



Nejlepší lékárna je příroda
Najlepszą apteką jest natura

Radovan Vlček



Společně s našimi polskými kamarády při zakončení projektu, prosinec 2022

Milí přátelé naší přírody,

více než rok jsme se společně s našimi polskými kamarády ze základní školy v nedalekých Miszkowicích snažili poznávat rostliny z pohledu jejich léčivých vlastností. Zjistili jsme, že řada zdánlivě obyčejných rostlin které rostou okolo nás obsahuje velmi účinné látky. Při návštěvách muzeí jsme se seznámili s historií využití rostlin v lidovém léčitelství. Pomocí moderní laboratorní techniky jsme pronikli do mikroskopického světa buněk a tkání rostlin. Především jsme ale vyrazili do terénu, kde jsme léčivé rostliny určovali a sbírali pro různé účely. Postupně tak pod našima rukama vznikly herbáře, bylinné sirupy a sušené bylinné směsi na čaj. Brožurka, kterou držíte v ruce, je stručným shrnutím celého našeho dobrodružství.

Radovan Vlček





Léčivé rostliny Rýchor

Nejlepší lékárna je příroda

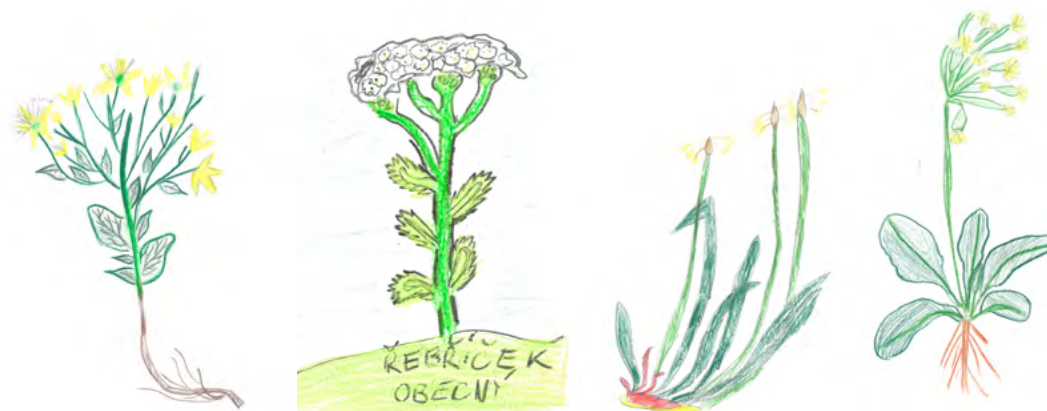
Rostliny jsme si zvykli vnímat jako naprosto běžnou součást světa kolem nás tak samozřejmě, že si často neuvědomujeme, o jak důležité organismy vlastně jde. Pro fungování života na Zemi jsou naprosto klíčové, protože jsou základem potravního řetězce. Jsou to jediné organismy schopné vytvářet organické látky, které ostatním organismům slouží jako potrava. Zároveň jsou rostliny producenty kyslíku. Rostliny doprovázejí člověka od nepaměti. Poskytují mu potravu, stavební materiál, textilní vlákna, oleje, barviva a mohli bychom jmenovat celou řadu dalších důvodů, proč se bez nich neobejdeme. Velmi důležité je i to, že rostliny jsou krásné a při pobytu na rozkvetlé louce nebo v lese náš organismus odpočívá a regeneruje mnohem lépe než uprostřed městské zástavby.

Rostliny kromě toho obsahují řadu účinných látek, které člověk odedávna používal k různým účelům, hlavně ale k léčení různých nemocí, poranění a jiných zdravotních problémů. Dnes přírodní lékárnu nahradily tablety, kapky, masti a na vědomosti našich předků o účincích běžných rostlin pomalu zapomínáme. Proto stojí za to si tyto znalosti připomenout. Namísto polykání drahých léků a potravinových doplňků je lépe sáhnout v době různých nachlazení po zdánlivě obyčejných bylinách, které jsme si sami včas nasbírali a připravili si z nich čaje, masti nebo sirupy. Možná budeme překvapeni, jak účinné dokážou být, a určitě budeme mít radost, že jsme často schopni sami sobě pomoci lépe a přirozeněji než pomocí průmyslově vyráběných léků. Právě tato důležitá vlastnost rostlin je tématem projektu, jehož průběh vám přibližuje brožurka, kterou držíte v ruce.

Radovan Vlček



Rośliny lecznicze Rychor



Výtvarné práce - říjen 2021 - červen 2022

Najlepszą apteką jest natura

Jesteśmy przyzwyczajeni do postrzegania roślin jako zupełnie normalnego elementu otaczającego nas świata w tak oczywisty sposób, że często nie uświadamiamy sobie, jak ważne są to w rzeczywistości organizmy. Są one absolutnie kluczowe dla funkcjonowania życia na Ziemi, ponieważ stanowią podstawę łańcucha pokarmowego. Są to jedyne organizmy zdolne do wytwarzania substancji organicznych, które stanowią pokarm dla pozostałych organizmów. Jednocześnie rośliny są producentami tlenu. Rośliny towarzyszą człowiekowi od niepamiętnych czasów. Dostarczają mu żywności, materiałów budowlanych, włókien tekstylnych, olejów, barwników i moglibyśmy wymienić szereg kolejnych powodów, dla których nie możemy się bez nich obejść. Bardzo ważne jest również to, że rośliny są piękne, a przebywając na kwitnącej łące czy w lesie nasz organizm wypoczywa i regeneruje się o wiele lepiej niż w środku zabudowy miejskiej. Ponadto rośliny zawierają szereg substancji aktywnych, które od niepamiętnych czasów były wykorzystywane przez człowieka do różnych celów, ale głównie do leczenia różnych chorób, ran i innych problemów zdrowotnych. Dziś naturalną aptekę zastąpiły tabletki, krople, maści a my powoli zapominamy o wiedzy naszych przodków na temat działania pospolitych roślin. Warto zatem przypomnieć sobie tę wiedzę. Zamiast łykać drogie leki i suplementy diety, lepiej w okresie różnych przeziębień sięgnąć po pozornie zwykłe zioła, które sami wcześniej zebraliśmy i przygotowaliśmy z nich herbaty, maści czy syropy. Może nas zaskoczy, jak potrafią być skuteczne, a z pewnością ucieszy nas fakt, że często jesteśmy w stanie pomóc sobie lepiej i bardziej naturalnie niż za pomocą przemysłowo produkowanych lekarstw. Ta właśnie ważna cecha roślin jest tematem projektu, którego realizację przedstawia niniejszy folder.



Léčivé rostliny Rýchor

V průběhu dalšího z projektů v rámci programu Poznáváme naše Rýchory jsme se zaměřili na léčivé rostliny, které rostou všude kolem nás, a na jejich možné využití. K poznávání léčivých bylin i k dalším aktivitám jsme tradičně přizvali naše kamarády ze základní školy v nedalekých polských Miszkowicích. Díky tomu, že i miszkowická škola připravila svůj vlastní projekt na podobné téma, proběhla v uplynulých dvou školních letech celá řada milých a přátelských vzájemných setkání v Žaclěři, Miszkowicích, ale i jinde, například při návštěvách muzeí v Kuksu nebo polské Karpaczi. Vzájemné setkávání a udržování přátelských vztahů mezi oběma školami bylo vedle poznávání léčivých rostlin konečným jedním z hlavních cílů celého projektu. A můžeme říci, že právě tenhle cíl se určitě podařilo splnit. Informace a snímky v předložené brožurce jsou jen stručným přehledem toho, co všechno se nám během našeho dobrodružství podařilo uvidět, poznat, nakreslit, vyrobit nebo prostě jen zažít.

Rośliny lecznicze Rychor

1. setkání – 26. 10. 2021 – Základní škola Žaclěř

Společné zahájení projektu a vyhlášení výtvarné soutěže.

První společné setkání jsme kvůli uzavřeným školám museli několikrát odložit. Naše polské kamarády ze školy v nedalekých Miszkowicích známe už z předchozích projektů, a tak jsme se na ně velmi těšili. Přivítali jsme je 26. 10. 2021 u nás ve škole. Projekt byl slavnostně zahájen a my jsme se seznámili s jeho cílem a s úkoly, aktivitami a výlety, které nás v jeho průběhu čekají. Hned na úvod byla vyhlášena výtvarná soutěž na téma léčivé rostliny. Z výkresů, které v průběhu následujícího roku vytvoříme, vybereme na jednom z posledních setkání v následujícím roce ty nejlepší práce. Seznámení se základními léčivými rostlinami, se kterými se můžeme v našem okolí běžně setkat, proběhlo tak, že jsme měli obrázky léčivých rostlin a lístečky s názvy v češtině a polštině. Rozdělili jsme se do malých skupinek tak, aby v každé byli zástupci obou škol, a snažili jsme se k obrázku rostliny přiřadit odpovídající názvy v polštině i češtině. S některými nám musely pomoci paní učitelky, ale hodně jsme jich zvládli sami!





Léčivé rostliny Rýchor

W trakcie kolejnego projektu w ramach programu Poznajemy nasze Rýchory skupiliśmy się na rosnących wszędzie wokół nas roślinach leczniczych i możliwościach ich wykorzystania. Do poznawania leczniczych ziół i innych zajęć tradycyjnie zaprosiliśmy naszych przyjaciół ze szkoły podstawowej w niedalekich Miskowicach. Dzięki temu, że szkoła w Miskowicach również przygotowała własny projekt o podobnej tematyce, w ciągu ostatnich dwóch lat szkolnych odbyło się wiele miłych i przyjacielskich wzajemnych spotkań w Žacléřu, Miskowicach, ale także w innych miejscach, na przykład podczas wizyt w muzeach w Kuksie czy Karpaczu. Wszak wzajemne spotkania i utrzymywanie przyjaznych relacji między obiema szkołami było, obok poznawania leczniczych roślin, jednym z głównych celów całego projektu. A możemy powiedzieć, że właśnie ten cel został z pewnością osiągnięty. Informacje i zdjęcia zawarte w niniejszym folderze stanowią tylko krótki przegląd tego, co udało nam się zobaczyć, poznać, narysować, wykonać lub po prostu doświadczyć podczas naszej przygody.



Zahájení projektu – říjen 2021

Rośliny lecznicze Rýchor

1. spotkanie – 26. 10. 2021 – Szkoła Podstawowa w Žacléřu
Wspólne rozpoczęcie projektu i ogłoszenie konkursu plastycznego

Pierwsze spotkanie musieliśmy kilkakrotnie przekładać z powodu zamknięcia szkół. Naszych polskich przyjaciół ze szkoły w pobliskich Miskowicach znamy już z poprzednich wspólnych projektów, więc bardzo cieszyliśmy się na spotkanie z nimi. Powitaliśmy ich w naszej szkole 26 października 2021 roku. Odbyło się uroczyste rozpoczęcie całego projektu, podczas którego poznaliśmy jego cele oraz zadania, działania i wycieczki, które zaplanowano na czas realizacji projektu. Już na samym początku ogłoszono konkurs plastyczny o tematyce roślin leczniczych. Z rysunków, które powstaną na przestrzeni następnego roku, na jednym z ostatnich spotkań w przyszłym roku wybierzemy najlepsze prace. Zapoznaliśmy się z podstawowymi roślinami leczniczymi, które możemy powszechnie spotkać w naszej okolicy, mając do dyspozycji zdjęcia roślin leczniczych oraz karteczki z nazwami w języku czeskim i polskim. Podzieliliśmy się na małe grupy, składające się z przedstawicieli obu szkół i próbowaliśmy dobrać do obrazka odpowiednie nazwy w języku polskim i czeskim. Przy niektórych musieliśmy skorzystać z pomocy nauczycielki, ale wiele udało się nam zrobić samodzielnie!





Léčivé rostliny Rýchor

2. setkání – 3. 11. 2021 – Muzeum Žacléř
Seznámení s využitím léčivých rostlin a s historií cechu laborantů

3. 11. 2021 jsme se opět sešli v Žacléři, ale tentokrát jsme se ve škole příliš neohřáli. Naším cílem bylo Městské muzeum v Žacléři, kde jsme se měli díky přednášce, kterou si pro nás odborníci z muzea připravili, dozvědět spoustu zajímavostí o historii využití rostlin v lidovém léčení a o historii cechu laborantů, tedy sběračů léčivých rostlin a prvních výrobců léků. Cech laborantů má právě v Krkonoších (hlavně na polské straně) velmi bohatou historii. Dozvěděli jsme se, že látky obsažené v rostlinách mají různé účinky a mohou nejen léčit, ale také zabíjet. I tyto schopnosti byly v minulosti často využívány, a to nejen k hubení škůdců, ale i k vraždám! Pro mnohé z nás byla tato informace překvapením, zvláště když jsme se dozvěděli, že řada smrtelně jedovatých rostlin je i mezi těmi, které na Rýchorách běžně vidáme. Nově nabyté znalosti jsme si ověřili díky pracovním listům, které jsme na závěr vyplňovali. Vzhledem k velkému počtu účastníků byly podmínky v muzeu trochu stísněné, ale obě lektorky na to byly připravené a vytvořily pro nás velmi příjemnou atmosféru.



Historie cechu laborantů – Muzeum Žacléř, říjen 2021

Rośliny lecznicze Rychor



2. spotkanie – 3. 11. 2021 – Muzeum Žacléř
Zapoznanie się z wykorzystaniem roślin leczniczych i historią cechu laborantów

Ponownie spotkaliśmy się w Žacléřu, ale tym razem w szkole nie spędziliśmy zbyt wiele czasu. Naszym celem było Muzeum Miejskie w Žacléřu, gdzie dzięki prelekcji przygotowanej dla nas przez specjalistów z muzeum, mieliśmy dowiedzieć się wielu ciekawostek o historii wykorzystywania roślin w lecznictwie ludowym oraz o historii cechu laborantów,



czyli zbieraczy roślin leczniczych i pierwszych producentów lekarstw. Cech laborantów ma bardzo bogatą historię właśnie w Karkonoszach (szczególnie po polskiej stronie). Dowiedzieliśmy się, że substancje zawarte w roślinach mają różne działanie i mogą nie tylko leczyć, ale też zabijać. Także te zdolności były w przeszłości często wykorzystywane, nie tylko do zwalczania szkodników, ale również do morderstw! Dla wielu z nas informacja ta była zaskoczeniem, zwłaszcza gdy dowiedzieliśmy się, że wiele śmiertelnie trujących roślin znajduje się również wśród tych, które na co dzień widzimy w Rýchorach. Nowo zdobytą wiedzę zweryfikowaliśmy na kartach pracy, które pod koniec wypełnialiśmy. Ze względu na dużą liczbę uczestników, warunki w muzeum były nieco za ciasne, ale obie prelegentki były do tego przygotowane i stworzyły dla nas bardzo miłą atmosferę.



Léčivé rostliny Rýchor

3. setkání – 10. 11. 2021 – Hospital Kuks

Návštěva barokní lékárny a muzea historie výroby léků

Asi nejvýznamnější a nejkrásnější barokní památka na Trutnovsku – Hospital Kuks v sobě ukrývá jednu z nejstarších lékáren, a kromě toho velmi zajímavou expozici věnovanou historii výroby léčivých směsí a léků. Protože je to ze Žacléře coby kamenem dohodil, nemohli jsme jeho návštěvu při pátrání po využití léčivých rostlin vynechat.



Barokní areál Kuks, říjen 2021

Naše polské kamarády jsme na Kuks pozvali 10. 11. 2021. Oficiálně už byl celý areál zavřený, ale na objednávku pro nás prohlídku pan kastelán velmi ochotně zařídil. Počasí nám přálo a výklad v lékárně i v expozici historie výroby léků byl velmi zajímavý. Dozvěděli jsme se, jakým způsobem se z rostlin získávaly účinné látky a jakým způsobem se z nich vyráběly různé masti, tinktury nebo tablety. Některé nářadí, stroje a přístroje na jejich výrobu jsme si dokonce mohli i osahat a vyzkoušet. To bylo na celé návštěvě asi nejzajímavější.

Rośliny lecznicze Rychor

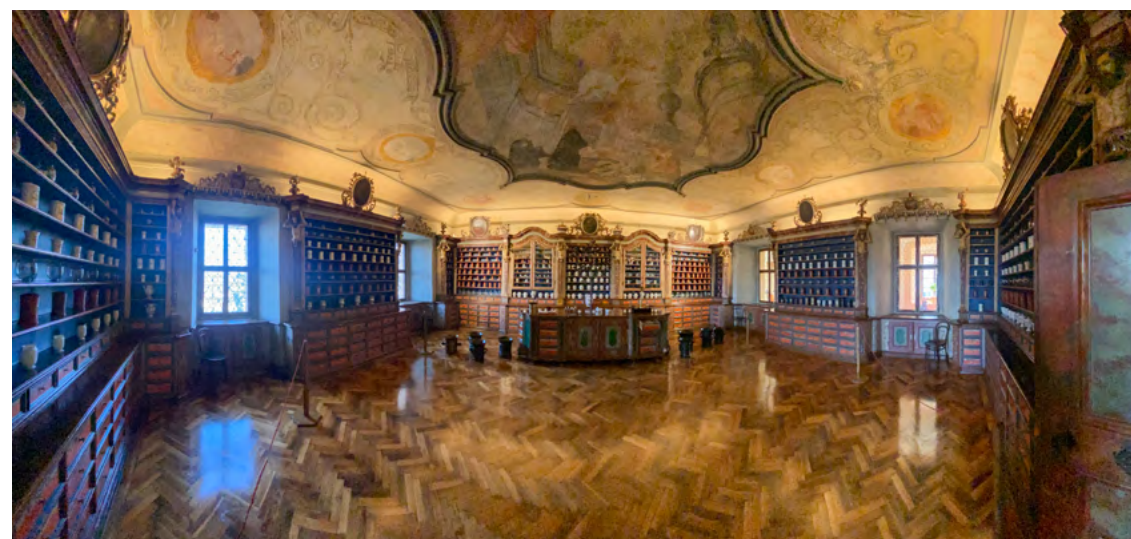


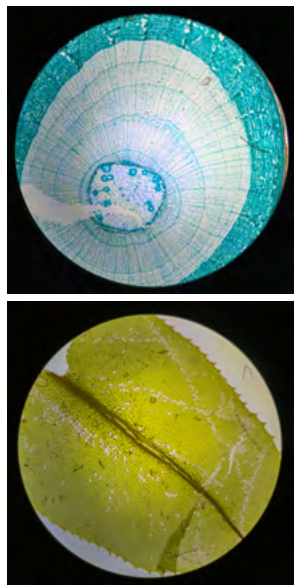


Interiér barokní lékárny – Hospital Kuks, listopad 2021

3. spotkanie – 10. 11. 2021 – Hospital Kuks
Wizyta w barokowej aptece i muzeum historii produkcji lekarstw

Chyba najważniejszy i najpiękniejszy zabytek barokowy na ziemi trutnowskiej, Hospital Kuks kryje w sobie jedną z najstarszych aptek a także bardzo ciekawą wystawę poświęconą historii produkcji leczniczych mieszanek i lekarstw. Ponieważ znajduje się on o rzut kamieniem od Žacléřa, nie mogliśmy go nie odwiedzić w ramach naszych poszukiwań dotyczących wykorzystania leczniczych roślin. Naszych polskich przyjaciół zaprosiliśmy do Kuksu 10 listopada 2021 roku. Oficjalnie cały kompleks był już zamknięty, ale kasztelan na zamówienie bardzo chętnie zorganizował nam zwiedzanie. Pogoda dopisała a prelekcja w aptece i na wystawie historii produkcji lekarstw była bardzo ciekawa. Dowiedzieliśmy się, w jaki sposób z roślin pozyskiwano aktywne substancje i w jaki sposób wytwarzano z nich różne maści, nalewki i tabletki. Niektóre narzędzia, maszyny i urządzenia służące do ich produkcji mieliśmy nawet możliwość dotknąć i sprawdzić ich działanie. To było chyba najciekawsze podczas tej wizyty.





4. setkání – 25. 4. 2022 – Základní škola Žacléř
Laboratorní práce – mikroskopování částí těla rostlin, příprava rostlin pro herbáře

V dubnu letošního roku jsme se po zimní pauze sešli opět v naší škole v Žacléři. Tentokrát jsme měli naplánované dva úkoly na dvou pracovištích. Opět jsme se rozdělili do skupinek s přibližně stejným počtem zástupců z obou škol a pak ještě celkově na dvě skupiny, které se vzájemně vystřídalaly na obou pracovištích. První pracoviště bylo v chemicko-biologické laboratoři, do které se my žáci prvního stupně moc často nedostaneme, proto je pro nás trochu tajemná. V laboratoři jsme se seznamovali s detaily stavby těla rostlin, které jsou pouhým okem neviditelné. K tomu jsme používali mikroskopy. Nejdříve jsme pozorovali průřez stonku rostliny, tedy cévy, kterými rostlina pumpuje vodu z kořenů do listů. Pak jsme se zaměřili na listy samotné a pozorovali jsme jednotlivé chloroplasty, ve kterých probíhá fotosyntéza – jeden z nejdůležitějších procesů v přírodě. Na druhém pracovišti v učebně přírodopisu jsme také pozorovali stavbu těla rostliny, ale tentokrát pouhým okem. Připravené rostlinky (vyryté i s kořenem) jsme si nejprve prohlédli, poté jsme je detailně nakreslili, a nakonec jsme je narovnali mezi dva savé papíry a vložili do botanického lisu. Na jednom z podzimních setkání z nich budeme tvořit herbáře.



4. spotkanie – 25. 4. 2022 – Szkoła Podstawowa w Żacléřu
Zajęcia laboratoryjne – oglądanie części roślin pod mikroskopem, przygotowanie roślin do zielnika

W kwietniu bieżącego roku spotkaliśmy się po zimowej przerwie ponownie w naszej szkole w Żacléřu. Tym razem mieliśmy zaplanowane dwa zadania na dwóch stanowiskach pracy. Ponownie podzieliliśmy się na grupy o mniej więcej takiej samej liczbie przedstawicieli obu szkół, a następnie jeszcze na dwie grupy, które wymieniły się na obu stanowiskach. Pierwsze stanowisko pracy było w pracowni chemiczno-biologicznej, do której my uczniowie najmłodszych klas zbyt często nie zaglądamy, a więc jest dla nas trochę tajemnicza. W laboratorium tym poznawaliśmy szczegóły budowy roślin, które są niewidoczne gołym okiem. Używaliśmy do tego mikroskopów. Najpierw obserwowaliśmy przekrój łodygi rośliny, czyli naczynia, przez które roślina pompuje wodę z korzeni do liści. Następnie skupiliśmy się na samych liściach i obserwowaliśmy poszczególne chloroplasty, w których zachodzi fotosynteza - jeden z najważniejszych procesów w przyrodzie.

Na drugim stanowisku pracy, w klasie przyrodniczej, również obserwowaliśmy budowę rośliny, ale tym razem gołym okiem. Najpierw obejrzeliliśmy przygotowane rośliny (wyrwane z korzeniem), potem szczegółowo je narysowaliśmy, a na koniec wyprostowaliśmy je między dwoma chłonnymi papierami i włożyliśmy do prasy botanicznej. Na jednym z naszych jesiennych spotkań będziemy z nich robić zielniki.





Léčivé rostliny Rýchor

5. setkání – 18. 5. 2022 – Základní škola Žaclěř a okolí
Sběr léčivých rostlin, výroba bylinných sirupů

V květnu nastal ten správný čas na samotný sběr léčivých bylin. Vypravili jsme se s polskými kamarády pod Boberskou stráň, kde jsme zjišťovali, které léčivky zde můžeme nasbírat. Nakonec jsme se shodli na třech, kterých zde rostlo hojně množství. Jednalo se o jitrocel kopinatý, kontryhel obecný a kopřivu dvoudomou. Počasí bylo opět na naší straně, a tak jsme si sběr bylin na prosluněné louce užili. Tím ale tohle naše setkání nekončilo. Nasbírané rostliny bylo potřeba zpracovat. Hlavním úkolem byla příprava jitrocelového sirupu. Ve školní kuchyňce jsme do připravených sklenic postupně kladli vrstvy jitrocelových listů a vrstvy cukru a pomocí dřevěných paliček jsme je ve sklenici dobře udusali. Protože bychom se do kuchyňky všichni nevešli, rozdělili jsme se na dvě skupiny. Jedna skupina pracovala v kuchyňce a druhá si na školní zahradě opékala špekáčky. Pak se obě skupiny vystřídalaly. Sklenice s naloženými jitrocelovými listy jsme uložili a doufáme, že se alespoň v některých sirup doopravdy vytvoří. Zbylé listy a také nasbíraný kontryhel a kopřivu jsme dali sušit na půdu. Na podzim z nich vyrobíme čajové směsi.



Sběr léčivých bylin – Žaclěř, květen 2022

Rośliny lecznicze Rychor



Sběr léčivých bylin může být i zábava a legrace – Žaclěř, květen 2022

5. spotkanie – 18. 5. 2022 – Szkoła Podstawowa w Žacléřu i okolice
Zbiór roślin leczniczych, wyrób syropów ziołowych

W maju nadszedł właściwy czas na zbiór ziół leczniczych. Poszliśmy z naszymi polskimi przyjaciółmi na stok nad Bobrem, gdzie sprawdzaliśmy, jakie rośliny lecznicze możemy tam zbierać. W efekcie ustaliliśmy trzy, które licznie tu rosły. Były to babka lancetowata, przywrotnik pospolity oraz pokrzywa zwyczajna. Pogoda ponownie nam sprzyjała, a więc z przyjemnością zbieraliśmy zioła na słonecznej łące. Na tym jednak nasze spotkanie się nie skończyło. Zebrane rośliny trzeba było poddać obróbce. Głównym zadaniem było przygotowanie syropu z babki lancetowatej. W szkolnej kuchni do przygotowanych słoików stopniowo wkładaliśmy warstwy liści babki i warstwy cukru, a za pomocą drewnianych patyczków dobrze je w słoiku ugniataliśmy. Ponieważ nie mogliśmy się wszyscy zmieścić w kuchni, podzieliliśmy się na dwie grupy. Jedna grupa pracowała w kuchni a druga opiekowała kielbaski w szkolnym ogrodzie. Następnie obie grupy się zamieniły. Słoiki z liśćmi babki schowaliśmy i mamy nadzieję, że przynajmniej w niektórych z nich rzeczywiście powstanie syrop. Pozostałe liście a także zebrany przywrotnik i pokrzywy daliśmy suszyć na strych. Jesienią przygotowujemy z nich mieszanki herbaciane.



6. setkání – 8. 6. 2022 – Základní škola Žaclěř a okolí
Sběr léčivých rostlin, mikroskopování rostlin, příprava rostlin pro herbáře

Na začátku června jsme se v tomto školním roce stihli sejít ještě jednou. V plánu jsme měli další sběr léčivých rostlin a také přípravu dalších rostlin pro budoucí herbář. Sbírali jsme především květ černého bezu. V lidovém léčitelství patří bez černý k nejvýznamnějším léčivkám. Používá se nejen květ na čaje nebo výrobu domácích šťáv, ale také plody, čerstvé i sušené. Krátce jsme provedli další pozorování v laboratoři, při kterém jsme pozorovali stavbu květu sasanky hajní, která ještě opožděně kvetla na okraji lesa nad loukou. Pod binokulární lupou jsme se dívali na detaily rozmnožovacích orgánů, tedy pestíku a tyčinek. Květy černého bezu jsme dali sušit k ostatním bylinám na půdu. I ten přidáme do bylinných směsí, ze kterých budeme na podzim vyrábět čaje.



6. spotkanie – 8.6.2022 - Szkoła Podstawowa w Żaclężu i okolice
Zbieranie leczniczych roślin, oglądanie roślin pod mikroskopem i przygotowanie roślin do zielnika

Na początku czerwca udało nam się spotkać jeszcze raz w tym roku szkolnym. Zaplanowaliśmy dalsze zbieranie leczniczych roślin a także przygotowanie kolejnych roślin do przyszłego zielnika. Zbieraliśmy głównie kwiaty czarnego bzu. W lecznictwie ludowym czarny bez należy do najważniejszych roślin leczniczych.



Wykorzystuje się nie tylko kwiaty do herbat czy robienia domowych soków, ale także owoce, zarówno świeże, jak i suszone. Na krótko przeprowadziliśmy jeszcze kolejne obserwacje w laboratorium, przyglądając się budowie kwiatów zawilca gajowego, który jeszcze z opóźnieniem kwitł na skraju lasu nad łąką. Pod lupą binokularną oglądaliśmy szczegóły narządów rozrodczych, czyli słupka i pręcików. Kwiaty czarnego bzu daliśmy do suszenia wraz z innymi ziołami na strych. Dodamy go również do mieszanek ziołowych, z których jesienią będziemy robić herbaty.



Sběr květů bezu černého a pampelišky lékařské – červen 2022



7. setkání – 19. 10. 2022 – Základní škola Žacléř

Vyhodnocení výtvarné soutěže a tvorba herbářů z rostlin sbíraných na jaře

V minulém školním roce jsme toho v rámci projektu Léčivé rostliny Rýchor stihli opravdu hodně. Kromě společných setkání popsaných v této brožurce jsme na pozvání našich polských kamarádů několikrát i my vyrazili do Miszkowic. Vždy byl připraven zajímavý program, ať už se jednalo o keramické dílny, programování projektu zahrady na tabletech nebo sběr pampelišek na sirup. Od začátku jsme začali zpracovávat výstupy z našeho společného projektu.

Během říjnového setkání 19.10. 2022 jsme nejprve pomocí hlasovacích lístků vybrali z celkového počtu 70 výtvarných prací 5 nejhezčích a pak jsme konečně otevřeli botanický lis a byli jsme zvědaví, jak se nám podařilo vylisovat rostliny do připravovaného herbáře. K naší velké radosti se většinu rostlin podařilo připravit tak, že jsme byli schopni vytvořit dva téměř identické herbáře léčivých rostlin. Nejprve jsme rostliny opatrně vyndali z lisu. Pak jsme si nadepsali připravené lokální lístky, které jsme nalepili na čtvrtku. Pak jsme nastříhali papírovou lepicí pásku na tenké proužky, pomocí kterých jsme vylisovanou rostlinu připevnili ke čtvrtce. Jeden z herbářů si odvezli naši polští kamarádi a druhý zůstal nám ve škole jako výuková pomůcka.



Vítězné výkresy žáků obou škol



Růže šípková – Róza dzika
Jirka Pokorný – ZŠ Žacléř



Pampeliška lékařská – Mniszek lekarski
Oskar Bryś – SP Miskowice

7. spotkanie – 19.10.2022 – Szkoła Podstawowa w Żacléřu
Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego i tworzenie zielników z roślin zebranych wiosną

W minionym roku szkolnym w ramach projektu "Rośliny lecznicze Rýchor" zdążyliśmy zrobić naprawdę wiele. Oprócz wspólnych spotkań opisanych w niniejszym folderze, kilkakrotnie wyjeżdżaliśmy także do Miskowic na zaproszenie naszych polskich przyjaciół. Każdorazowo przygotowany był tam ciekawy program, czy to były warsztaty ceramiczne, programowanie projektu ogrodu na tabletach, czy zbieranie mniszków lekarskich na syrop. Od początku zajmowaliśmy się przygotowaniem efektów naszego wspólnego projektu.



Podczas spotkania dnia 19 października 2022 roku najpierw za pomocą kart do głosowania wybraliśmy 5 najładniejszych spośród 70 prac plastycznych, a potem wreszcie otworzyliśmy prasę botaniczną i z zaciekawieniem patrzyliśmy, jak udało nam się sprasować rośliny do przygotowywanego zielnika. Ku naszej wielkiej radości większość roślin udało się tak przygotować, że udało nam się stworzyć dwa niemal identyczne zielniki roślin leczniczych. Najpierw ostrożnie wyjęliśmy rośliny z prasy. Następnie opisaliśmy przygotowane karteczki z lokalizacją, które przykleiliśmy na brystol. Następnie pocięliśmy papierową taśmę klejącą w cienkie paski, przy pomocy których przymocowaliśmy sprasowane rośliny do brystolu. Jeden z zielników zabrali z sobą nasi polscy przyjaciele a drugi pozostał w naszej szkole jako pomoc dydaktyczna.



8. setkání – 7. 12. 2022 – Základní škola Žacléř
Výroba bylinných čajů a slavnostní zakončení projektu

Závěrečné setkání obou partnerských škol proběhlo 7. 12. 2022 samozřejmě opět na naší škole v Žacléři. Zbývalo nám ještě vytvořit a zabalit čajové směsi a stočit ze sklenic jitrocelový sirup. Ten jsme nalili do malých skleniček a nalepili na ně etikety, které jsme nejprve nadepsali. Bylinné směsi (kopřiva – bez – jitrocel – kontryhel) jsme plnili do připravených sáčků, na které jsme před tím nalepili z obou stran samolepky s logem projektu a vysvětlujícími informacemi o původu a složení čajové směsi. Byli jsme ještě pozváni na slavnostní zakončení projektu na polské straně a slíbili jsme, že určitě přijedeme. Projekt léčivé rostliny Rýchor je u konce a my doufáme, že nebyl poslední a že společně s našimi polskými kamarády ještě něco podobného podnikneme.



8. spotkanie – 7.12.2022 – Szkoła Podstawowa w Żacléru
Wytwarzanie herbat ziołowych i uroczyste zakończenie projektu

Końcowe spotkanie obu szkół partnerskich odbyło się 7 grudnia 2022 roku, oczywiście ponownie w naszej szkole w Żacléru. Trzeba było jeszcze zrobić i zapakować mieszanki herbaciane oraz przelać ze słoików syrop z babki lancetowatej. Przelaliśmy go do małych słoiczek, nakleiliśmy na nich etykiety, które wcześniej opisaliśmy. Mieszanki ziołowe (pokrzywa - bez - babka - przywrotnik) wsypywaliśmy do przygotowanych torebek, na których wcześniej przykleiliśmy z obu stron naklejki z logo projektu oraz informacją o pochodzeniu i składzie mieszanki herbacianej. Zostaliśmy też zaproszeni na uroczyste zakończenie projektu po stronie polskiej i obiecaliśmy, że na pewno przyjdziemy. Projekt pn. Rośliny lecznicze Rýchor dobiegł końca i mamy nadzieję, że nie był ostatnim i że zrobimy jeszcze coś podobnego wspólnie z naszymi polskimi przyjaciółmi.

slovník pojmů słownik terminów

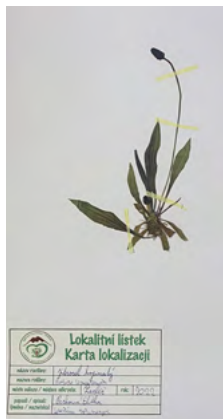
obecné pojmy

rozlina
bylina / bylina
dřevina
květ
list
kůra
kořen korzeň
zdraví
nemoc
léčivé rostliny
lidové léčitelství
lékárna
lékárník
účinek
lék
mast
bylinný čaj



ogólne warunki

roślina
iele / zioła
drewniane rośliny
kwiat
liść
kora
korzeń
zdrowie
choroba
rośliny lecznicze
medycyna ludowa
apteka
aptekarz
efekt
lekarstwo
maść
herbata ziołowa



léčivé rostliny

třezalka tečkovaná
lípa malolistá
prvosienka jarní
podběl lékařský
růže šípková
jetel luční
brusnice borůvka
ostružiník křovitý
ostružiník maliník
hloh jednosemenný
jeřáb ptačí
bez černý
sedmikráska obecná
řebříček obecný
heřmánek pravý
kopřiva dvoudomá
jasan ztepilý
jitrocel kopinatý
jahodník obecný
kontryhel obecný
divizna velkokvětá
pampeliška lékařská
kostival lékařský
svízel vonný
mateřídouška obecná
kozlík lékařský
prha arnika
hořec žlutý
bez červený
devěsíl lékařský
bříza bělokorá
dub letní
vrba jíva



rośliny lecznicze

Dziurawiec dziurawy
Lipa drobnolistna
Pierwiosnek lekarski
Podbiał pospolity
Róża dzika
Koniczyna polna
Borówka czarna
Jeżyna krzewiasta
Malina właściwa
Głóg jednoszyjkowy
Jarząb pospolity
Bez czarny
Stokrotka pospolita
Krwawnik pospolity
Rumianek pospolity
Pokrzywa zwyczajna
Jesion wyniosły
Babka lancetowata
Poziomka pospolita
Przywrotnik pospolity
Dziewanna wielkokwiatowa
Mniszek lekarski
Żywokost lekarski
Przytulia wonna
Macierzanka tymianek
Kozłek lekarski
Arnika górská
Goryczka żółta
Bez koralowy
Lepięznik różowy
Brzoza brodawkowata
Dąb szypułkowy
Wierzba iwa



Publikaci Nejlepší lékárna je příroda vydalo v r. 2022 Město Žacléř ve spolupráci se základními školami ZŠ Žacléř a SP Miskowice v rámci projektu Léčivé rostliny Rýchor – Rośliny lecznicze Rychor reg. č. CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_008/000251.

Tento projekt, který je další součástí dlouhodobého školního programu Poznáváme naše Rýchory, byl spolufinancován z prostředků EFRR prostřednictvím Euroregionu Glacensis.

Publikacja pn. Najlepszą apteką jest natura została wydana w 2022 roku przez miasto Žacléř we współpracy ze szkołami podstawowymi z Žacléřa i Miskowic w ramach projektu pn. Léčivé rostliny Rýchor - Rośliny lecznicze Rychor, nr rej. CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_008/000251.

Niniejszy projekt, będący kolejną częścią wieloletniego programu szkolnego Poznajemy nasze Rýchory, był współfinansowany ze środków EFRR za pośrednictwem Euroregionu Glacensis.

Text / Tekst: © 2022 Radovan Vlček

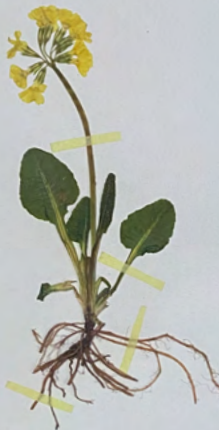
Foto / Zdjęcia: © 2021/22 Radovan Vlček, Dominika Nováková, Naďa Štěpová

Jazyková úprava / Korekta językowa: © Dagmar Vlčková

Logo projektu: © 2021 Radovan Vlček

Grafický návrh, sazba a předtisková příprava / Opracowanie graficzne, skład i przygotowanie do druku: © Studio RaDaR design

Tisk / Druk: LUKY Print, Trutnov



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	
rodová skupina / číslo sbírky:	
popis / příloha / číslo / označení:	



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	<i>Chrysanthemum</i>
rodová skupina / číslo sbírky:	<i>leucanthemum</i>
popis / příloha / číslo / označení:	<i>leucanthemum</i>



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	<i>Polemonium</i>
rodová skupina / číslo sbírky:	<i>coeruleum</i>
popis / příloha / číslo / označení:	<i>coeruleum</i>



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	
rodová skupina / číslo sbírky:	
popis / příloha / číslo / označení:	



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	
rodová skupina / číslo sbírky:	
popis / příloha / číslo / označení:	



Lokalitní listek
Karta lokalizaci

jméno rostliny:	
rodová skupina / číslo sbírky:	
popis / příloha / číslo / označení:	



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt Léčivé rostliny Rýchor - Rośliny lecznicze Rychor
reg. č. CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_008/0002251
byl spolufinancován z prostředků EFRR
prostřednictvím Euroregionu Glacensis