

W2.1 MÔŽEME SA NAUČIŤ Z PRÍRODY, AKO ZOSTAŤ ZDRAVÍ

Čo je pravda a čo je lož?

Inšpirácie z prírody majú potenciál zlepšiť všetky oblasti nášho života, vrátane nášho zdravia. Môžeme sa naučiť od rastlín a zvierat, ako zostať zdraví?

	PRAVDA	LOŽ
1) V prírode zvieratá netrpia obezitou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Žiadne zviera nie je imúnne voči kobriemu jedu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Zvieratá sa starajú o svoje zuby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Mnohé zvieratá sa samy liečia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Zvieratá necvičia, aby boli zdravé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Zvieratá niekedy držia diétu (jedia menej alebo inú potravu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Vtáky sa nechránia pred dažďom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Zebry sú najbezpečnejšími obeťami múch tsetse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Žiadny cicavec nevydrží bez vody dlhšie ako týždeň.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Rastliny sa nevedia brániť pred predátormi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Poznáte nejaký ďalší príklad z prírody, ktorým sa môžu ľudia inšpirovať, aby boli zdraví?

.....

W3.1 AKO SA ZVIERATÁ UDRŽUJÚ FIT?

Mená a popis



A.	sýkorka	1.	V mojej strave na Zanzibare sa vyskytujú toxické listy mandlí a manga obsahujúce jedovaté fenoly, preto musím jesť ako výživový doplnok uhlie z lesných požiarov. Uhlie na seba naväzuje fenoly a tak môžu byť rýchlo vylúčené z tela.
B.	mravec rodu Formica	2.	Zobákom si po mojom perí rozotieram mravce. Tie uvoľnia kyselinu mravčiu, ktorá odpudzuje vši, blchy a roztoče.
C.	slon africký	3.	Keď cítim, že prišiel čas pôrodu, žujem listy borákových rastlín na jeho vyvolanie.
D.	šimpanz	4.	Počas vývoja som si okolo seba vytvoril slizké "brnenie" obsahujúce užitočné baktérie, ktoré ma chránia od patogénnych baktérií (napr. Zlatý stafylokok) alebo kvasiniek (Candida albicans) nachádzajúcich sa v mori.
E.	vrešťan	5.	So svojimi desiatkami tisíc spoluobčanov prinášam do nášho obydľia kúsok živice. Tá obsahuje prchavé zložky s antibakteriálnym a fungicídnym efektom a pomáha nás chrániť pred škodlivými baktériami (Pseudomonas fluorescens) a hubami (Metarhizium anisopliae).
F.	medveď severoamerický	6.	Keď staviam hniezdo, používam aj aromatické byliny (napr. levanduľu, mäta alebo vňať divej mrkvy) ako prevenciu pred roztočmi a inými parazitmi. Keď sa moje mláďatá vyľiahnu, v hniezde budú mať zdravšie prostredie.
G.	sojka	7.	Pri zažívачích problémoch a nechutenstve skúšam požiť listy rastliny Aspilia mosambiciensis alebo Vernonia amygdalina - aj keď sú nechutné, pomôžu mi zbaviť sa obsahu čriev aj s prípadnými parazitmi – hlísticami alebo pásomnicami. Tiež si všimam, čo jedia fyzicky najzdatnejší členovia nášho druhu a snažím sa jesť to, čo oni.
H.	morský ostriež	8.	Často narazím na otrávenú potravu. Ak zhltnem niečo otrávené, zjem potom hlinu, ktorá absorbuje toxické látky. Aj preto ma ľudia volajú "bystrý ako ..."
I.	gueréza zanzibarská	9.	Na vyčistenie zubov používam stonky kešu (Anacardium occidentale). Obsahujú fenolové zlúčeniny kyseliny anakardovej a kardolu, ktoré pôsobia proti baktériám spôsobujúcim zubný kaz.
J.	potkan	10.	Keď sa chcem zbaviť hmyzu, spravím pastu z koreňov rastliny Ligusticum porteri (známa aj ako medvedí koreň) zmiešaných s mojimi slinami a votriem si ju do kožucha. Potom už na mňa otravný hmyz neútočí.

W3.2 AKO SA ZVIERATÁ UDRŽUJÚ FIT?

Kartičky



A

Blue tit. Photo by dils on Unsplash



B

Ant Formica family. Photo by Daniel Higgins on Unsplash



C

African elephant. Photo by Wolfgang Hasselmann on Unsplash



D

Chimpanzee. Photo by Andrew Makomsky on Unsplash



E

Howler monkey. Photo by Raul Ignacio, commons.wikimedia.org



F

North American Bear. Photo by Geoff Brooks on Unsplash



G

Jiv bird. J. Luc Viatour / CC BY-SA (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)



H

Sea bass. Photo by Brian Yurants on Unsplash



I

Zaribar red colobus. Oliver Lodge from Fauna / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)



J

Mouse. Michael Palmer / CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



W4.1 PŘÍRODNÁ LEKÁRNIČKA

1. Aké druhy zdravotných problémov očakávaš na dovolenke?

Nájdí aspoň päť zdravotných problémov, ktoré sa môžu vyskytnúť na letnej alebo zimnej dovolenke.

LETO:

ZIMA:



.....

.....

.....

.....

.....

2. Aké lieky/liečebné metódy budeš asi potrebovať?

Ku každému problému napíš liek alebo postup, aký by si normálne použil/a.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ako by ich liečila príroda?

Pamätaj, že si v prírode, s veľmi obmedzenými možnosťami na nákup. Teraz vyber niekoľko zdravotných problémov zo zoznamu a vytvor k nim otázky podľa vzoru "Ako príroda ...?"

ZDRAVOTNÝ PROBLÉM	SPÝTAJ SA PŘÍRODY
rezná rana	Ako príroda zastavuje krvácanie?
→
→
→
→

4. Vyber tri zdravotné problémy a sprav vlastný výskum; ako príroda rieši tieto problémy?

Diskutujte o nich v skupine.

Môžeš hľadať online - kľúčové slová sú: antibakteriálne rastliny (levanduľa, šalvia, tymián), antiseptické na pokožku (nechtík), utišujúce bolesť (kôra vrbu), hojenie a dezinfekcia rán (miazga z jedle, podpora trávenia (hlina).

5. Zameraj sa na jeden zdravotný problém a priprav prezentáciu.

Každá prezentácia by mala obsahovať:

1. Vybraný zdravotný problém.
2. Ako sa tento problém rieši v prírodnom svete. Skús nájsť aspoň 2-3 príklady prírodných riešení (to môže zahŕňať aj spôsob, ako sa s týmto problémom vysporiadava ľudské telo).
3. Odporúčania na lepšie riešenia tohto problému na základe tvojho výskumu o tom, ako ho zvláda príroda.

Vyber si nejakú vizuálnu techniku (plagát, prezentácia alebo niečo iné), a prezentuj svoje výsledky o tom, ako príroda rieši daný zdravotný problém, a ako nás príroda učí liečiť naše zdravotné ťažkosti.