

SREDA, 8. 4. 2020

SLOVENŠČINA

ZDRAVILNE RASTLINE

DZ STR. 60, 61

- Preberi vsa tri besedila na strani 60 in 61.
- V DZ reši 1. nalogo.

Zapis v zvezek:

Zapiši odgovore na vprašanja. Odgovarjamo s pisanimi črkami, čitljivo, v dolgih povedih in vsako vprašanje v svojo vrstico.

KAMILICA

- Ob kakšnem vremenu nabiramo cvetne koške kamilice?
- Kje hranimo posušene kamilice?
- Ali lahko pretiravamo s pitjem kamiličnega čaja?

ČRNI BEZEG

- Kje sušimo črni bezeg?
- Kdaj pijemo bezgov čaj?
- Ali lahko jemo surove bezgove jagode?

LIPA

- Kdaj cveti lipa?
- Kje hranimo cvetove lipe?
- Zakaj ne smemo spiti preveč lipovega čaja?

- Odgovore fotografiraj in mi jih pošlji na elektronski naslov.

- Preveri odgovore pri 1. nalogi:

1. V juniju.
2. Pri vseh treh rastlinah nabiramo cvetove.
3. Zdravilne rastline sušimo v senci.
4. V papirnati ali platneni vrečki, v suhem prostoru.

ZDRAVILNE RASTLINE

Izberi besedilo na strani
60 ali 61 in ga preberi.

V naravi najdemo veliko zdravilnih rastlin. Ljudje jih nabiramo za pripravo čajev in sirupov. Z njimi si lajšamo raznovrstne težave, kot so bolečine, slabo počutje ...

Kamilica

Kamilica cveti od junija do avgusta. Takrat nabiramo cvetne koške, in sicer ob suhem vremenu. Cvetove sušimo v senci. Posušene kamilice hranimo v papirnatih ali platnenih vrečkah v suhem prostoru. Iz kamilic kuhamo čaj. Kamilični čaj pijemo, kadar imamo drisko ali druge črevesne težave. Če imamo vneta ustno votlino in žrelo, čaja ne pijemo, ampak ga grgramo. Ob vnetju sapnic si pomagamo z vdihavanjem kamiličnih hlapov. Iz kamilic pripravljamo tudi obkladke in kopeli. Z njimi zdravimo rane na koži.

S pitjem kamiličnega čaja ne smemo pretiravati, saj lahko povzročijo nervozo.



Črni bezeg

Cvetove črnega bezga nabiramo junija ob sončnem vremenu. Sušimo jih v senci. Nato jih damo v papirnate ali platnene vrečke in hranimo v suhem prostoru. Iz bezga kuhamo čaj. Bezgov čaj pijemo, kadar kašljamo ali imamo gripo. Pomaga tudi pri bronhitisu, hudem nahodu, astmi in drugih obolenjih. Po pitju bezgovega čaja se zelo potimo. S pitjem se iz telesa izločajo strupene snovi.

Surovih bezgovih jagod ne jemo, saj povzročajo slabost, bruhanje in drisko.



Lipa

Lipa cveti v drugi polovici junija. Tedaj nabiramo njene cvetove. Sušimo jih v senci. Nato jih hranimo v papirnatih ali platnenih vrečki v suhem prostoru. Iz lipovih cvetov kuhamo čaj. Lipov čaj blaži krče, pospešuje potenje in tako znižuje zvišano telesno temperaturo. Pijemo ga, kadar smo prehlajeni, kadar imamo težave z ledvicami.

S pitjem lipovega čaja ne smemo pretiravati, saj pospešuje delovanje srca.

Za močnejše potenje priporočajo čajno mešanico iz cvetov kamilice, črnega bezga in lipovih cvetov.

Sestavine čajne mešanice:
40 g lipovega cvetja
30 g bezgovega cvetja
30 g kamiličnega cvetja

Priprava:
Zvrhano čajno žličko čajne mešanice prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati nekaj minut. Čaj precedimo in ga popijemo.



1. Poišči podatke o vseh treh zdravilnih rastlinah in jih napiši.

V katerem mesecu nabiramo vse tri zdravilne rastline? _____

Kateri del rastline nabiramo pri vseh treh zdravilnih rastlinah?

Kje sušimo zdravilne rastline? _____

Kje shranjujemo posušene zdravilne rastline? _____