

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота
ФОРМИ І МЕТОДИ ОЗНАЙОМЛЕННЯ ДІТЕЙ 1-4 КЛАСІВ З ЛІКАРСЬКИМИ
РОСЛИНАМИ НА МІСЦЕВОСТІ

ЧЕЙКЕ ЕВЕЛІН ВІКТОРІВНА

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2018

Науковий керівник:

Якоб Елеонора А.
ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Біда Олена А.
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2019 року

Протокол № _____ / 201_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки та психології

Бакалаврська робота
ФОРМИ І МЕТОДИ ОЗНАЙОМЛЕННЯ ДІТЕЙ 1-4 КЛАСІВ З ЛІКАРСЬКИМИ
РОСЛИНАМИ НА МІСЦЕВОСТІ
Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студентка IV-го курсу
спеціальності 013 Початкова освіта
Чейке Евелін Вікторівна

Науковий керівник: Якоб Елеонора А.
викладач

Рецензент: Ешпан Маргарета С.
викладач

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**AZ 1-4 OSZTÁLYOS TANYLÓK SAJÁT TELEPÜLÉSÜKÖN LÉVŐ
GYÓGYNÖVÉNYKKEL TÖRTÉNŐ MEGISMERKEDÉSEINEK KÜLÖNBÖZŐ
MÓDJAI
Szakdolgozat**

Készítette: Cséke Evelin

IV. évfolyamos Tanítói

szakos hallgató

Témavezető: Jakab Eleonóra

oktató

Recenzens: Espán Margaréta

oktató

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	6-7
I. A GYÓGYNÖVÉNYEK, MINT A LEGRÉGEBBI GYÓGYSZEREK.....	8
I.1 A gyógynövények fogalma.....	8-9
I.2 A gyógynövények hatóanyagai és felhasználási lehetőségeik.....	9-11
II. AZ ALSÓ TAGOZATOS TERMÉSZETRAJZ TANKÖNYVBEN SZEREPLŐ GYÓGYNÖVÉNYEK ELŐFORDULÁSA NAGYBORZSOVA KÖZSÉGBEN ÉS KÖRNYÉKÉN.....	12-14
II.1 I. Hruscsinszka 1. osztályos tanulók számára 2012-ben kiadott Természetrájz könyvében szereplő gyógynövények előfordulása és felhasználása Nagyborzsován.....	14-21
II.2 I. Hruscsinszka 2. osztályos tanulók számára 2012-ben kiadott Természetrájz könyvében szereplő gyógynövények előfordulása és felhasználása Nagyborzsován.....	21-24
II.3 I. Hruscsinszka 3. osztályos tanulók számára 2013-ban kiadott Természetrájz könyvében szereplő gyógynövények előfordulása és felhasználása Nagyborzsován.....	24-27
II.4 T.G. Gilberg és T.V. Szak 4. osztályos tanulók számára 2015-ben kiadott Természetrájz könyvében szereplő gyógynövények előfordulása és felhasználása Nagyborzsován.....	28-33
III. A GYÓGYNÖVÉNYEK MEGISMERTETÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI AZ ALSÓTAGOZATBAN.....	34-35
III.1 Óravázlat az 1. osztály számára: „Milyen gyógynövények díszítik a szülőfölded?”...35-38	
III.2 Tanulmányi séta (tervezet) a 4. osztály számára: „A természet patikája”.....	38-44
ÖSSZEGZÉS.....	45-46
REZÜMÉ.....	47-48
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	49-50
MELLÉKLET.....	51-55
NYILATKOZAT.....	56

Зміст

ВСТУП.....	6-7
I. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ, ЯК НАЙДАВНІШІ ЛІКАРСЬКІ ПРЕПАРАТИ.....	8
I.1 Поняття лікарських рослин.....	8-9
I.2 Діючі речовини та використання лікарських рослин.....	9-11
II. НАЯВНІСТЬ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН У ПІДРУЧНИКАХ ПРИРОДОЗНАВСТВА ДЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СЕЛІ БОРЖАВИ ТА ЙОГО ОКОЛИЦЯХ.....	12-14
II.1 Виникнення та використання лікарських рослин у с. Боржава за виданням підручника природознавства опубліканий 2012- му році І.Грущинської для учнів 1 класу.....	14-21
II.2 Виникнення та використання лікарських рослин у с. Боржава за виданням підручника природознавства опубліканий 2012- му році І.Грущинської для учнів 2 класу.....	21-24
II.3 Виникнення та використання лікарських рослин у с. Боржава за виданням підручника природознавства опубліканий 2013- му році І.Грущинської для учнів 3 класу.....	24-27
II.4 Виникнення та використання лікарських рослин у с. Боржава за виданням підручника природознавства опубліканий 2015- му році Т.Г Гільберга та Т.В Сака для учнів 4 класу.....	28-33
III. МОЖЛИВОСТІ ОЗНАЙОМЛЕННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	34-35
III.1 Конспект уроку для 1-го класу на тему: „Які лікарські рослини прикрашають твою Батьківщину?“.....	35-38
III.2 Навчальна екскурсії для 4-го класу на тему: “Аптека природи”.....	38-44
ВИСНОВКИ.....	45-46
РЕЗЮМЕ.....	47-48
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	49-50
ДОДАТОК.....	51-55
ЗАЯВА.....	56

Bevezetés

"Tudni kell, mi mire való!"

(Szabó György)

A világ összes táján a gyógynövények, illetve a növények gyógyító tulajdonságainak használata évezredek óta tekint vissza. A gyógynövényeknek sokáig meghatározó szerepük volt a gyógyításban. Az évszázadok során egyre gyűltek és gyarapodtak a gyógynövényekről szóló tapasztalatok.

A 20. századtól azonban a kémia és a gyógyszeripar fejlődése azt a képzetet keltette, az emberekben hogy a mesterséges anyagokkal minden megoldható. Bebizonyosodott, hogy ez nem igaz, s hogy a gyógyító növényekre továbbra is szükség van. Ezeket a növényeket részben a gyógyszeripar használja, de közülük sok a fontos házi szer is.

A betegségek időben való kezelése nagyon fontos. A gyógynövények nem csak kiegészítői lehetnek a különböző kezeléseknek, de nagyon fontosan a megelőzésben és az utókezelésben is. Ugyanakkor ezek a növények lehetővé teszik a mellékhatás nélküli kezelést is, melyet a modernnek nevezett gyógyszerekkel sem tudnak elérni.

Napjainkban a környezetszennyezés miatt egyre gyakrabban betegek az emberek. A környezeti ártalmak miatt egyre fiatalabb korban kezdenek megbetegedni a gyermekek. A gyakori és sok szintetikus gyógyszer használatának sok negatív következménye van. Ezért nagyon fontos, hogy a gyerekek minél hamarabb megismerkedjenek a gyógynövényekkel és azok használatával. Egyre erősebb a törekvés, hogy a környezetünk tárgyai természetes anyagokból készüljenek.

Szakdolgozatom *"Az alsó tagozatos természetrajz tankönyvekben szereplő gyógynövények előfordulása Nagyborzsova községben és környékén"* címet viseli. Azért választottam ezt a témát, mert azt gondolom, hogy a mai kor legaktuálisabb problémája a gyógynövényekről való hiányos tudás és azokról való megfélemezés. A számtalan témaválasztási lehetőség közül azért esett erre a témára a választásom, mert érdekesnek és egyben fantáziadúsnak tartom. Ez a téma nagyon közel áll hozzám mivel nagyon fontosnak tartom az egészséges életmódra való nevelést az alsó tagozatban. Tanítóként a jövőben felhasználhatom a kutatásaim során szerzett ismereteket.

A munkám célja az, hogy szeretnék mélyebb betekintést nyújtani a gyógynövények világába. Szeretném felhívni a figyelmet a téma jelentőségére és korszerűségére, hiszen a gyógynövényekre és felhasználási módjaira mindig mindenkor szükség van a fiatal nemzedék ismereteinek fejlesztése céljából. Nem szabad hagynunk, hogy egy ilyen fontos természet adta értékekről elfeledkezzünk és ez által a semmibe vesszenek az eddig megszerzett ismeretek. Meg

szeretném tudni, milyen szerepet játszanak a mostani általános iskolások életében a gyógynövények, mennyire ismerik és használják azokat. Az a kérdés is foglalkoztat, hogyan lehet a természetrajz tantárgy keretén belül minél több gyógynövényekről szóló ismeretet átadni.

Szakdolgozatom három részre tagolódik. Az első fejezet a gyógynövényekről szóló általános ismereteket és felhasználási lehetőségeiket tartalmazza.

A második fejezetben bő információt szeretnék adni az alsó tagozatos tankönyvekben szereplő olyan gyógynövényekről, amelyek saját szülőfalumban, Nagyborzsován, is előfordulnak.

A harmadik fejezetben végül összegyűjtöttem néhány olyan módszert, amelyekkel hatékonyabban, könnyebben és játékosan lehet bevezetni a gyermekeket a gyógynövények csodálatos világába, úgy, hogy az számukra élmény legyen.

I. A GYÓGNÖVÉNYEK, MINT A LEGRÉGEBBI GYÓGYSZEREK

A környezetszennyezés miatt egyre gyakrabban betegek az emberek. A környezeti ártalmak miatt egyre fiatalabb korban kezdenek megbetegedni a gyermekek. A gyakori és sok szintetikus gyógyszer használatának sok negatív következménye van. Ezért nagyon fontos, hogy a gyerekek minél hamarabb megismerkedjenek a gyógynövényekkel és használatukkal.

A modern orvostudomány és a fejlett gyógyszeripar sem tudja nélkülözni a gyógynövényeket: a gyógynövények örök és kimeríthetetlen kincsesbányái az orvostudománynak.

„Füben, fában orvosság” — tartja a régi, bölcs és igaz mondás. Az ember a növényekben találhatta meg első orvosságát, és tovább keresi azokban még a mai napig is, hiszen a gyógynövényeknek nagy múltjuk után gazdag a jelenük, és még sokat ígérő a jövőjük is (Rápóthi és Romváry, 1997).

Napjainkban a gyógynövények iránti érdeklődés világszerte, hazánkban pedig különösen nagymértékben növekszik. Szaporodik mind a gyógynövénygyűjtők, mind pedig a gyógyteákat fogyasztó közönség tábora. A gyógyszeripar is egyre gyakrabban fordul a gyógynövényvilág szinte kimeríthetetlen forrásaihoz.

I.1 A gyógynövények fogalma

A növények (plantae) olyan élőlények, melyek fotoszintézis útján táplálkoznak és folyamatosan nőnek, de nem éreznék és helyüket maguk változtatni nem képesek.

A növénytan az a tudomány, mely a növények összes tulajdonságait, fejlődésüket, szerkezetüket ismerteti.

A gyógyszerészi növénytan, mely főleg az egészben vagy részben a gyógyszerészetben használt, vagy pedig az olyan növényeket ismerteti, melyek gyógyszerül használt anyagokat szolgáltatnak. Ismerteti ezenkívül, azon növényeket, melyekkel a gyógyszerül alkalmazottak összetéveszthetők (Zelenyák, 1998).

A növényvilág egyik nagy csoportját a gyógynövények alkotják, amelyeket szinte az őskortól kezdtek használni. Gyógynövényeknek nevezzük a gyógyászati célokra használt növényeket. A legtágabb értelemben gyógynövényeknek nevezzük azokat a növényeket, amelyeket a hagyományok vagy az irodalmi adatok alapján gyógyítás céljára felhasználták vagy felhasználnak. Más megfogalmazás szerint: amely tartalmaz annyi hatóanyagot, amely a szervezetben változást képes előidézni. Szűkebb racionalista értelmezés szerint csak azok a növényfajok tekinthetők gyógynövénynek, melyek felhasználását valamilyen hivatalos forrás engedélyezi (Bernáth és Zámoriné, 2003).

Ismeretes, hogy a növényvilág létünk fenntartására és különféle szükségleteink kielégítésére számos lehetőséget nyújt. Így a növények számos faja szerveikben — virágjaikban, levelükben, gyökérzetükben stb. — foglalt, orvoslásra felhasználható anyagokat, hatóanyagokat tartalmaz. Ezeket a növényeket gyógynövényeknek nevezzük (Rápóthi et al, 1997).

A gyógynövények lehetnek vadon termők, vagy termesztettek. A (WHO) Egészségügyi Világszervezet jelenleg 20 000 gyógynövényt tart számon.

A gyógynövények legfontosabb felhasználási területei: fitogyógyszerek alapanyaga, gyógyszeripari nyersanyag, vegyipari ágazatok nyersanyaga (kozmetika), élelmiszeripari felhasználás (konzervipar, fűszer), egészséges életmódot és táplálkozást kiegészítő készítmények alapanyaga.

A felsorolt felhasználási területeken a gyógynövényt, mint nyersanyagot alkalmazzák, ezt a nyersanyagot a gyógyászat területén drognak nevezzük (Bernáth, 1997).

A drog a gyógynövénynek az a része, amely a hatóanyagot tartalmazza. Jellemzően ezt a részt kell gyűjteni. A növényi drog a gyógynövényből meghatározott eljárással készített terméke. A növényi drog: a felhasznált gyógynövény legtöbb hatóanyagot tartalmazó része, melyet többnyire szárítással tartósítanak és esetleges hámozáson, tisztításon, aprításon kívül más mechanikai feldolgozásban vagy egyéb kezelésben nem részesül. Drog lehet a növényi nyersanyagból előállított termék (pl. illóolaj, zsíros olaj, gyanta, balzsam) vagy a növényi nyersanyagból átalakítással nyert anyag (pl. orvosi szén, kátrány) (Bernáth et al, 2003).

I.2 A gyógynövények hatóanyagai és felhasználási lehetőségeik

A gyógynövények a bennük rejlő értékes hatóanyagokkal, helyes indokkal és helyes módszerrel alkalmazva gyógyítanak. Szinte minden növényben található valamilyen, az emberi egészséget szolgáló anyag. A növényi drogok különféle élettani hatást kifejtő hatóanyagokat tartalmaznak: ezek szabják meg a gyógynövények gyógyászati hasznát. A hatóanyagok a növény általános anyagcseréje során képződnek, kémiai és biológiai vizsgálattal kimutathatók (Rápóthi et al, 2003).

Az élőlényekben előforduló anyagok körét természetes anyagoknak nevezzük, amelyek nagyobb része növényi anyag. A gyógynövényeket az különbözteti meg a növényvilág többi tagjától, hogy gyógyászati értékük van. Az egészséget fenntartó, kóros folyamatokat megelőző, gátló, illetve gyógyító hatású anyagokat hatóanyagoknak nevezzük. A hatóanyagok gyógynövényekben való létezését a XVI. században Paracelsus tételezte fel elsőként.

Megismerésük a kémia tudományának előre törésével, a XVIII. század második felében kapott lendületet (Bernáth, 1997).

A gyógynövény (cserje, fa, fű, gomba, moszat stb.) valamely szervét (gyökerét, szárát, levelét, virágát, termését) a benne lévő hatóanyagokért alkalmazzák. A hatóanyag ebben az esetben olyan természetes anyag, ami az egészséget megőrzi, a kóros folyamatokat megelőzi vagy egy adott betegségre gyógyító hatással van. A gyógynövények értékét a bennük lévő hatóanyagok adják meg (Bernáth et al 2003).

Felhasználásra alkalmas részei:

1. **Zöld növényi részek:** leggyakrabban a fiatal tavaszi hajtást vagy a fiatal leveleket nyersen, salátának készítik, vagy levest, szószt főznek belőle. Legtöbb tájon használt fajok: mezei sóska (*Rumex acetosa*), nagy csalán (*Urtica dioica*), komló (*Humulus lupulus*), salátaboglárka (*Ranunculus ficaria*), hagyma (*Allium* spp.) fajok.
2. **Virág, virágotat:** elsősorban. mint gyerekcsemege jellemző az édes virágok nektárjának kiszívása vagy az egész virág elfogyasztása. Csak néhány faj esetében készítenek ételt, italt vagy édességet a virágokból. A fekete bodza (*Sambucus nigra*) és az akác (*Robinia pseudoacacia*) virágából üdítő készül. Édességként, gyógy-készítményként a pitypang és martilapu (*Taraxacum officinale*, *Tussilago farfara*) virágból, ill. fiatal fenyőtobozból cukorral szirupot főznek (Zsupos, 1987).
3. **Gyümölcsök, száraz termések és magok:** nyersen fogyasztva, sütemények, gyümölcslevesek, kompótok készítéséhez gyümölcsléként, lekvárként konzerválva, vagy aszalva, minden tájon jellemző a szamóca, bodza, szeder, galagonya, áfonya, ribizli, rózsa fajok (*Fragaria*, *Sambucus*, *Rubus*, *Crataegus*, *Vaccinium*, *Ribes*, *Rosa* spp.), és a húsos som (*Cornus mas*) felhasználása (Kisbán, 1997).
4. **Földalatti növényi részek:** legfontosabb ínségtáplálékot jelentették a földfelszín alatti, tápanyagokat tartalékoló növényi szervek. A pusztákon és a mocsaras területek között legeltető pásztorok eledelként (és ínséges időszakokban általánosan is) tátorján (*Crambetataria*) karógyökere, ill. a gyékény (*Typhalatifolia*) gyöktörzse nem csak ínséges időkben volt fontos táplálék. Némely pásztor többre becsülte ezeket, mint a kenyeret. Édesítőként és gyerekcsemegeként az édesgyökérű páfrány (*Polypodium vulgare*) és az édesgyökér, (*Glycyrrhiza* sp.) fajok voltak általánosak (T. Bereczky I. 1986).

Minden növényi szervezetben igen sok, általánosan előforduló vegyületet találunk, pl. szénhidrátok, zsírok, fehérjék, ásványi anyagok stb. Ezek csak akkor tekinthetőek hatóanyagoknak, ha az adott növényi részt ezek felhalmozódása miatt hasznosítják.

A gyógynövényeknek azt a hatóanyagát, amelyik a legintenzívebb hatást fejt ki fő hatóanyagnak, a többit pedig mellékhatóanyagnak nevezzük. Számos gyógynövény egymástól eltérő, de nem ellentétes hatású hatóanyagokat is tartalmazhat, ezért egy-egy gyógynövény többféle betegség ellen is felhasználható.

A természetes anyagokat már mintegy 50 éve két csoportra osztják. Az egyik csoportja a primernek nevezett, az élethez nélkülözhetetlennek tartott, az anyagcsere során elsődlegesen képződő anyagok csoportja. A másik a másodlagosnak nevezett anyagok csoportja: ezek az élethez nem nélkülözhetetlen, különleges anyagok, mint a zsírok, a szterinek, az alkaidok. Más felfogás szerint a primer anyagok minden élő működő, funkcionális alkotórészei, a szekunderek viszont nem fordulnak elő minden élőben (Bernáth, 1997).

A gyógynövények hatóanyagait hagyományosan s gyakran még ma is 4 nagy csoportba sorolják. Ezek: az alkaidok, a glikozidok, az illóolajok és egyéb hatóanyagok.

A növényvilágban az alkoidák szerves nitrogén tartalmú, lúgos kémhatású vegyületek. Az emberi és az állati szervezetbe jutva erős élettani hatást fejtenek ki; nagyobb adagolásokban mérgezők is lehetnek. Bódító, nyugtató, fájdalomcsillapító, élénkítő hatást kifejtő gyógyszerek előállításában van szerepük. Alkaloidákat tartalmazó drogok: bors, kakaómag, kávémag, mák.

A glikozidok nitrogént nem tartalmazó, többnyire kristályos, erős élettani hatást kifejtő, cukor tartalmú vegyületek. Fontosabb glikozida csoportok: szívre hatók, hashajtók, köptetők, vizelethajtók. Glikozidokat tartalmazó drogok: aloé, nyírfalevél, csarabfű.

Illóolajok, bizonyos növényekből leggyakrabban vízgőz-desztillációval előállított jellegzetes illatú vagy „szagú” és ízű, szobahőmérsékleten maradék nélkül elillanó folyadékok. A növények kellemes illatjukat leggyakrabban az illóolajoktól nyerik. Előfordulnak a növények különböző részeiben: virágokban, levelekben, gyökerekben, termésekben, magvakban; illóolajtartókban, illóolaj járatokban, sejtekben, a növény felületén levő mirigyszőrökben, folyékony állapotban. Az illóolajok baktériumölő szerek, mint íz- és szagjavítók. Felhasználja őket az illatszeripar, a fog- és szájjápolási cikket, a kozmetikai szereket, a gyógyszereket, élelmiszereket, szeszesitalokat és üdítőitalokat, cukorkákat gyártó iparok. Az illóolajokat a gyógyászatban egyebek között, mint bőrizgatókat, étvágy- és emésztést serkentőket, vizelet hajtókat, köptetőket, szag- és íz javítókat, baktérium ölöket, féregűzőket alkalmazzák, többnyire készítményekben (Rápóti et.al, 1997)

II. AZ ALSÓ TAGOZATOS TERMÉSZETRAJZ TANKÖNYVEKBEN SZEREPLŐ GYÓGYNÖVÉNYEK ELŐFORDULÁSA NAGYBORSZOVA KÖZSÉGBEN ÉS KÖRNYÉKÉN

„A Természetben nincs ugrás: itt minden lépcsőnként megyen. Ha két lény közt üresség volna, ugyan mi lenne akkor az egyiknek másikhoz való általlépésének fundamentuma?”
Charles Bonnet: A Természet rendszere (1764).

Napjaink környezeti problémái és a fogyasztói társadalom által kínált, gyakran egészségkárosító életmódra csábító megoldások ráirányítják a figyelmet a természettudományos műveltség fontosságára, amelynek alapozása a természetismeret tantárgy egyik legfontosabb feladata.

Ami évezredek óta jól működik a tudományban, nem (feltétlenül) alkalmazható az oktatásban. Különösen igaz ez a közoktatásra, ahol nem tudományos mélységű és rendszerezettségű tudással rendelkező emberek, hanem sokféle motivációval, intuícióval és tapasztalattal rendelkező gyerekek a tudásszerzési folyamat résztvevői. Ezért a tantárgyak rendszere és belső felépítése, tudásrendszere és módszerei csak részben követhetik a tudományt, igazodniuk szükséges a tanulók életkori sajátosságaihoz, mentális fejlődésük aktuális szintjéhez, és ami talán a legfontosabb, le kell egyszerűsíteniük a valóságot annak érdekében, hogy a gyerekek számára érthető és befogadható legyen (Bánkúti, Csorba, 2011).

A természetrajz tantárgy tanítása a természettudományos nevelés és a kompetenciafejlesztés fontos és egyedi szakasza. Az alsó tagozatban megalapozza az egységes természetképzet kialakulását. Ez az első és utolsó kapcsolatteremtés a természettudományos tartalmak között a mai iskolarendszerben.

A természetismeret egyedülálló szerepet tölt be a közoktatási rendszerben azáltal, hogy még a felső tagozatban is egységes szemlélettel közelíti meg a gyerekek számára egyáltalán nem differenciálódó természeti környezetet, a teret, annak jelenségeit, folyamatait és összefüggéseit. A természetrajz közös logikára fűzi fel a természeti alapfolyamatokat, jelenségeket, és felfedeztet, nem verbálisan ismerteti meg azokat a tanulókkal.

A természetrajz tanításának alapvető célja, hogy előkészítse a természettudományos megismerési módszerek elsajátítását a felső tagozatban. Ezek segítségével együtt fejlődhet ki a tanulóknál a környezetre vonatkozó alapismeretek megszerzésének a képessége (Makárdi, 2011, n.o).

A természetrajz tantárgy célja:

- a tanulók a társadalomban igényeinek és életkoruknak megfelelő szinten tájékozódni tudjanak a természeti és társadalmi környezetben;
- ismerkedjenek meg elemi fokon a kutató módszerekkel, vizsgálódjanak önállóan, szerezzenek közvetlen tapasztalatokat és állandóan bővíthető, tudományosan igazolt ismereteket a természeti és a társadalmi valóságról.

A tantárgy legfőbb célja a tanulók természet iránti érdeklődésének fenntartása.

Olyan gyerekek nevelése, akik nyitottak a világra, felismerik a problémákat, keresik a jelenségek okait, következtetéseket tudnak levonni a tapasztalt tényekből, képesek kérdéseket megfogalmazni, és életkoruknak megfelelő válaszokat találnak a felvetődött kérdésekre. Ez a gondolkodásmód segít eligazodni a természeti és társadalmi környezetben, egyben kitágítja a világ megismerésének lehetőségét, a mindennapokban jól hasznosítható tudás megszerzését szolgálja. A korábban megszerzett ismeretekre és készségekre épülve fejleszti a természeti jelenségek megfigyelésének a képességét, fölkelti a megfigyelt jelenségek magyarázata iránti igényt, előkészíti a természettudományos megismerés módszereinek alkalmazását, és megalapozza a 7. évfolyamtól induló természettudományos tárgyak: a biológia-egészségtan, a fizika és a kémia, valamint a földrajz tanulását.

A természetismeret tantárgy egységben mutatja meg az élő és élettelen világ jelenségeit, folyamatait, kölcsönhatásait. A megismerés során az elsődlegesen tapasztalati úton szerzett elemi ismeretekre építve fokozatosan fejlődik a diákok természettudományos fogalmi rendszere, alakulnak absztrakciós szintű ismereteik. A természetben, illetve a tanulók közvetlen környezetében megfigyelhető, tapasztalható jelenségek, folyamatok elemzése, kísérleti modellezése, az oksági összefüggések feltárása során formálódik a diákok természettudományos szemlélete.

A természetismeret tantárgy fontos szerepet tölt be a megismerési módszerek elsajátításában, a természettudományos gondolkodásmód megalapozásában, a természethez való pozitív attitűd alakításában. Az iskolai tanulás folyamatába szervesen beépülnek a tanulóknak az élet különféle területein a legkülönbözőbb forrásokból és tapasztalatokból szerzett ismeretei, csakúgy, mint előzetes élményei, közvetlen tapasztalásai. Ez nemcsak a tanulás hatékonyságát, hanem a tanulási motivációt is erősíti. Az ismeretszerzés nem öncélú, hanem a gondolkodás és az önálló tanulás fejlesztését szolgálja. A használható tudás megszerzése lehetőséget nyújt ahhoz, hogy a tanuló új szituációban a tantárgyi kereteken kívül is sikeresen alkalmazza tudását. Az egyéni tapasztalatszerzésre épülő tanulás, a tevékenységközpontú módszerek, az IKT-eszközök alkalmazása, a vita és az érvelés olyan élményekhez juttatják a diákokat a tantárgy tanulása közben, amelyek elősegítik a természethez

való pozitív viszonyulásuk fennmaradását, és hozzájárulnak a természettudományok iránti érdeklődés felkeltéséhez (Nemzeti alaptanterv, 2018).

A természetismeret tanítási köreibe tartozik a növényvilág, ezen belül pedig a gyógynövények. A gyógynövényekről a gyermekek a tankönyvekből nem olyan sok információt sajátíthatnak el. Ezért nagyon fontos kellő képen oda figyelni ezeknek a növényeknek az oktatására, tanítására. Nem szabad hagynunk, hogy feledésbe merüljön ennek a természeti csodának a jelenléte, felhasználása és alkalmazása.

Ukrajna sokszínű geomorfológiai, éghajlati és talajviszonyai lehetővé tették a változatos növényvilág kialakulását. Ukrajna területén több mint 25 ezer felső és alsóbbrendű vadon növevényfaj, és több mint 400 kultúrnövényfajta található. A természetes növényzet csaknem 19 millió hektáron maradt meg. Az országban az erdei, erdőssztyepei, sztyepei, réti és mocsári növénycsoportosulások terjedtek el. A folyókban, a tavakban és a tengerekben — vízi növényvilág honos (Izsák, 2007).

A település növényflórája a gyógynövények gazdag tárháza. A gyógynövényeket falumban - elsősorban önellátásra - évszázadok óta gyűjtik, vagy házi kertekben termesztik. Borzsova nagyon szép és gazdag természeti értékekkel rendelkező kárpátaljai település a Beregszászi járásban, telis tele mezőkkel, rétekkel, megmunkálatlan földrészekkel. Az okiratok a tatárdúlás (1242) után említik először. Annyi bizonyos, hogy a honfoglalás előtti időkben már létezett Borzsova nevű település a Borzsa folyó és a Tisza összefolyásánál.

A gyógynövények nagyobb léptékű gyűjtését, illetve termesztését indokolja, hogy a természetes, növényi eredetű anyagok felhasználása a gyógyításban, gyógyszeriparban és egyéb iparágakban, az utóbbi években ismét az érdeklődés középpontjába került (Bernáth Jenő és Czirbus Zoltán, 2014).

Aki foglalkozik a gyógynövényekkel, ismeri azok hasznos hatásait, bízik bennük, szereti azokat. Aki csak betegen fordul a gyógynövények felé, talán, kevésbé ismeri azok gyógyhatásait, de ugyancsak bízik bennük. A gyógynövényekkel való foglalkozás a bizalmat, a szeretetet helyezi előtérbe. Ez jól is van így, sőt így kell, hogy legyen. Ám a gyógynövények nagy része rendelkezik még egy értékes tulajdonsággal: szépek, esztétikailag is értékelhetők. Most olyan válogatást mutatok be, ahol a hasznos és hatásos tulajdonságok együtt érvényesülnek az esztétikummal, és emellett értékesítésük éppen időszerű.

II.1 I. Hruscsinszka 1. osztályos tanulók számára 2012-ben kiadott Természetrájk könyvében szereplő gyógynövények és előfordulásuk Nagyborzsován

A kutatásom célja az volt, hogy kigyűjtsem a jelenleg hatályos alsó tagozatos tankönyvekből a gyógy - illetve gyógyhatású növényeket, amelyek előfordulnak szülőfalumban

Nagyborzsován. A kutatásomat az általános oktatási rendszerű tanintézetek 1. osztálya számára Hruscsinszka Irina által írt Természetrájk tankönyvből végeztem, amely 2012-ben jelent meg a Szvit kiadó gondozásában és Varga Adalbert fordításában. E tankönyv alapján elkészítettem a benne szereplő gyógynövények botanikai leírását s ezzel segítséget nyújtsák az alsós tanítóknak a gyógynövényekről szóló ismereteik bővítésében. A tankönyv csupán a gyógynövény ábrázolását tartalmazza, hatóanyagát és felhasználását hiányosan. Ezeket a tudnivalókat a tanítónak kell beszereznie más forrásokból és elmagyarázni a gyermekeknek. Ezeket a hiányosságot szeretném pótolni és egyben segítséget nyújtani az alsó tagozatos pedagógusoknak megkönnyítve munkájukat a kutatásommal. Mivel épp ezekre a növényekre kellene jobban odafigyelnünk. Az 1. osztályos tankönyvben 9 gyógynövény szerepel. Szülőfalumban ebből a 9 gyógynövényből 7 megtalálható. Ezek pedig a következők: **Pongyola pitypang** (*Taraxacum officinale*), **Kányabangita**(*Viburnum opulus*), **Vadrózsa** (*Rosa canina*), **Széles levelű útifű**(*Plantago major*), **Kislevelű hárs**(*Tilia cordata*), **Orvosi székfű**(*Matricaria chamomilla*), **Egybibés galagonya** (*Crataegus monogina*).



1. kép Pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*)

(Saját felvétel, 2019)

Rendszertani besorolás: gyermekláncfű, népiesen cserbóka az őszirózsafélék családján belül a pitypang (*Taraxacum*) nemzetségbe tartozó, évelő növényfaj. Virágpóra az arra érzékenyekből allergiás reakciót vált ki.

Botanikai leírás: karógyökere függőleges és hosszú, ezért kiirtani sem könnyű. A földre fekvő levelei hasadtak, a hasábok fogazottak. A belül üreges virágszár, tetején az aranyárga fészkes

virággal a törőzsából tör elő. Levele és virágszára elszakítva fehér, kesernyés ízű tejnedvet ereszt. Repítő szőrös magva van.

Előfordulása: füves területeken, főleg a kertekben, szántókon jelenik meg, Borzsován szinte a falu minden táján meglelhető.

Felhasználása: a növény virágzás előtti fiatal leveleiből salátát vagy főzeléket készítenek. Gyökerét nyersen vagy vajon párolva, vagy gyors szárítással és durvára őrölve kávépótlóként használták. Levelével és gyökerével kezelhetők a máj, az epehólyag, a vese megbetegedései és az ízületi problémák. Teája vízhajtó hatású és méregtelenítő. Hatásos a bőrproblémákra, csökkenti a vér koleszterinszintjét, étvágyfokozó, epehajtó, hashajtó. A friss virágokból szirupot is készítenek, melyet "pitypangméz"-nek is hívnak (Parrot,1998). Borzsován a növény levelét, föld feletti részét és gyökerét gyógyászati hasznosításra ősszel és tavasszal gyűjtik. A keserűanyagok serkentik az emésztést, így a gyermeklancfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövényünk, melynek gyulladáscsökkentő hatása is van. Az idősebb nemzedék szerint hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre. Teáját régóta fogyasztják vizelethajtóként és vértisztítóként. Reumás panaszok, fájó ízületek esetén ajánlott a gyermeklancfűvel történő borogatás.



2. kép Kányabangita (*Viburnum opulus*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: a mácsonyavirágúak rendjébe, a pézsmaboglárfélék családjába tartozó faj.

A kányabangita egyéb elnevezései: gána, kálenka, kalina.

Botanikai leírás: A növény elálló szárú, gyors növekedésű, 2-5 méter magasra megnövő cserje vagy kisfa. Átellenesen álló, hosszú nyelű levelei a juharéhoz hasonló széles tojásdadok, 3 (ritkábban 5) karéjjal. A levelek felül simák, kopaszak, világoszöldek, a fonákjuk szürkészöld, pelyhesen szőrös. A sárgás árnyalatú, apró, termős virágokat nagy mutatós,

hófehér meddő virágok veszik körül. A termős virágok sajátos illata vonzza a legyeket. Könnyű megismerni lecsüngő ernyőben álló apró skarlátvörös, leveles húsú csonthéjas terméseiről.

Előfordulása: csaknem egész Európában megtalálható. Nyirkos, meszes, humuszos talajon nő, árnyékos helyen. Borzsován a Vérke part, töltésen és a mezők mellett található.

Felhasználás: ősszel vagy tavasszal gyűjtött kérgének főzetét, vagy a belőle készített tinktúrát használják. Menstruációs görcsök enyhítésére, a méhizom lazító, továbbá a szülést követő görcsöket is kezelik vele. Rendkívül dekoratív átlátszó piros terméseinek a felhasználása is érdekes. A savanykás termések erős, kellemetlen vajsavszagot árasztanak, és nyers fogyasztásuk egyébként is megárhathat (hányást, gyomorrontást okozhat) (Rácz, 2004).



3. kép Vadrózsa (*Rosa canina*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: a vadrózsa (*Rosa canina*) gyógyhatású áltermése, népies nevei: csipke, csitkenye, hecsedli, hecsepecs.

Botanikai leírás: vadon élő és termesztett gyógynövény. Az első őszi fagyok idején érik be. A termés színe változó, a narancssárga színű még nem egészen érett, míg a sötét mélyvörös már puha húsú túlérett. Jóllehet a túlérett bogyó édes.

Előfordulása: vízpartokon, mezőkön, kertekben.

Felhasználás: A-, B1-, B2-, és K-vitamin található benne, de legfontosabb hatóanyaga a természetes vitamin. A csipkebogyót gyógytea, gyümölcsbor, szörp, vagy lekvár, mártás, leves készítésére használjuk. A vértisztító hatásával szintén egy egész tucat betegségtől védelmez. Így hat az emésztő szervekre és a kiválasztó szervekre is, különösen gyulladások esetében, valamint a légzőszervekre meghűléses betegségekben (Parrot, 1998). Borzsován a virágzatot és a virágos hajtásait a virágzás kezdetén, az első bimbók megjelenésekor, ollóval, napos időben gyűjtik be. Hatásos vérnyomáscsökkentő. Idős embereknél javítja a szívizom munkabírását, vérrellátását és működését egyaránt. Enyhe szívnugató hatása is van. Bogyóiból lekvárt is

készítenek vagy teát. Nyersen semmiféleképpen nem fogyasztható, mert a bogyói magukban veszélyesek.



4. kép Széles levelű útifű (*Plantago major*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: az ajakos virágúak (*Lamiales*) rendjébe, az útifűfélék (*Plantaginaceae*) családjába, a *Plantago* nemzetségbe növényfaj. Népiesen nagy útilapu névvel is illetik.

Botanikai leírás: 20–40 cm magas lágyszárú, évelőnövény. Az egyes leveleknyelesek, oválisok, sima szélűek, csúcsban végződnek. A virágok aprók, zöldes-barnás színűek halványlila, később sárgásbarna porzóval, négytagú, sárgás szegélyű pártával; hosszú felálló száron hosszú, keskeny füzérvirágzatot alkotnak. Májustól szeptemberig virágzik. Szélbeporzású, közepes mértékben allergizál, jelentősége kicsi, mivel pollentermelése mérsékelt.

Előfordulása: főként nedvesebb talajon (mint pl. kutak, források, út menti vízcsapok) mellett jócskán terem, szinte minden háznál található.

Felhasználás: jó baktériumölő, gyulladáscsökkentő, és sebgyógyító, ezért összezúzott levele hasznos gyógyír lehet rovarcsípések, kisebb égési sérülések esetén. A légutak gyulladásos megbetegedéseiben, köhögés csillapítására, köptetőként használják baktériumölő, gyulladáscsökkentő hatása miatt (Bernáth J. 1997). A faluban sebek és csípésekre is használják, állatoknak is nagyon hatásos. Használata előtt mossuk le vízzel a sebet, majd kézzel morzsoljuk össze a növényt, és ezzel dörzsöljük be pár percen át. Majd helyezzük rá a növényt, borítsuk be vele a sebet, és hagyjuk rajta jó ideig, akár egy éjszakán át. Vérzéscsillapító hatása miatt is kiváló lehet. A másik az, hogy rovarcsípés esetén is ugyanilyen kiváló gyógyhatással rendelkezik.



5. kép Kislevelű hárs (*Tilia cordata*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: a mályvafélék családján belül a hársfaformák (*Tilioideae*) alcsaládba tartozik.

Botanikai leírás: fatermetű növény, lombhullató, magas növésű, terebélyes koronájú. Leveli váltakozó állásúak, fűrészes szélűek. Termésük kicsi, gömbölyded vagy megnyúlt, 1-2 magvú tok.

Előfordulása: a nemzetség három faja található meg a Kárpát-medencében és Kárpátalján is: az ezüst hárs (*Tiliatomentosa*), a kis levelű hárs (*Tiliacordata*), a nagy levelű hárs (*Tiliaplathyphyllos*).

Felhasználás: a kis- és nagy levelű hársfa virágait a teljes virágzáskor gyűjtik, árnyékos helyen szárítják. Teája gyógyhatású, köhögéscsillapító, lázcsökkentő, de élvezeti teaként is kedvelt. Felhasználják még gyógyhatású fürdővizekhez, vagy bőrápoló szerként is (Rácz, 2004).



6. kép Orvosi székfű (*Matricaria chamomilla*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: más néven kamilla, az őszirózsafélék (Asteraceae) családjába tartozó gyógynövény.

Botanikai leírás: egy-, néha kétéves 10–40 cm magas, melegigényes növény. A levelek szórt állásúak. A végálló fészkek 1,5–2,5 cm széles, a fészekpikkelyek zöldes színűek, sötétebb széllel. A csöves virágok sárgák. A kamilla fontos ismertetőjegye, hogy virágzás végén a virágzati vacok kúpos és belül üreges. Termése szürkésfehér kaszat. Az egész növény jellegzetes illatú.

Előfordulása: mezőkön, útszéleken, parlagokon általában nagyobb tömegben fordul elő. A világ több országában termesztik. Borzsován víz és folyó partokon, háztartásnál.

Felhasználás: a gyógyászatban virágzatát és annak kivonatait alkalmazzák. Teája nem csak a légutakat tisztítja, hanem gyulladás gátló, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató, gyomor-, bél-, hólyag-, és epezaroknál, valamint sebkezelésre, arc-, és hajápolásra is javasolják (Bernáth, 1997). Borzsován teát és mézet készítenek gyakrabban belőle. Meghűléses betegségek esetén izzasztó, bőrtisztító, lázcsillapító, köptető, nyákoldó hatású és köhögéscsillapításra is kiválóan alkalmas, hat az emésztésre, erősíti a gyomrot, és enyhíti a gyomoridegességet is, Külsőleg felhasználják száj- és toroköblögetésre, Enyhe vizelethajtó és méregtelenítő hatással is rendelkezik.



7. kép Egybibés galagonya (*Crataegus monogina*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: a rózsafélék (Rosaceae) családjának Maloideae alcsaládjába sorolt növénynemzetség.

Botanikai leírás: általában tövises cserjék, vagy kis fák. Leveleik szórt állásúak, a virágzat sátorozó buga. Termésük alma áltermés, mely a vacok megduzzadásával keletkezik. A termésfal (a mag héja) nagyon kemény. A nemzetség rendkívül faj gazdag, sok az átmeneti és hibridalak, változat.

Előfordulása: a Kárpát-medencében négy faj őshonos: egybibés galagonya, fekete galagonya, rózsaképzű galagonya, cseregalagonya. Kárpátalján leggyakoribb az egybibés galagonya. Borzsa partok gyakori.

Felhasználása: a népi gyógyászatban szívgyógyszerként alkalmazzák. Hatóanyagát a növény leveléből, virágjából, vagy terméséből főzött teán keresztül nyerik ki. Jótékony hatással van a fáradt, túlterhelt, stresszes szívre, javítja a szívizomsejtek aktivitását, serkenti a szívizom vérellátását. Teakeveréke értágító és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallott koszorúér-betegségek esetén. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érlemeszesedés kialakulását (Parrot, 1998). Borzsován a termést, a virágzatot és a leveleket is gyűjtik. Levele, virága, termése tea vagy szeszes kivonat formájában szív- és keringési panaszok gyógyszere. A szívizom működésére jó hatású, ezért szívizomgyulladás, szabálytalan szív működés, ideges szívpanaszok, érlemeszesedés ellen népszerű teakeverékek, tinktúrák alkotórésze.

II.2 I. Hruscsinszka 2. osztályos tanulók számára 2012-ben kiadott Természetrájk könyvében szereplő gyógynövények

A második osztályos tankönyvben található gyógynövények kutatását és azoknak általános jellemzését az általános oktatási rendszerű tanintézetek 2. osztályosok számára Irina Hruscsinszka tankönyvét használtam fel. Kutatásom során figyelembe vettem azt, hogy az első osztályba elsajátított gyógynövény újból megtalálhatók a 2.-os tankönyvben is, ami egyáltalán nem gond, sőt úgy vélem nagyon is hasznos. Ez a tankönyv valamivel több gyógynövényt tartalmaz. Tartalmazza az első osztályos tankönyvben szereplőket is, de azonban vannak benne újabbak is. 8 új fajt találtam. Ebből a 8 fajból Nagyborzsován 4 fordul elő, amit a falusiak gyakran és előszeretettel alkalmazzák. Ezek pedig a következők: **Martilapu** (*Tussilago farfara*), **Közönséges orbáncfű** (*Hypericum perforatum*), **Közönséges cickafark** (*Achillea millefolium*), **Nőszirm** (*Iris*).



8. kép Martilapu (*Tussilago farfara*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: az őszirózsafélék családjába tartozó, kora tavasszal, még levéltelen állapotban sárgán virító, nagy levelű gyógynövény.

Botanikai leírás: évelő növény. Minden száron vöröses pikkelyek, és egyetlen virág található, mely kinyílás előtt a föld felé hajlik. A tölevelek szívesek, öblösen karéjosak a fonákjukon molyhos, fehér színű szőrzettel. A termések barna színűek, rajtuk hosszú, selymes, ezüstös szálak találhatóak.

Előfordulása: vízpartok, nedves rétek, árokpartok, hegyek élőhelyei. Borzsován a Vérke partján található.

Felhasználás: a martilapulevél (*Farfarae folium*) forrázata elsősorban befedi és védi a gyulladt nyálkahártyát, csökkenti a köhögési ingert. Légúti gyulladásoknál a hígabb váladékot fellazítja, megkönnyíti a köhögést. Külső gyulladásokra, fekélyekre az összezúzott levelek, vagy erős főzetük használható. Terhes és szoptató nők, alkoholisták, májbetegségben szenvedők ne használják! (Bernáth, 1997). Borzsován a növénynek mind a virágát, mind a levelét hasznosítják gyógyászati célokra. Gyűjtési ideje márciusra (virágzás), illetve a nyári hónapokra esik. Kiváló gyógynövény légzőszervi betegségek esetén, de alkalmazzák rekedtség, köhögés ellen is. Köptető és gyulladáscsökkentő hatású. Teát készítenek belőle.



9. kép Közönséges orbáncfű (*Hypericum perforatum*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: az orbáncfűfélék (*Hypericaceae*) családjába tartozó növényfaj, a Kárpát-medence gyakori őshonos növénye.

Botanikai leírása: magassága 30-90 cm. Fásodó szára van, rajta két átellenes hosszanti sáv fut végig, alakja hengeres, amin keresztben átellenesen álló, tojásdad, az illóolajtartó sejtek miatt áttetszően pontozott levelek találhatóak. Virágai öt, sárga, tojásdad szirmból áll, valamint nagyszámú porzóból. Citromillatú, sárga virágai nyáron, július, augusztus között bogernyőben nyílnak.

Előfordulása: széles ökológiai tűrőképességgel rendelkezik. Száraz gyepekben, parlagokon elterjedt növény. Kárpátalján is gyakori. Borzsován pedig mezőkön, szántóföldeken, kertekben található.

Felhasználása: enyhe depresszió kezelésére a növény kivonata bizonyítottan hatásos. Olajos kivonatát nehezen gyógyuló égési sebekre, gyomor- és nyombél-fekély kezelésére használják. Teája védi a nyálkahártyát, keverékekben máj- és epebántalmakra használják (Bernáth, 1997). Falumban használják idegességre és depresszióra. Használható még epehajtóként, görcsoldóként, vízhajtóként és nyálkaoldásra. Emésztésjavító, savcsökkentő hatása is van. Leggyakoribb felhasználása teák készítés. Egy csapott evőkanál (3 g) tea fűvet 2,5 dl vízzel forrázson le, 15 perc után szűrje le. Álmatlanságra lefekvés előtt isznak belőle egy csészével. Fertőtlenítő és sebgyógyító tulajdonsága miatt évszázadok óta használjuk az orbánc olaját a bőr nyugtatására. Alkalmazzák állatokon is.



10. kép Közönséges cickafark (*Achillea millefolium*)

(Saját kép, 2019)

Botanikai leírás: élő növény, szára 20–80 cm-re nő meg. Levelei lándzsásak vagy szálas lándzsásak, 2-3-szorosan szárnyasan összetettek, oldalukon akár 50 levélke is kialakulhat. Virágai sugárvirágok, melyek sátorozó bugákat alkotnak, a fészkek 4-6, fehér vagy rózsaszín sugárvirágból állnak. Termései kaszattermések. A növény minden része kellemes illatot áraszt. Rovar és önmegporzású elterjedését a szél és a hangyák is segítik. Változatos formavilágú faj. **Előfordulása:** a dombvidéktől egészen a havasok aljáig gazdag réteken, legelőkön, szántóföldeken, talajrepedésekben, erdőkben és útszegélyeken előfordul. Falunkban a cickafark kedveli az olyan területeket, melyek ritkán vannak az ember által bolygatva, ilyen területek az utak, gabonátlák és erdők széle, legelők, valamint rétek és a kaszáló.

Felhasználása: gyógynövényként csak a fehér virágzatúakat használják. Ezt elsősorban gyógyteaként fogyasztják, de külsőleg borogatásra is használható. A növénynek gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, görcsoldó, emésztést javító, vérzéscsillapító és

köhögéscsillapító hatást tulajdonítanak (Bernáth, 1997). Leggyakrabban a menstruációs ciklus normalizációjára alkalmazzák. A növény görcsoldó hatóanyagainak köszönhetően, jó hatással van a fájdalmas menstruációs görcsök kezelésére. Csökkenti a változókori fáradtságérzetet és a hõhullámokat. A hatóanyagoknak köszönhetően csökkenti a bõr és a nyálkahártyák gyulladásait. Elõsegíti az emésztést és a sebgyógyulást, valamint hatásos vérzéscsillapítóként is. Felhasználható étvágytalanság, gyomorfekély, bél- és epebántalmak, valamint húgyúti betegségek kezelésére. A cickafark fertõtlenítõ hatással rendelkezik.



11. kép Nõszirom (*Iris*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: más néven írisz (*Iris*) a spárgavirágúak (*Asparagales*) rendjébe tartozó nõsziromfélék (*Iridaceae*) családjának névadó nemzetsége. 200-300 faj tartozik ide.

Botanikai leírás: évelõ növények, amelyek gyöktörzsekkel, (gyöktörzsés íriszek), vagy szárazabb éghajlatokon hagymákkal (hagymás íriszek) élnek túl a telet. Hosszú, egyenes, virágzó szárakkal rendelkeznek. Ezek lehetnek egyszerűek vagy elágazóak, tömörök vagy üregesek, és laposok vagy körkörös keresztmetszetűek. A gyöktörzsés fajoknak általában van 3-10 tőálló, kard alakú levelük, a hagymás fajoknak hengeres alakú tőleveleik vannak.

Előfordulása: csak szűk körben terjedt el az északi mérsékelt égövön. Élőhelye figyelemre méltóan változatos. Borzsován a vízpartokon, kertekben, mezőkön található.

Felhasználása: a kerti nõszirom gyökerét megfázásos betegségek kezelésében alkalmazták a népi orvoslásban (Ortutay, 1997 n.o.). Borzsován a népi gyógyászatban a kerti nõszirom és a sárga vagy mocsári nõszirom friss vagy szárított gyökértörzsét hasznosítják. Az ún. "ibolyagyökeret" korábban rágóka gyanánt adták a gyerekeknek, higiéniai okokból azonban manapság ezt már nem ajánlják. Teákat és főzeteket készítenek belõle.

II.3 I. Hruscsinszka 3. osztályos tanulók számára 2013-ban kiadott Természetrájkönyvében szereplő gyógynövények

A harmadik osztályos tankönyvben lévő gyógynövények kutatását és általános jellemzését szintén Irina Hruscsinszka tankönyve alapján végeztem. A kutatásom alatt észrevettem, hogy az első és második osztályos tankönyvben lévő gyógynövények újból ismétlésre kerültek. Mindössze 4 új gyógynövénnyel ismerkedhetnek meg a gyermekek a tankönyvből. Inkább a mérgező növények terméseire fektetik a hangsúlyt. Nagyborzsován a 4 gyógynövény közül 3 fordul elő és ezeket használják is őket. Ezek pedig a következők: **Pipacs** (*Papaver rhoeas*), **Medvehagyma** (*Allium ursinum*), **Fehér üröm** (*Artemisia absinthium*).



12. kép Pipacs (*Papaver rhoeas*)

(Saját kép, 2019)

Rendszertani besorolás: más néven vadmák. A boglárkavirágúak (*Ranunculales*) rendjébe, ezen belül a mákfélék (*Papaveraceae*) családjába tartozó faj.

Botanikai leírás: feltűnő és ismert, 30–80 centiméter magas, egyéves növény. Leveleiszármányosan, mélyen szeldeltek, durván fűrészes szélű szeletekkel, a szárral és a virágkocsánnyal együtt rásimuló vagy elálló serteszőrösök. A végálló virágok átmérője 5–8 centiméter. Mindegyik virágnak négy lángvörös szirmlevele van, a tövén fekete folttal. Termése fordított tojás alakú, kopasz, többrekeszű, lyukakkal nyíló tok, amit népiesen „borstartónak” neveznek. Sérülés esetén fehér, tejszerű nedvet ereszt magából.

Előfordulása: szántók szélén, tarlókon, parlagokon közönséges gyom. Borzsován utak mentén, gabonaföldek szélén virágzik.

Felhasználása: virága jó köhögéscsillapító és enyhe nyugtató hatású, teáját toroköblítésre használják, valamint alvászavarok ellen (Szépréthy, 2011). Itthon a pipacs virágait a légúti megbetegedések, pl. a köhögés és rekedtség ellen használják. A gyógyszer hozzájárulhat a nyálka leválasztásához, ezáltal jó köptetőszer. Emellett teakészítményekben használják fájdalomcsökkentőként és álmatlanság ellen, valamint nyugtatóként. Mellékhatása is lehet: gyerekeknél hányingert is okozhat a túladagolása.



13. kép Medvehagyma (*Allium ursinum*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: az egyszikűek (*Liliopsida*) osztályának, spárgavirágúak (*Asparagales*) rendjébe tartozó faj. Nevét arról kapta, hogy a barnamedvék előszeretettel fogyasztják terméseit.

Botanikai leírás: évelő növény. Fehér, megnyúlt buzogány alakú hagymájából rendszeren két nagy, tojásdad, hosszú nyelű, a végén kihegyesedő, 15–25 cm magasra emelkedő tőlevelet hoz. A külső levél hüvelye hártyás. Levéllemeze átlag 15 cm hosszú és 4 cm széles, és sötétebb zöld fonákjukat fordítják a nap felé. Virágrügyeit két hártyaszerű, barna buroklevél védi. A kinyílt virágok hófehérek, háromszögletű tőkocsányon, tömött ernyőkben nyílnak. Háromrekeszű toktermése van.

Előfordulása: egész Európában megtalálható. Kárpátalja síkvidéki erdeiben is honos. Borzsován hűvös, vizes helyeken található.

Felhasználás: Leveleit tavasszal, a virágzás előtt szedik, és frissen használják fel, mert szárítva gyógyhatásuk gyengül. Nagyon sokféle bántalomra használható. Kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, krónikus hasmenés és szorulás ellen jó hatású, a szédülést, fejfájást enyhíti, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizelet ürítését, tisztítja a vért (Babulka et.al 1991). Borzsován Vér-, gyomor- és béltisztító hatását emelik ki, de a szív- és érrendszer működését segítő hatása is fontos. Koleszterincsökkentő és baktériumölő tulajdonsággal is rendelkezik. A tavaszi tisztító kúrákhoz gyakran használják. Fogyasztható salátaként is ecettel.



14. kép Fehér üröm (*Artemisia absinthium*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolása: az őszirózsafélék (*Asteraceae*) családjának őszirózszaformák (*Tubuliflorae*) alcsaládjába tartozó növényfaj. Fűszer- és gyógynövényeket egyaránt találunk közöttük.

Botanikai leírás: számos faj megtörve erős, aromás illatú, kesernyés ízű, leginkább a bennük levő abszintin, szantonin miatt. Szárak és leveleik fehéres vagy szürkés árnyalatúak, s gyakran ezüstösen selymes, rásimuló szőrzettel borítottak. A levélállás szórt, leveleik két-háromszorosan szeldeltek, ritkán épek, legfeljebb csúcsuk háromhasábú. A virágok kétivarúak, a kevés virágból álló fészekvirágzat kicsi (alig 5 mm), gömbös, vagy tojásdad. A sugárvirágok hiányoznak a fészekből. A fészekvirágzatok legtöbbször összetett, hajtáscsúcsi virágzatot (fürtöt vagy füzéres bugavirágzatot) alkotnak.

Előfordulása: napos, száraz helyeken gyakori, utak mentén, kerítések mellett, köves területeken.

Felhasználása: a belőle nyert illóolaj görcsoldó, bélféregűző gyógyszerek egyik alapanyaga. Izgató szerként is használják és a váltóláz gyógyítására is alkalmazható. Külsőleg reuma elleni készítményekben használják. Gyomor- és bélfekélyben szenvedő betegeknél káros hatású. Nagyobb adagban mérgezés léphet fel, melynek tünetei: hányás, erős hasmenés, vizelet-visszatartás, eszméletvesztés, görcsök (Parrot, 1998). Kárpátalján borok ízesítésére is használják gombaölő hatása miatt. fűszer, és gyógynövény. Epekiválasztást fokozó, és az epehólyag összehúzóhatását kiváltó hatással is rendelkezik, az epeürítést három-négyszeresére is növelheti. Idült hurutoknál és rossz bélmozgás esetén az emésztés javítására használják. A belőle nyert illóolaj görcsoldó, bélféregűző, gyógyszerek egyik alapanyaga. Külsőleg reuma elleni készítményekben használják. Gyomor-, és bélfekélyben szenvedő betegeknél káros hatású. Nagyobb adagban mérgezés léphet fel, melynek tünetei: hányás, erős hasmenés, vizelet-visszatartás, eszméletvesztés, görcsök. Borok tartósítására is használják.

II.4 T.V. Gilberg és T.V. Szak 4. osztályos tanulók számára 2015-ben kiadott Természetrajz könyvében szereplő gyógynövények.

A negyedik osztályos tankönyvben lévő gyógynövények kutatását és általános jellemzését az általános oktatási rendszerű tanintézetek 4. osztálya számára T. G. Gilberg, T. V. Szak írók által írt tankönyvét használtam fel. Ebbe a tankönyvben több figyelmet fordítanak a távoli tájakon és Ukrajnában található növényekre. Inkább itt már csak a Vörös Könyvbe tartozó növények vannak feltüntetve. Én jó magam is inkább több figyelmet fordítottam a hazánkban található növények kutatására. Megfigyeléseim szerint eddig a 4. osztályos tankönyvben van a legtöbb gyógynövény. Amellett, hogy folyamatosan ismétlődnek már az előző osztályokban tanultak még amellet elég sok új gyógynövényt próbál bemutatni a tankönyv. Észrevettem azt is, hogy jobb és bővebb a botanikai leírása egy-egy növénynek. Falumban mindössze 1 gyógynövény található. Ez pedig a következő: **Liliom** (*Lilium*).



15. kép Liliom (*Lilium*)

(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: a liliumfélék (*Liliaceae*) családjának és egyúttal a liliumformák (*Lilio ideae*) alcsaládnak is névadó nemzetsége, mintegy 90 fajjal.

Botanikai leírás: évelő, hagymás növény a hagymája pikkelyes. Levele váltakozó vagy örves állású. Több faj egy méternél is magasabbra nő, ezek szára gyakran nem bírja el a virágok tömegét. A viráglepel hat szziromból áll. A lapos mag három élű toktermésben fejlődik, és csak rövid ideig csíráképes.

Előfordulása: a fajai nagyrészt a földgömb északi területein, Ázsiában, Európában és Észak-Amerikában terjedtek el. Borzsován vízpartokon, kertekben található, inkább már dísznövény.

Felhasználása: a természeti népek több faj hagymáját ették. Illatos olajával (*Oleum liliorum alborum*) a fülfájást és az égési sérüléseket kezelték. A tüzes liliomból (*L. bulbiferum*) *asphodelispurii* néven vizelethajtó szert nyertek, de külsőleg is alkalmazták a bőrküütések, kelések puhítására és tisztítására (Rácz, 2004). belsőleg görcsök, vérmérgezések

és epilepszia ellen találták hatásosnak. Külsőleg a fehér liliom lepelleveleit sebeknél, zúzódásoknál vették figyelembe. Rovarcsípések következményeinek elkerülése érdekében is használták a drogot. Valószínű, hogy a fehér liliom becsét egykor a gyógyhatása alapozta meg, ami mára szinte teljesen feledésbe merült. Méltán uralkodóvá vált a faj dísznövény jellege.

Összesen 15 darab gyógynövényt sikerült felkutatnom szülőfalumban Nagyborzsován, Ezeket a gyógynövényeket még mai napig használják. Igaz, hogy inkább az idősebb korosztály körében elterjedt. De épp ezért foglalkoztatott ez a téma, mert szeretném, ha az emberek és a felnövekvő nemzedék minél többet tudjon meg a természet adta növényekből készült gyógyszerekről.

Ezeken a gyógynövényeken kívül még 5 más gyógynövény faj is található Nagyborzsován. Ezek a következők: **Farkasalma** (*Aristolochia clematitis*), **Vérehulló fecskefű** (*Chelidonium majus L.*), **Kerti körömvirág** (*Calendula officinalis L.*), **Mezei menta** (*Mentha arvensis*), **Házi kövirózsa** (*Sempervivum tectorum L.*).



16. kép Farkasalma (*Aristolochia*)

(Saját fénykép, 2019)

A farkasalma (*Aristolochia clematitis*) a farkasalmafélék (*Aristolochiaceae*) családjába tartozó nemzetség egyetlen őshonos faja.

Botanikai leírás: kúszó töve, el nem ágazó szárú, majd egy méteresre növő egy- vagy kétnyári növény. A szabálytalan, többesével a levelek hónaljában nyíló virágok 2-3 (-8) centiméter hosszúak, sárga színűek, a szirmok forrtak. A beporzáshoz legyeket ejt csapdába. A levelek szórt állásúak, nyelesek, szíves vállúak, ép szélűek, tompa csúcsúak. Toktermése csüngő tojásdad-körte alakú, dió nagyságú. Májustól szeptemberig virágzik.

Előfordulása: parlagokon, cserjésekben, szőlőskertekben, vetések szélén élő ritka, évelő növény. Kedveli a meleg éghajlatot és az enyhén meszes talajt.

Felhasználása: A növénynek manapság csak gyógyszeralapanyagként használatos (Bernáth J.1993).



17. kép Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus* L.)

(Saját kép,2019)

Rendszertani besorolás: a mákfélék (*Papaveraceae*) családjába tartozó *Chelidonium* növénynemzetség egyetlen faja.

Botanikai leírás: évelő gyom-, de egyben gyógynövény is. Jellemző rá, hogy bárhol megsértve narancssárga színű tejnedvet ereszt. Gyökerei rotszerűek, gyöktörzse húsos, , többfejű és több szárat fejleszt. Szára 30–100 cm magas, egyenes, tompán szögletes, csomós. Felső részén a szár villásan elágazó, törékeny, kékeszöld, gyéren puhaszőrű, tövén gyapjas, belül csöves. Virágzata 3–8 kis virágból álló ernyős virágzatot alkot. Az alsó virág alatt apró murvákkal.

Előfordulása: Erdők szélein, akácokban, parlagon, utak, és kerítések mentén, szemetes törmelékes helyeken, kertekben, lakások körül előforduló közönséges gyom.

Felhasználása: A vérehulló fecskefű erős hatású gyógynövény, nem megfelelő használata mérgezést okozhat. Hatóanyagai a sárga tejnedvben és a növényből készült drogokban egyaránt megtalálható. A növényt korábban a népi gyógyászat alkalmazta, mivel azonban házi felhasználása különös óvatosságot és orvosi szakértelmet, felügyeletet követel meg a mérgezés elkerülése miatt, manapság általában csak a gyógyszeripar nyersanyaga (Bernáth J.,1993).



18. kép Kerti körömvirág (*Calendula officinalis* L.)

(Saját kép,2019)

Rendszertani besorolás: a fészkesvirágzatúak (*Asterales*) rendjébe és az őszirózsafélék (*Asteraceae*) családjába tartozó növényfaj.

Botanikai leírás: egyike a legtöbbször használt fűszer-, és gyógynövényeknek. Egyéb nevei: gyűrűvirág, kenyérbélvirág.

Előfordulása: Dél- és Kelet-Európából származó egyéves növény. A szárazságot jól tűri, a kisebb fagyokat elviseli. A vidéki kertek kedves, sokrétű gyógyhatásáról ismert, de ételek színezésére és kozmetikai szerek alapanyagaként is használt növénye.

Felhasználása: a körömvirágdrog értékes fototerápiás hatása az úgynevezett sejtvédő vegyületnek köszönhető. Belsőleg teaként, gyomor-, nyombélfekély gyógyítására használható. Külsőleg rosszul gyógyuló sebek, visszeres betegségek, bőrelváltozások (fekélyes, gennyes) felületi kezelésére, fehérfolyás ellen hüvelyöblítő alkotórészeként alkalmazható. Olajos kivonatának hámosító és bőrképző hatása van. A magvakból hidegen sajtolt olaj belsőleg is gyulladáscsökkentő (Bernáth J., 1993).



19. kép Mezei menta (*Mentha arvensis*)
(Internetes kép)

Rendszertani besorolás: az ajakosvirágúak (*Lamiales*) rendjébe és az árvacsalánfélék családjába tartozó nemzetség.

Botanikai leírás: 5-50 centiméter magas, évelő növény. Szára négyszögletes, levélcúcsban végződik, néha elhajlik, vagy a földön hever. Levelei lándzsa, vagy tojásdad alakúak, szélükön enyhén fogazottak, keresztben átellenes állásúak. Virágai lilás-rózsaszínűek, gömb alakú álörvekbe rendeződnek a felső levélpárok levélhóaljában, de többnyire nem a hajtásvégeken. Az egész növény aromás illatú, és fehér, puha szőrös. Július és szeptember között virágzik, termései makkocskák, melyekből virágonként négy fejlődik.

Előfordulása: gyakori növény. Útszéleken, árokpartokon, nedves réteken nő. Szinte egész Európában elterjedt. Ukrajnában vadon nő.

Felhasználása: gyomor- és bélpanaszok kezelésére (görcsoldó, szélhajtó), valamint megfázás esetén inhalálásra, toroköblögetésre, fog- és szájüregi megbetegedések g használják. baktériumölő, gyulladáscsökkentő, helyi érzéstelenítő (Bernáth J. ,1993).



Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum* L.)

(Saját kép,2019)

Rendszertani besorolás: a *Saxifragales* (Kötővirágúak) rendjén belül a *Crassulaceae* (varjuhájfélék) családjának tagjai.

Botanikai leírás: a házi kövirózsa örökzöld, pozsgás,5-8 cm magas, virágzó állapotban 20-25 cm-es, évelő növény. Gyökere rostos, bárhol megkapaszkodik, a háztetőn különösen jól érzi magát. Levelei laposok, húsosak, a tőlevelek levélrózsát alkotnak. Színük zöld, a levelek csúcsa, felszínükön egészen kopaszok, szélükön rövid, erős, gyakran visszahajló szőrök nőnek.

Előfordulása: Európa, Közép-Skandinávia 200-2800m magasságban lévő, napos sziklán él. Vadon, napos sziklákon, sziklagyepékben, homokpusztákon gyakori.

Felhasználása: leveleit kisebb sérülések, gyulladások kezelésére használják, a présnedvét teszik a bőrre: égésekre, vágásokra, rovarcsípésre, száj-, arc, középfülüregi gyulladások enyhítésére. A levél forrázatát teaként torokgyulladásra használják (Bernáth J.,1993).

Előfordulásuk és felhasználásuk Nagyborzsován

Farkasalma (*Aristolochia clematitis*)

Előfordulása: parlagokon, cserjésekben, szőlőskertekben, vetések szélén élő ritka, évelő növény.

Felhasználása: Baktérium- és gombaölő hatású. Szinte mindenféle bőrbetegségre hatékony gyógyír. Alkalmazhatjuk sömör, ótvar, ekcéma, övsömör, pikkelysömör, nehezen gyógyuló és gennyes sebek, bőrfertőzések és bőrdaganatok kezelésére is. Kizárólag külsőleg alkalmazható fürdő, borogatás, kenőcsformákban! Övsömörre dióval és körömvirággal együtt még hatékonyabb.

Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus* L.)

Előfordulása: tulajdonképpen egyszerű gyomnövény, mely számtalan helyen megtelepedik, erdőszéleken, akácokban, utak, falak mentén.

Felhasználása: a növény sárga színű tejnedvét használták a népi orvoslásban: külsőleg szemölcs és tyúkszem eltüntetésére, belsőleg máj- és epehólyag-betegségek gyógyításakor. Manapság belsőleg történő felhasználása csak orvosi előírásra történhet a mérgezési veszély miatt. Külsőleg történő felhasználása szemölcstápra azonban alkalmazható.

Kerti körömvirág (*Calendula officinalis* L.)

Előfordulása: júniustól szeptemberig virágzik, és gyorsan szaporodik. Régi gyógy- és dísznövény, származása bizonytalan.

Felhasználása: vágott és szakított sebek, szöveteket érintő zúzódások, gennyesedő, horzsolásos, és ragadós lepedéssel bevont sebek esetén alkalmazzák. Továbbá olyan nagy fájdalommal járó sebek esetén, ahol a fájdalom mértéke nincs arányban a seb méretével. Lokálisan is alkalmazható, a körömvirágos kötözés gyorsan elmulasztja a friss sebek fájdalmát.

Mezei menta (*Mentha arvensis*)

Előfordulása: mezők, gyepes területek.

Felhasználása: gyomor- és bélpanaszok kezelésére (görcsoldó, szélhajtó), valamint megfázás esetén inhalálásra, toroköblögetésre, fog- és szájüregi megbetegedések kezelésére használják.

Házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum* L.)

Előfordulása: sziklakertek, tetőkön, köveken élő növény.

Felhasználása: a népi gyógyászat a levelének nedvét használja égési sebek, fülgyulladás, szemölcs rovar és csaláncsípések, övsömör, vágott sebek kezelésére. Krémbe keverve például a szeplők, bőr elszíneződések halványítására, futószemölcsök kezelésére is kiválóan alkalmas. Ismert baktérium és vírusölő hatása is.

III. A GYÓGYNÖVÉNYEK MEISMERTETÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI AZ ALSÓTGOZATBAN

Az általános iskola természetismereti tantervi anyaga az óvodai természetismeret anyagra épül. Tovább bővíti annak tartalmi, nevelési, ismeretszerző feladatait.

Az 1-4. osztályos természetismeret komplex tantárgy, mert több tudományág alapozását végzi. A tanterv anyagát, nevelés tartalmát maga a „környezet” adja (Hadnagy, 1994).

A természettudományos érdeklődésre nevelés, szoktatás csak tervszerűséggel érhető el. A kor rohamos fejlődése megköveteli, hogy az iskola minél több korszerű, mélyebben megértett ismeretet adjon, hogy a tanulók a kor színvonalán álló tudásanyaggal kerüljenek az életbe. Az általános iskolában tehát egyre több természettudományos ismeretet kell megalapozni. Nemcsak megtanulni, hanem meg is kell érteniük a természettudományos világgépet formáló fogalmakat, ismereteket.

A holnap embere csak ilyen ismeretek birtokában állhatja meg a helyét. A témák „természetismereti anyagát” a kor igényeinek megfelelően kell alapozni az egyes osztályok tanköreiben belül. A tanulók természetszeretetéhez a manipulációs lehetőségek sokféleségének megteremtésével járulhatunk hozzá. Biztosítani kell, hogy a tanulók közvetlen kapcsolatba kerüljenek a természet tárgyaival, jelenségeivel, tevékenység közben ismerkedjenek meg a törvényszerűségekkel. Meg kell teremtenünk az önálló ismeretszerzés lehetőségeit, igényét a város-falu, az alföldi és hegyvidéki tanulók számára egyaránt (Hadnagy, 1994).

A természetismeret anyaga fontos helyet foglal el a gyermek érdeklődésének fenntartására, továbbfejlesztésére, az alkotó munkához szükséges fantáziának megőrzésére és határozott irányba terelésére. Ezért fektessünk súlyt arra, hogy az ismeretek megszerzésének módszere gyermekközeli legyen; szívesen, elmélyülten végezzék a tanulók a természetismereti órák feladatait. Valódi problémák megoldásakor maga a tevékenység a fontos a gyermek számára, az intellektuális öröm forrása, és nem a külső ösztönzők (pl. az osztályzat, a jutalom vagy elmarasztalás).

Ennek alátámasztására összeállítottam egy természetrajz óravázlatot és egy tanulmányi séta tervezetet. Az óravázlatot az 1. osztály számára készítettem „Milyen gyógynövények díszítik szülőföldedet?” címmel Hruscsinszka Irina Természetrajz tankönyve alapján, amely 2012-ben jelent meg a Szvit kiadó gondozásában Varga Adalbert fordításában.

A tanítási órák határfoka jelentősen emelhető, ha a tanulók tevékenységek révén jutnak el az új ismeretekhez. Az órák anyagát ezért túlsúlyban a tanító-tanuló közös tevékenységén alapuló feldolgozó órák szervezésével dolgozhatjuk fel.

A természetrajz órák legyenek dinamikusak, mozgékonyak, ritmusváltozásokkal tanulói élményeket keltők, hangulatosak. Az ének, a nevetés, az érzelmi maximum a komoly tevékenykedés során se maradjon el. Legyen hangos az iskola, az osztály a tanulói munkától. Legyen a tanuló és a tanító számára élvezhető és mindig kíváncsiságot, jó emléket keltő az új anyag feldolgozása (Hadnagy J.1994).

III. 1. Óravázlat 1. osztály számára: „Milyen gyógynövények díszítik a szülőfaludat?”

Óravázlat természetrajzból a Borzsovai Általános Iskola 1. osztálya számára

Téma: Milyen gyógynövények díszítik a szülőfaludat?

Cél: megtanítani a gyerekeket a leggyakoribb gyógynövények felismerésére, megismertetni őket a gyógynövények hatásaival, megtanítani őket szöveggel dolgozni, az emlékezet, a gondolkodás és a kifejezőmód fejlesztése, a gyógynövények szeretetére és megőrzésére való nevelés, érdeklődés felkeltése a gyógynövények használatára.

Eszköz: cárnera fűzött virágocskák, tankönyv, füzet, képek a gyógynövényekről, teák.

Az óra menete	Módszer
<p>I. Szervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Álljatok fel! Jó napot kívánok! - Mindenki maradjon állva, énekelni fogunk. Mindenki ismeri a "Tavaszi szél vizet áraszt" dalocskát? Aki nem, most megtanuljuk. <p>III. Aktualizáció</p> <p>Látjátok gyerekek beköszöntöt a tavasz. Virágba borult a természet, a sok növény. Milyen növényeket ismertek? Milyen növények a</p> <ul style="list-style-type: none"> - fák, a bokroknak, a lágyszárúaknak? - Milyen fák és bokrok és fű nemű növények nőnek lakóhelyed környékén? <p>II. Motiváció</p> <p>Hallottátok már azt a kifejezést, hogy füben-fában orvosság?</p> <p>Igen, ez azt jelenti, hogy sok fának és fának van gyógyító hatása.</p> <p>Tankönyvvel való munka:- Nyissuk ki a könyvet a 98. oldalon (1. melléklet) és nézzük meg a képeket. Olvassuk el alatta a fák megnevezését. (lucfenyő, nyír, tölgy, erdeifenyő, babér, csipkerózsa, galagonya, ribizli)</p> <p>V. Téma és a cél közlése</p>	<p>Beszélgetés</p> <p>Ének, rövid mese</p> <p>Beszélgetés, figyelem felkeltés</p> <p>Hurkapálcika egyik végére erősített fonalon tavaszi virágfejek /vékony papírból/ vannak.</p> <p>Kérdések, ismétlés</p>

<p>A mai órán a gyógyító növényekkel fogunk foglalkozni. Ezek között a növények között is vannak gyógynövények is. Például a vadrózsa, galagonya, ribizli, az erdeifenyő, a nyír.</p> <p>Ti ismertek gyógynövényeket? Milyeneket? Otthon szoktátok őket használni?</p> <p>- A mai órán megismerkedünk a környezetünkben lévő gyógynövényekkel. Mit nevezünk gyógynövénynek?</p> <p>VI. Az új anyag átadása</p> <p>A vadon termő növények közt sok a gyógynövény. Sok növény gyógyhatású. Ezeket gyógynövényeknek nevezik.</p> <p>Jegyezd meg! Ukrajna különböző vidékein különféle növények nőnek.</p> <p>- Nézzetek a táblára! Szerintetek melyik hely a legjobb hely a gyógynövények számára? (3 kép a táblán).</p>  <p>A gyógynövényeket csak is tiszta helyen szabad szedni.</p> <p>- Mit gondoltok ti magatok készíthettek gyógyteákat, vagy leszedhetitek-e őket, vagy megkóstolhatjátok? Nem szabad felnőtt felügyelete nélkül lépni olyan növényeket, bogyókat, amit nem ismertek és nem szabad őket meg sem kóstolni, mert a gyógynövények lehetnek mérgezők is.</p> <p>- Vannak-e erdők a szülőföldeden?</p> <p>(Igen, vannak szülőfalumban, a Borzsa folyónál található erdő).</p> <p>- Nőnek-e bennük bogyós növények? Milyenek?</p> <p>(Igen, nőnek benne. Van benne sok vadrózsa, amelynek bogyóját szedik az öreg bácsik és nénik).</p>	<p>Könyvvel való munka</p> <p>Tanári közlés</p> <p>Tornaperc</p>
---	--

<p>- Álljuk fel és most tornázunk egy kicsit. Elvégezzünk néhány gyakorlatot (kiválasztok néhány gyereket és ők bemutatnak egy-egy gyakorlatot, az osztály pedig leutánozza).</p> <p>1. gyakorlat: Jobb kéz magasban, bal kéz lent. Majd csere. 5x.</p> <p>2. gyakorlat: Guggolás 5x.</p> <p>3. gyakorlat: Jobb, bal, páros lábon való szökdelés. 3x.</p> <p>- Nyissuk ki a könyvet a 99. oldalon (2. melléklet) Nézzük meg a képeket. Valamelyik növény ismerős-e nektek? Ha igen melyik és honnan? (hársvirág, útifű, csipkebogyó, kamilla)</p> <p>1.Hársvirág -. A hársfák júniusban kezdik virágzásukat. A virág kiválóan alkalmas a meghűléses betegségek kezelésére: köhögéscsillapítóként, izzasztóként, görcsoldóként, köptetőként funkcionál, és enyhíti a hörghurutos panaszokat.</p> <p>2.Útifű - lágyszárú, évelő növény. gyepen, útszélen nő. A népi gyógyászatban teáját köhögés csillapítására használják. A friss leveleket sebek gyógyítására, a magot enyhe hashajtóként használják néha.</p> <p>3. Hecsebogyó - a vadrózsa termése. Az első őszi fagyok idején érik be. A termés színe változó, a narancssárga színű még nem egészen érett, míg a sötét mélyvörös már puha húsú túlérett. Legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin. Gyógytea, gyümölcsbor, szörp, vagy lekvár, mártás, leves készítésére is használjuk.</p> <p>4. Kamilla - az őszirózsafélékhez tartozik. Mezőkön, útszéleken, parlagokon általában nagyobb tömegben fordul elő. Az egész növény jellegzetes illatú. A gyógyászatban virágzatát és a belőle kivont anyagokat használják. Teája nem csak a légutakat tisztítja, hanem gyulladásgátló, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató, valamint sebkezelésre, arc-, és hajápolásra is javasolják.</p> <p>Rajzoljuk be ezeket a növényeket a füzetbe! Otthon pedig kiszínezzük őket, úgy ahogy a könyvben van így könnyebb lesz megjegyezni őket.</p> <p>VII. Begyakorlás</p>	<p>Könyvel való munka, beszélgetés</p> <p>Tanári magyarázat Tanári közlés</p> <p>Füzettel való munka</p>
--	--

Előre elkészíttem a gyógynövényekből teát (hársvirág, útifű, csipkebogyó, kamilla). Minden gyereknek öntök ki mind a 4 féle teából egy picit. Megkóstoljuk, még ízleljük őket. Megpróbáljuk megállapítani, hogy a teák melyik gyógynövényből készültek. (3.melléklet)	Játék
VIII. Összegzés - Mit tanultunk a mai órán? Ki tudná nekem elmondani? Milyen gyógynövényt ismertek? Milyen 4 új gyógynövényt tanultunk ma? Mire tudjuk őket felhasználni?	Ismétlés
- Szeretnék titeket megdicsérni. Nagyon ügyesen dolgoztatok az órán. Köszönöm a figyelmet! Vizontlátásra!	Dicséret
IX. Házi feladat Befejezni otthon a rajzot a gyógynövényekről, amelyet elkezdünk rajzolni az órán.	Tanári közlés

III.2 Tanulmányi séta (tervezet) a 4. osztály számára: „A természet patikája”

"Nevezzenek engem barbárnak a pedagógiában, de életem élményeiből levontam azt a következtetést, hogy a gyönyörű táj hatalmas nevelő hatással van a fiatal lélek fejlődésére, amellyel nehéz versenyezni a pedagógusnak; egy nap, amit a gyermekekkel az erdőben és a mezőn töltünk... felér sok-sok héttel, amit az iskolapadban eltöltöttek." Usinszkij. Ezzel a gondolattal minden pedagógusnak egyet kell értenie. A természettudományos gondolkodásmód kialakításához bőséges szemléltető anyag szükséges. A tárgy sajátos természetéből következik, hogy a természetben zajló megfigyelések legalkalmasabb színtere az élő természet, a gyakorlati élet. Ez a tényanyaggyűjtésnek -, illetve a képzet- és a fogalomalkotásnak a legtekélyesebb eszköze (Hadnagy, 1994). Ez történhet 1-2 tanítási óra keretében, vagy egy délelőtti tanulmányi séta során.

A tanulmányi séták teljes értékű tanulmányi munkának foghatók fel, s ezért a nevelés - oktatás szervezett formái között feltétlenül az eddiginél nagyobb szerepet és jelentőséget kell kapniuk. Ennek megfelelően kell azokat tervezni, szervezni és lebonyolítani.

Nemcsak az ismeretek megszilárdítását, emlékezetbe vésését segíti, hanem a jellem és az egész személyiség nevelését is biztosítja. Nagy előnye, hogy a tanulók élet közelbe kerülnek a természeti jelenségekkel. Mindez azonos feltételek között, azonos időben történik. Az így

végzett osztály vagy csoportos megfigyelések a témában tartozó feldolgozó órák tény anyagainak, elemzését, rögzítését eredményesen szolgálják (Hadnagy,1994).

Tanulmányi séta (tervezet) a Borzsovai Általános Iskola 4. osztályában

Téma: A természet patikája

Tantárgy: Természetráajz

Tananyag: Az iskolaudvar gyógynövénynek bemutatása

Az óra feladatai:

- Ismerjenek meg a tanulók néhány, az iskolaudvaron megtalálható gyógynövényt.
- Szerezzenek információkat a gyógynövények felhasználásának módjáról, lehetőségeiről.
- Ismerjék a felhasználási módjukon túl a túlzott fogyasztásból adódó veszélyeket is.

Fejlesztendő kompetenciák:

- **Természettudományos kompetencia:** A természetben előforduló összefüggések, az ember és természet kapcsolatrendszerének megértése.
- **Kognitív kompetencia:** Gondolkodási képesség fejlesztése, kommunikációs képesség fejlesztése a viták, beszélgetések segítségével, a rendszerező képesség fejlesztése.
- **Szociális kompetencia:** Kooperatív együttműködés, közös problémamegoldás, tolerancia, alkalmazkodás képességének fejlesztése.
- **Személyes kompetencia:** Önmegismerő, önértékelő kompetencia fejlesztése.

Nevelési feladatok:

- **Környezeti nevelés:** Környezettudatos magatartás formálása, a gyógynövények védelmére való nevelés.
- **Egészséges életmódra nevelés:** Betegségek megelőzése és kezelése. gyógynövények segítségével
- **Esztétikai nevelés:** A természet, a növények szépségének, esztétikumának megláttatása.
- **Értelmi nevelés:** Kognitív képességek fejlesztése, kreatív, kritikai gondolkodás formálása.

Alkalmazott módszerek: beszélgetés, vita, szemléltetés, játék, magyarázat.

Tanulásszervezés: Frontális munka, kooperatív csoport munka, önálló munka.

A tanulmányi séta menete

I. Szervezés

a) Technikai: A helyszín az iskola udvara lesz, mivel tágas, nagy és sok-sok növény található rajta. Ezek közt pedig sokféle gyógynövény is megtalálható. Előtte egy előzetes helyszíni szemlét végeztem az iskolaudvarán, hogy milyen gyógynövények fordulnak ott elő.

b) Tartalmi: az udvaron előforduló gyógynövények tulajdonságainak felidézése, a témával kapcsolatos megfigyelési szempontok összeállítása.

A tanulókat 3-fős csoportokra osztottam. (mivel 11-en voltak az osztályban én is beálltam).

IV. Célkitűzés

A mai tanulmányi sétánkon megfigyeljük az iskolaudvar növényeit, ezen belül pedig a gyógynövényeket.

II. Az előzetes ismeretek felidézése

Gyerekek nézzetek körbe! Mi mindent látunk magunk körül? Milyen is a mi iskolánk udvara? Nagy és tágas, vannak fák és virágok, van az udvaron egy kisház, lehet sokat játszani, fenyőfák és színes virágok díszítik, sok bokor van az iskolaudvaron, az iskolaudvaron lehet focizni, az iskolaudvaron megtalálhatók gyógynövények is, az udvaron van egy medence, az iskola háta mögött van egy nagy focipálya, az iskolaudvaron van egy nagy bodzafa, aminek finom illata van, az iskolaudvaron található 9 fenyőfa.

III. Motiváció, ráhangolás az új témára

Hallgassuk meg az Alma együttes Bio című lemezén megtalálható Fűszerbatyu című dalt, mely a gyógynövényekről és fűszernövényekről szól (Telefon segítségével).

Próbáljátok minél több növénynevet megjegyezni és azt, hogy milyen hatásukról énekelnek?

A dal meghallgatása után megpróbálunk minél több növénynevet felidézni : (*levendula, aloé, bazsalikom, zsálya, borsmenta, gyermekláncfű, tárkony, kakukkfű, körömvirág, kamilla, hecsedli, majoránna, petrezselyem, aranyvessző, babérlevél, rozmarin és bodza, méhe virág, borókalé, kasvirág, borsikafű, kömény, koriander, rebarbara, nadragulya, szagosmüge, turbolya, lestyán, szurokfű, szalmagyopár, sáfrány, áfonya, angelika ánizs, gyömbér, kapor, nárcisz, fehér üröm, fahéj, komló, izsópfű, zsurló*).

V. Az ismeretanyag feldolgozása

Az ismeretanyag találós kérdésekkel kerül felvezetésre.

Ez a kicsi sárga pamacs

A fű közt reád kacag.

Ha virágja már elnyílott,

A pihéit szerte fújod. (**gyermekláncfű**)

Leszakítok egy növényt és bemutatom a gyerekeknek minden részét.

A gyermekláncfű virága sárga színű, amikor elvirít akkor repítő szőröcskéi szétfújhatók.. Ha letéped a virágot a szárából fehér színű ragacsos és keserű tej folyik ki. Lehet belőle koszorút fonni. Lehet belőle mézet készíteni, ami jó torokfájás és köhögés ellen. Gyógyteája jó étvágygerjesztő és vértisztító.

Ici – pici piroska,
Fejében egy kis sapka,
Hátuljában kis csutka. Mi az?

Vagy: Erdőbe, mezőbe vörös húst árulnak. Mi az? (**hecsebogyó**)

Leszakítottam egy hajtást a vadrózsáról és bemutatom a gyerekeknek a levelét és a szárát. A vadrózsa szára tüskés és a virága rózsaszín. Amikor kezd virítani, hasonlít a virága a rózsához, csak nem annyira rétes. Ennek a bokornak a termése a hecsebogyó. A hecsebogyó másik neve a hecsepecs. Ez egy piros bogyó. A bogyókból készítenek lekvárt és teát is. Sok C-vitamint tartalmaz.

Erdő mélyén, bokor alján

Elrejtözve bólogat:

Hogy könnyebben rátaláljunk,

Illatával hívogat. (**ibolya**)

Az ibolya lehet kerti dísznövény is. Virága lilás-kék színű. Nagyon picike, apró termetű növény. Tavasszal virít. Teája jó torokfájásra, enyhíti a köhögést.

Hogyha egyszer hozzáérsz,

Reád jön a viszketés.

Hiába is vakarod,

Nem múlik el a bajod. (**csalán**)

Ez itt a csalán vagy néven csonár. Lehet hosszú szárú és rövid szárú is. Két fajta van belőle: amelyik csíp, mikor hozzáérsz és viszket utána, és van az árvacsalán. Készítenek belőle teát. A teája jó vizelethajtó és vértisztító. Erősíti az immunrendszert.

Miután kitalálták a tanulók a találós kérdéseket, megbeszéljük, hogy mi lehet mindezekben a növényekben a közös (gyógyító hatás).

Gyűjtöttünk csalánt szárítani

Összefoglalás: minden felsorolt növénynek van gyógyítóhatása. Fellehet őket használni különböző betegségek megelőzésére és gyógyítására (pl, köhögés, torokfájás, immunrendszer erősítők). Ahhoz, hogy tudjuk, mi mire való alaposan utána kell járni és tanulmányozni őket. Felnőttek nélkül semmit nem szabad megenni.

Utána játszottunk a gyerekekkel.

Körbe jártuk figyelmesen az iskola udvarát, megfigyeltük a fákat, a bokrokat és a virágos növényeket. Találtunk gyógynövényeket is. Amelyik csoport a legtöbb félélet gyűjti össze, az jutalmat kap. (Matricát kaptak a gyerekek). A növényeket nem kell letépni csak felírni a nevüket

egy lapra (bodza, pitypang, útifű, pipacs, fenyő, hársfa, nőszirm, orvosi székfű, csalán).
Megbeszéljük:

- Ki milyen növényt talált?

(A gyerek a következő gyógynövényeket találták az iskolaudvaron – vadrózsa bokor, csalán, pitypang, útifű, fenyőfa, pipacs, bodzafa, nőszirm, orvosi székfű, citromfű).

-Milyen gyógynövényeket használtatok már otthon és milyen problémát szerettetek volna orvosolni vele? (A gyerekek a következő gyógynövényeket ismerték– útifű, csipkebogyó citromfű, zsálya, körömvirág, petrezselyem, csalán, menta, kamilla, diólevél. Külsőleg használhatjuk őket teakeverékekhez- kamilla, körömvirág. Toroköblögetésre – zsálya, kamilla. Köhögésre – útifű, csipkebogyó, menta, citromfű).

-Milyen fűszernövényeket használtatok már otthon?

Egy textilzsákokba tettem gyógynövényeket és a gyermekeknek tapintás útján vagy az illatjukról kellett megismerniük őket.

A legtöbb gyógynövényt gyűjtő csapatot megjutalmaztam egy nagy matricával. A többi csapat is dicséretet kap.



(Saját képek, 2019)

Játék 2:

A tanulók 3 darab 4 fős csoportban dolgoztak a séta során. Minden csoport kapott egy lapot, amelyen 5 különböző gyógynövény volt. A tanulók az alábbi gyógynövények képét kapták: pitypang, pipacs, kamilla, útifű, hárs csalán, fenyő, nőszirm.(4. melléklet) A csoportok átnézték a gyógynövények képeiket és meg kellett keresni azokat az udvar területén.

Ezután kérdésekre kellett válaszolniuk a gyógynövénnyel kapcsolatban:

Mely részeit hasznosíthatjuk a gyógynövényeknek?

(A gyógynövényeknek szinte minden részét fel lehet használni).

Mit készíthetünk belőlük?

(Készíthetünk belőlük főzetet, teát, salátát, lekvárt, szörpöt).

Milyen hatásait ismeritek?

(Gyógyítóhatásai vannak).

Mit tudatok meg a képen látható növényekkel kapcsolatosan?

(Megtudtuk, hogy mire tudjuk őket használni, hogy melyik gyógynövény mire való és azt is, hogy hogyan néznek ki).

A gyógynövények felismerését követően körbe jártuk az udvart és felfedeztünk rajta újabb gyógynövényeket.(5. melléklet)

A mai sétán sikerült újabb gyógynövényekkel megismertetni benneteket és az eddig tanultakat is megismételtük.

VI. Begyakorlás

A feldolgozott ismeretek ellenőrzése, rögzítése:

A tanulókkal közösen reklámot készítettünk, amely a gyógynövényeket népszerűsítette. (A sok gyógyszereket reklámozó film mellé hasznos lehet, ha felhívjuk a figyelmet a népi gyógyászat jelentőségére is.)

A Reklám szövege:

„ Ha úgy érzed, hogy elfáradnál

Nyisd ki szemed

És nézz körbe ám!

A természetünk teles tele van jóval

Ha a gyógynövényekről szó van!”

A séta lassan véget ért. Utána bementünk az osztályterembe és összefoglaltuk a sétán szerzett ismereteinket.

VII. Összefoglalás, értékelés

Megbeszéljük milyen növényeket találtunk az iskolaudvaron. Felhívtam a tanulókat a figyelmet a gyógynövények szerepére és fontosságára az emberi életben. A gyerekeknek a legjobban a rész tetszett, amikor keresni kellett az iskolaudvaron, csoportokban a különböző gyógynövényeket. Minden nagyon tetszett a gyerekeknek, főleg az, hogy a szabadban tudtak lenni és játékosan tanulni. Felhívtam a gyerekek figyelmét, arra hogy nem szabad korlátlanul gyűjteni a gyógynövényeket. Csak azt a részét szedhetjük le, amelyet használni akarjuk. A legjobban teljesítő csoport jutalmat kapott – ez pedig egy matrica volt, amit minden csoport tagja kapott. Minden csoport dicséretben részesült, ugyan úgy az egész osztályt is.

VIII. Házi feladat

Egy, a tanultak közül szabadon választott gyógynövény lerajzolása, lényeges jellemzőinek bemutatása a füzetbe. Fűves könyv készítése a rajzokból. A tanulók a begyűjtött gyógynövényeket lerajzolták egy általuk készített „könyvbe” és kiegészítették a rajzokat a tudnivalókkal.

A tanulmányi séta (tervezet) után észrevételim szerint a gyermekek nagyon élvezték és izgalmasnak tartották a szabadban eltöltött időt. Minden egyes percét élvezettel éltek át. A tanulás folyamata könnyebben ment. A gyerekek sokkal több tapasztalatot szereztek azzal, hogy meg is foghatták a két kezükkel a gyógynövénykét, látták élőben.

Összegzés

A növények gyógyhatásáról felhalmozott tudás az emberi civilizáció kulturális és intellektuális fejlődésének nagyszerű dokumentuma. Elismeréssel kell adóznunk őseinknek, akik bámulatos megfigyelőképességgel tárták fel a természetes gyógyszerek tárházát. Csodálatos, ahogy az egymást követő nemzedékek a hatásosnak és veszélytelennek ítélt készítményeket átvették.

A növényi gyógyszerek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek napjainkban is, jelentőségük még a gyógyszeres terápiák mellett is növekvőben van.

A gyógynövényekről szóló ismeretek minden időben hasznosak voltak, de ugyanakkor kárt is okozhatnak. Legalább annyit kell tudni róluk, melyek a kockázatosak és esetleg mellékhatásokat kiváltó eljárások.

Ha tudásunk arra nem is lesz elég, hogy minden számunkra fontos gyógynövényt begyűjtsünk, de arra már elég lehet, hogy legalább tudjunk arról, milyen lehetőségeink vannak, mit és hol szerezhetünk be, s mely egyszerű betegségeket mivel kezelhetünk. Aki valamiről nem tud, azt ki sem próbálhatja.

A szakdolgozatom során kigyűjtöttem az Ukrajnában jelenleg érvényes alsó tagozatos természetrajz tankönyvekben szereplő azon gyógynövényeket, amelyek előfordulnak szülőfalum, Nagyborzsova községben és környékén. Összegyűjtöttem azok botanikai leírását, és tanulmányoztam felhasználási lehetőségeiket. Nagyon sok új út nyílt meg előttem a gyógynövények felhasználásával és azoknak ismertetésével kapcsolatosan.

Szakdolgozatom három fejezetet tartalmaz. Az első fejezetben röviden bemutatom a gyógynövények, mint a legrégebbi gyógyszerek szerepét. Megadtam a "gyógynövény" fogalmát, a gyógynövények eredetét és hatásaikat, a növényi drog és hatóanyag fogalmát. Néhány információt gyűjtöttem össze a felhasználási lehetőségeikről.

Szakdolgozatom második fejezetében tágabb betekintést nyújtok az elemi iskolák tankönyveiben szereplő gyógynövények sokféleségére. Tavalyi évfolyammunkámra alapozva kutatást végeztem a tankönyvekben szereplő gyógynövények előfordulásával kapcsolatban, szülőfalumban Nagyborzsován és környékén. Botanikai jellemzést adtam a tankönyvben és Nagyborzsova területén egyaránt megtalálható gyógynövényekről. Az első osztályos tankönyvből, 9 gyógynövényből 7 megtalálható Nagyborzsován is. A második osztályos tankönyvből újabb 8 gyógynövényből 4 fordul elő. A harmadikos tankönyvből, 4-ből 3. A negyedik osztályos tankönyvből pedig 7-ből 1 gyógynövény fordul elő. Végeredményben pedig 28 darab gyógynövényt kutattam fel a tankönyv által, abból pedig 15 darab fordul elő

Nagyborzsova községben és környékén. Ezen kívül még 5 gyógynövény a botanikai jellemzését írtam le, amit szülőfalumban gyakran használnak a népi gyógyászatban.

A harmadik fejezetben összeállítottam egy óravázlatot az 1. osztály számára és egy tanulmányi séta tervezetet a 4. osztály számára, amelyben könnyed és játékos módszerekkel próbáltam elmélyíteni a tanulók tudását a megtanulandó gyógynövényekről. A foglalkozásokon a gyerekek nagy lelkesedéssel vettek részt.

Резюме

Знання, накопичені пролікарських рослин, є чудовим документом культурного та інтелектуального розвитку людської цивілізації. З повагою маємо ставитися перед нашими предками, які з дивовижними спостереженнями вивчали асортимент природних ліків. Чудово, як кожне покоління людства передавало ефективні та нешкідливі препарати із лікарських рослин для лікування.

Лікарства рослинного походження все більше набувають популярності, і їх значення зростає навіть в рамках лікувальної терапії.

Знання необхідні для орієнтування по світу. З використанням лікарських рослин, також можемо причинити пошкодження, такщо ми повинні знати про них принаймі, які рослини можуть бути ризикові або шкідливі або які можуть викликати побічні ефекти.

Якщо наших знань недостатньо, щоб зібрати всі важливі для нас лікарські рослини, може бути достатньо знати хоча б те, що які можливості маємо, що і де можемо придбати, і які прості хвороби ми можемо лікувати з лікарськими рослинами.

Під час моєї бакалаврської роботи я збрала інформації про лікарських рослин, які перелічені у підручниках з природознавства діючих на даний час для початкових класів України, що знаходяться в с. Боржава та його околицях. Дала їхні ботанічні описи, та вивчила можливості їхнього використання. Дуже багато нових шляхів відкрились переді мною про використання лікарських рослин.

Моя бакалаврська робота містить три розділи. У першому розділі я коротко описую роль лікарських рослин, як найдавніших препаратів, також інформацію про їх походження та вплив на організм людини, поняття рослинного наркотика і діючих речовин. Я збрала деяку інформацію про їхнє використання.

У другому розділі моєї курсової роботи я дала більш ширше уявлення лікарським рослинам, які описані у підручниках для учнів початкових класів. На підставі минулорічної курсової роботи я провела дослідження у підручниках природознавства щодо появи лікарських рослин у своєму населеному пункті Боржава та його околицях. Я дала ботанічний опис лікарських рослин, знайдених у підручниках та на території села Боржава. У підручнику для першого класу із 9-ти лікарських рослин знайдено 7 у с. Боржава. У підручнику для другого класу із 8-ми нових знайдено 4. У підручнику для третього класу із 4-ох 3. У підручнику для четвертого класу із 7-ми рослин лише 1 знайдено. Підсумково виявила 28 лікарських рослин у підручниках природознавства, в тому числі 15 із них знаходиться в с. Боржава та прилеглих територій. Крім того, я дала

ботанічну характеристику 5 лікарських рослин, які часто використовуються в народній медицині в рідному селі.

У третьому розділі я склала план уроку для 1-го класу і екскурсійний план навчання для 4-го класу, в якому я намагалася поглибити знання учнів про лікарські рослини з різними легкими і грайливими методами. Під час проведення навчання діти були дуже задоволені і захоплені.

Felhasznált szakirodalom

1. Bánkúti Zs. – Csorba F. L. (2011). *Átmenet a tantárgyak között. A természettudományos oktatás megújításának lehetőségei*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest. 7-13 old.
2. Babulka Péter és Kósa Géza (1991). *Képes gyógynövénykalauz*, Herbária Országos Gyógynövényforgalmi Közös Vállalat, Budapest. 4,7,24, 37 old.
3. Bernáth Jenő (1997). *Vadon termő és termesztett gyógynövények. 2. kiadás*, Mezőgazda Kiadó, Budapest. 19, 22, 24-26, 87, 101,107, 118,174,308, 354, 437, 470, 481,484, 487 old.
4. Bernáth Jenő és Czirbus Zoltán (2014). *Gyógynövények gyűjtése és termesztés. Képzési Segédlet*, Gyógynövény Szövetség és TermékTanács, Budapest. 6 old.
5. Bernáth Jenő és Zámboriné Németh Éva (2003). *Gyógy- és aromanövények gyűjtése és termesztése*, Budapest. 5-7 old.
6. Ditfurth, H. (1973). *A Világegyetem gyermekei. Létezésünk története*. Táncsics Kiadó, Budapest. 10-11 old.
7. Hadnagy János (1994). *A környezetismeret tantárgypedagógiája*, Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest. 90 old.
8. Hruscsinszka Irina (2012). *Természetrájsz, 1. oszt.* Szvit kiadó, Lemberg.
9. Hruscsinszka Irina (2012). *Természetrájsz, 2. oszt.* Szvit kiadó, Lemberg.
10. Hruscsinszka Irina (2013). *Természetrájsz, 2. oszt.* Szvit kiadó, Lemberg.
11. Gilberg T. G. és T. V. Szak (2015). *Természetrájsz, 4. oszt.* Szvit kiadó, Lemberg.
12. Izsák Tibor (2007). *Ukrajna természeti földrajza*, Poli Print Kiadó, Ungvár .125 oldal
13. Kisbán Eszter (1997). *Életmód*, Akadémiai Kiadó, Budapest.
14. Ortutay Gyula (1997). *Néprajzi Lexikon 1-5, Harmadik kötet*, Akadémiai kiadó, Budapest. <http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-2120.html>
15. Makádi Mariann (2004). *Természetismeret kerettanterve*, Mozaik Keret tantervrendszer, Szeged. [tp://ttomc.elte.hu/sites/default/files/kiadvany/1 fejezet tantargy.pdf](http://ttomc.elte.hu/sites/default/files/kiadvany/1_fejezet_tantargy.pdf)
16. Parrot Hanna (1998). *Gyógynövények és gyógyteák*, Merlin Agency Book Kiadó, Budapest. 19,22,26, 27 old.
17. Pokorny László (2000). *Gyógyító füvek, fák*, Mentor kiadó, Marosvásárhely. 112, 197.
18. T. Bereczky Ibolya (1986). *Népi táplálkozás Szolnok megyében*, Antikvár Kiadó, Debrecen.
19. Rápóthi Jenő és Romváry Vilmos (1997). *Gyógyító növények, Tizenkettedik kiadás*, Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest. 11, 22, 26-28, 35 old.
20. Rácz János (2004). *Gyógyhatású növények*, Tinta Könyvkiadó, Budapest. 5,95,250,355 old.
21. Szépréthy Tibor (2015). *Díszit és gyógyít*, Mezőgazda Lap-és Könyvkiadó, Budapest 108, 198, 457 old.

22. Varró Aladár Béla (2011). *Gyógynövények gyógyhatásai*, Kódexfestő Könyvkereskedés Kft, Debrecen. 5, 7-8 old.
23. Zelenyák János (1998). *A gyógynövények hatása és használata*, Stephaneum nyomda R.T., Budapest.
24. Zsupos Zoltán (1987). *Dél-Gömör gyűjtögető gazdálkodása*, **Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszék**, Debrecen.
25. Кукалець М.В. (2011). *Методика викладання природознавства у початковій школі*, "Новий Світ-2000", Львів.

MELLÉKLET

MILYEN NÖVÉNYEK DÍSZÍTIK A SZÜLŐFÖLDED?

Megtudod, hogy a vadon termő növények közt sok a gyógynövény.

Idézd fel! Milyen növényeket nevezünk fáknak, bokroknak, lágyszárúaknak?

Nézd meg!

Milyen fák és bokrok nőnek lakóhelyed környékén?



Lucfenyő



Nyír



Tölgy



Erdeifenyő



Babér



Csipkerózsa



Galagonya



Ribizli

Jegyezd meg!

Ukrajna különböző vidékein különféle növények nőnek.



Vannak-e erdők a szülőföldeden? Nőnek-e bennük bogyós növények? Milyenek?

1. melléklet



Szeretsz-e gombázni? Milyen ehető gombákat ismeresz?

Sok növény gyógyhatású. Ezeket gyógynövényeknek nevezik.

Nézd meg, és mondd el!

Milyen gyógynövényeket ismeresz?



Hársvirág



Útifű



Csipkebogyó



Kamilla

Feladat természetbarátoknak.

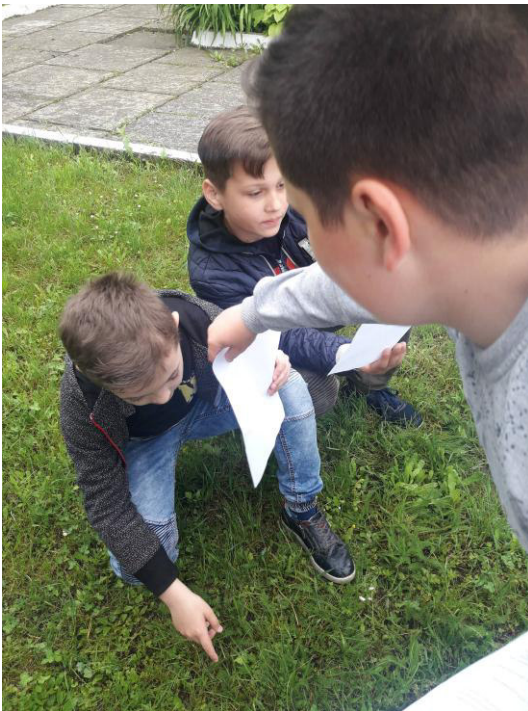
Derítsd ki, milyen gyógynövények vannak az otthoni gyógyszerárakban! Találj ki mesét ezekről a gyógynövényekről!

2. melléklet



3. melléklet





4. melléklet



5. melléklet

Nyilatkozat

Alulírott, Cséke Evelin tanítói szakos hallgató, kijelentem, hogy a dolgozatomat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán, a Pedagógia és Pszichológia Tanszéken készítettem, alsós tanári diploma megszerzése végett.

Kijelentem, hogy a dolgozatot más szakon korábban nem védtem meg, saját munkám eredménye, és csak a hivatkozott forrásokat (szakirodalom, eszközök stb.) használtam fel.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatomat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola könyvtárában a kölcsönözhető könyvek között helyezik el.