořenem

Stonky jsou bezlisté duté, až 30 cm dlouhé, vyrůstající ze středu listových růžic

Listy jsou v přízemní růžici podlouhlých, většinou hluboce vykrajovaných řapíkatých listů



Květy jsou uspořádané v hustém úboru drobných žlutých jazykovitých květů, které jsou pětičetné, oboupohlavné a obsahují hodně nektaru. Tyčinky jsou souprašné, semeník spodní.

Plody jsou nažky s chmýrem připomínající padáčky.

Výskyt – jako plevel ve více druzích od nížin až do podhůří, zejména na slunných loukách, mezích, v trávnících, v zahradách, u cest jako obtížný plevel.

Rozšíření v celé Eurasii, z Arktidy až do hor subtropů.

Účinné látky – hořčiny, fytosteroly, triterpeny, inulin, třísloviny, saponiny, silice, sliz, inositol, manitou, živice, cholin, vitamíny, vosk, fytoncidy. Mléko je bohaté na minerální látky, obsahuje i kyselinu křemičitou, cholin a saponin.

Sběr zejména na jaře a na podzim kořen, někdy celá nať s kořenem, případně zvlášť listy a květy.

Využití – v medicíně se používá jako součást čajů při nemocech trávicí soustavy, jater, žlučníku, ledvin, močových cest, cukrovce, avitaminóze. V lidovém léčitelství se doporučuje k pročištění a zvýšení tvorby krve, snižování krevního tlaku, při revmatismu.

Poznámky – rostlina obsahuje v mléčnicích bílé hořké mléko, které vytéká po poranění. Ráno se květy otvírají a na noc a v době deště se zavírají. Z mladých listů se připravuje salát, z čerstvých květů se vyrábí pampeliškový med a víno, někdy náhražka kávy.

Pracovní list k praktické výuce v arboretu

- léčivé rostliny

1) Doplň jména vyobrazených léčivých rostlin – využij poznatky z informačních tabulí v arboretu.



2) Přiřaď a barevně propoj využití bylin - využij poznatky z informačních tabulí v arboretu.

smetanka lékařská	využívá se v medicíně a lidovém lékařství se využívá účinek silice a ostatních léčivých látek na uklidnění nervové soustavy, při vyčerpání, nespavosti, bolestech hlavy, bolestivé menstruaci
máta peprná	při snižování vylučování potu, působí protizánětlivě, bakteriocidně a mírně močopudně, na obklady špatně hojících se ran, případně k utlumení tvorby mléka po odstavení dítěte
meduňka lékařská	v medicíně se používá jako součást čajů při nemocech trávicí soustavy, jater, žlučníku, ledvin, močových cest, cukrovce, avitaminóze
šalvěj lékařská	obsahuje 1-2% silice, využívá se jako mentol, má výrazně antiseptické účinky

3) Které z vyobrazených nepatří mezi byliny? - Nehodící se škrtni:



Pracovní list k praktické výuce v arboretu

- léčivé rostliny

1) Doplň jména vyobrazených léčivých rostlin – využij poznatky z informačních tabulí v arboretu.



meduňka lékařská



smetanka lékařská

2) Přiřaď a barevně propoj využití bylin - využij poznatky z informačních tabulí v arboretu.

smetanka lékařská

využívá se v medicíně a lidovém lékařství se využívá účinek silice a ostatních léčivých látek na uklidnění nervové soustavy, při vyčerpání, nespavosti, bolestech hlavy, bolestivé menstruaci

máta peprná

při snižování vylučování potu, působí protizánětlivě, bakteriocidně a mírně močopudně, na obklady špatně hojících se ran, případně k utlumení tvorby mléka po odstavení dítěte

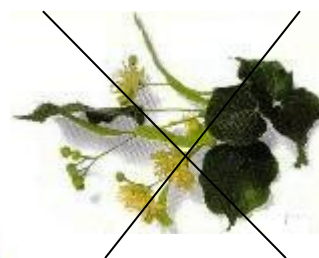
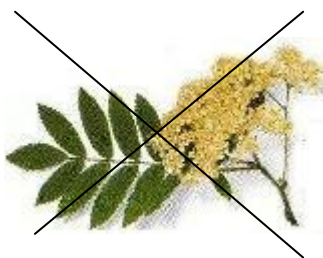
meduňka lékařská

v medicíně se používá jako součást čajů při nemocech trávicí soustavy, jater, žlučníku, ledvin, močových cest, cukrovce, avitaminóze

šalvěj lékařská

obsahuje 1-2% silice, využívá se jako mentol, má výrazně antiseptické účinky

3) Které z vyobrazených nepatří mezi byliny? - Nehodící se škrtni:



Kontrolní otázky pro žáka : (smetanka lékařská)

1) Vyber plod smetanky lékařské a správnou odpověď podtrhni:

- a) nažka uzavřená ve tvrdé šišuli s háčkovitými štětinami
- b) nažky s chmýrem
- c) čtyřsemenná pukavá tvrdka

2) Podtrhni správnou odpověď:

- a) květy smetanky lékařské obsahují nektar
- b) květy smetanky lékařské obsahují organické kyseliny

3) Napiš využití smetanky lékařské:

.....

4) Zakroužkuj správnou odpověď:

Smetanka lékařská se pěstuje cíleně na polích pro její využití v potravinářství

ANO

NE

Kontrolní otázky pro žáka – odpovědi: (smetanka lékařská)

1) Vyber plod smetanky lékařské a správnou odpověď podtrhni:

a) nažka uzavřená ve tvrdé šesuli s háčkovitými štětinami

b) nažky s chmýrem

c) čtyřsemenná pukavá tvrdka

2) Podtrhni správnou odpověď:

a) květy smetanky lékařské obsahují nektar

b) květy smetanky lékařské obsahují kyseliny

3) Napiš využití smetanky lékařské:

léčitelství

medicína

potravinářství – med, saláty, víno, náhražky kávy

4) Zakroužkuj správnou odpověď:

Smetanka lékařská se pěstuje cíleně na polích pro její využití v potravinářství

ANO

NE



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt EU peníze školám Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost

Metodický list

Název materiálu: Smetanka lékařská (Pampeliška)

Zdroje: MACKŮ J., KREJČA J., ATLAS LIEČIVÝCH RASTÍN, Vydavatelství Slovenskej akademie vied v Bratislave, 1964
JIRÁSEK V., STARÝ F., SEVERA F., KAPESNÍ ATLAS LÉČIVÝCH ROSTLIN, SPN Praha, n.p., 1998
ERDELSKÁ O., ERDELSKÝ K., KVAČALA M., DUGAS D., KOMÁROVÁ Z., ATLAS LÉČIVÝCH ROSTLIN, Vydavatelství Příroda, s. r. o., Bratislava, 2008

Druh materiálu: Materiál pro praktickou výuku v arboretu.

Anotace: Materiál je určen k praktické výuce v přírodních podmínkách (v arboretu).

Očekávané výstupy: Vztah k přírodě, její ochraně. Využívání teoretických poznatků v praxi, materiál k pracovním listům.

Klíčová slova: Stonek, listy, květy, plod, výskyt, pěstování, rozšíření, účinné látky, využití

Autor: ing. Eva Voborná
ZŠ Žďár nad Sázavou, Palachova 2189/35, příspěvková organizace

Datum: 21.5. 2012

Určeno pro: 6.,7. ročník základní školy

Vzdělávací oblast: Člověk a příroda

Vzdělávací obor: Praktika z přírodopisu

Tematický okruh: Léčivé rostliny

