

# ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Μπαρτσώκα Κατερίνα, Χριστοδουλοπούλου Ειρήνη,  
Σπύρου Ελισάβετ & Λαζαρίνη Ακριβή  
νηπιαγωγοί, mail@2nip-kalyv.att.sch.gr

**Περίληψη:** Το συγκεκριμένο project, με θέμα «Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και των αρωματικών φυτών» εκπονήθηκε στο 2ο Νηπιαγωγείο Καλυβίων κατά το σχολικό έτος 2012-2013 στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας των καινοτόμων Δράσεων του Υ.Π.Δ.Β.Μ.Θ. και είχε ως στόχο τα νήπια να γνωρίσουν τη πλούσια χλωρίδα της πατρίδας μας, τις ευεργετικές τους ιδιότητες και τη χρήση τους στη διατροφή μας. Το πρόγραμμα για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων ήταν ένα ενδιαφέρον θέμα προς διερεύνηση, αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών καθώς η χώρα μας είναι πλούσια σε πολλά είδη αρωματικών φυτών. Απο την αρχαιότητα έως τις μέρες μας είναι αναμφισβήτητη η χρησιμότητά τους στην υγεία μας και στην διατροφή μας. Η αναγκαιότητα υλοποίησης προγραμμάτων αγωγής υγείας είναι πολύ σημαντική καθώς συμβάλει στην απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και προάγει την ψυχική, σωματική και κοινωνική ευεξία των μαθητών. Η ολιστική προσέγγιση του θέματος συνέβαλλε στο να υλοποιηθούν δραστηριότητες από όλους τους τομείς του αναλυτικού προγράμματος.

**Λέξεις κλειδιά:** φαρμακευτικά βότανα, αρωματικά φυτά, βοτανόκηπος, θεραπευτικές ιδιότητες, Νηπιαγωγείο

## 1. Αφόρμηση

Η επίσκεψη στο Βοτανικό κήπο Διομήδους ήταν η αφορμή για να ξεκινήσει το θέμα μας. Με την επιστροφή μας στην τάξη δημιουργήθηκε ένα κλίμα από απορίες και ερωτήσεις του τύπου: τι είναι τα βότανα, πού υπάρχουν, πώς αναπτύσσονται, πού τα χρησιμοποιούμε κ.ά.. Έτσι δημιουργήθηκε η ανάγκη για αναζήτηση νέων πληροφοριών. Ανιχνεύσαμε τις προϋπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες των παιδιών για το τι γνωρίζουν και ύστερα δημιουργήσαμε ένα Ιστόγραμμα για το τι θέλουν να μάθουν.

## 2. Μεθοδολογία προγράμματος

- Διαθεματική προσέγγιση
- Παιδοκεντρική αρχή
- Καταιγισμός ιδεών
- Ομαδοσυνεργατική μάθηση
- Διερευνητική μέθοδος, συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών
- Παιχνίδια ρόλων

## 3. Θέματα προς διερεύνηση

- Πώς αναπτύσσονται τα βότανα και τα φυτά - περιβαλλοντικές συνθήκες - δημιουργία βοτανόκηπου στο σχολείο μας
- Σε ποιες περιοχές της Ελλάδας υπάρχουν
- Ποια η χρησιμότητά τους στην υγεία μας και στην διατροφή μας
- Η χρησιμότητά τους στην αρχαιότητα
- Παραδοσιακά τραγούδια-ποιήματα-παροιμίες

#### 4. Πηγές πληροφοριών

- Συλλογή πληροφοριών από το διαδίκτυο
- Εφημερίδες, περιοδικά, βιβλία
- Εποπτικό υλικό του Νηπιαγωγείου
- Ενημέρωση από επιστημονικό προσωπικό (Γεωπόνο, Φαρμακοποιό, βοτανολόγο)

#### 5. Στόχοι του προγράμματος

##### **Παιδί και Γλώσσα**

###### *Προφορική επικοινωνία*

- Να συμμετέχουν σε συζητήσεις, να διηγούνται, να περιγράφουν και να εκφράζουν τις απόψεις τους
- Να κάνουν υποθέσεις, να εξηγούν και να ερμηνεύουν
- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους
- Να αποκτήσουν φωνολογική επίγνωση

###### *Ανάγνωση*

- Να έρθουν σε επαφή με διάφορες εκδοχές του γραπτού λόγου (βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά, επιγραφές)
- Να υιοθετήσουν βασικές συμβάσεις ανάγνωσης του αλφαβητικού συστήματος

###### *Γραφή*

- Να συνειδητοποιήσουν την κοινωνική διάσταση του γραπτού λόγου, να κατανοήσουν την σημασία της γραφής ως μέσου επικοινωνίας, ανάπτυξης ιδεών, μεταφοράς πληροφοριών
- Να ενθαρρύνονται να γράφουν όπως μπορούν

##### **Μαθηματικά**

- Να αναπτύξουν μαθηματικές δεξιότητες και γνώσεις γύρω από αριθμούς, να κάνουν υποθέσεις, να συγκρίνουν, να ταξινομούν, να ομαδοποιούν, να διαβάζουν πίνακα διπλής εισόδου και να επεξεργάζονται δεδομένα

##### **Παιδί και περιβάλλον**

###### *Φυσικό περιβάλλον*

- Να διευρύνουν τις γνώσεις τους γύρω από τους φυτικούς οργανισμούς, να διακρίνουν διάφορα είδη φυτών και βοτάνων ως προς τα μορφολογικά χαρακτηριστικά τους, το άρωμά τους, τον τόπο που φύονται
- Να κάνουν απλές ταξινομήσεις
- Να αναγνωρίσουν παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυτών (έδαφος, νερό, φως)
- Να ανακαλύψουν πως τα φυτά παράγουν σπόρους και πως οι σπόροι γίνονται φυτά

###### *Ανθρωπογενές περιβάλλον*

- Να γνωρίσουν το εγγύς ανθρωπογενές περιβάλλον μέσω πραγματοποίησης επισκέψεων
- Να μελετούν και να διαβάζουν έναν χάρτη
- Να ανακαλύψουν μέρη της Ελλάδας όπου καλλιεργούνται βότανα

- Να ανακαλύψουν την σπουδαιότητα των βοτάνων από την αρχαιότητα - ιστορική αναδρομή
- Να αναπτύξουν ικανότητα συνεργασίας, να κατανοήσουν την αξία της ομαδικής εργασίας και να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους

### Παιδί Δημιουργία και Έκφραση

#### Μουσική

- Να τραγουδούν παραδοσιακά τραγούδια και να ανταποκρίνονται σε ρυθμούς

#### Δραματική Τέχνη

- Να εκφράζονται με το ελεύθερο δραματικό παιχνίδι, να ενσαρκώνουν ρόλους της κοινωνικής ζωής
- Να παρουσιάζουν θεατρικό δρώμενο

#### Εικαστικά

- Να εκφράζονται δημιουργικά μέσα από την ζωγραφική, τις χειροτεχνίες, τις κατασκευές

### Παιδί και Πληροφορική

- Να έρθουν σε επαφή με τον Η/Υ και να το κατανοήσουν ως εργαλείο αναζήτησης πληροφοριών

## 6. Δραστηριότητες

- Διαμορφώσαμε στην τάξη μια γωνιά για τα βότανα, όπου εμπλουτιζόταν συνεχώς από υλικό και πληροφορίες των παιδιών. Για το σκοπό αυτό χωρίσαμε τα νήπια σε ανομοιογενής ομάδες όπου συγκέντρωναν πληροφορίες από βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες και το internet και τις παρουσίαζαν στην ολομέλεια της τάξης. Το υλικό αυτό το επεξεργαστήκαμε και δημιουργήσαμε έναν πίνακα διπλής εισόδου με την χρησιμότητα των βοτάνων (π.χ. χαμομήλι-πονόκοιλος, τσάι-πονόλαιμος, βλ. φωτ. 1).

Βότανο	Ποσειδώνιο	Πολύβιμο	Πανοκέφαλο	Πανοσίλο	Πανοστό	Τορμελάκι
Αιθέροελαίο	x					x
ΚΕΡΤΑ	x					
ΒΑΝΙΛΙΝΟ			+			+
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		
ΒΑΝΙΛΙΝΟ		+	+	+		

Φωτ. 1: Πίνακας διπλής εισόδου, όπου τα νήπια διαβάζουν την χρησιμότητα των βοτάνων.

- Διαβάσαμε παραμύθια/βιβλία σχετικά με τον Ασκληπιό, τον Κένταυρο Χείρωνα και τον Ιπποκράτη. Ψάξαμε στον χάρτη τα μέρη όπου έζησαν και μιλήσαμε για την σπουδαιότητα των βοτάνων και την χρήση τους στην ιατρική.
- Κάναμε μια βόλτα στην αυλή του σχολείου μας, μαζέψαμε χαμομήλι και το αποξηράναμε. Ζητήσαμε από τα παιδιά να μας φέρουν και άλλα βότανα με τα οποία παίξαμε παιχνίδια

αφής και οσμής. Ετοιμάσαμε αφεψήματα με χαμομήλι και τσάι και κάναμε εισπνοές με ευκάλυπτο (βλ. φωτ. 2). Συνεχίσαμε την διαδικασία αποξήρανσης και με τη συλλογή αυτή φτιάξαμε το βοτανολόγιο της τάξης.



Φωτ. 2: Τα νήπια κάνουν εισπνοές με φύλλα ευκαλύπτου.

- Αναζητήσαμε στον χάρτη τις κυριότερες περιοχές, όπου ευδοκιμούν βότανα και αρωματικά φυτά. Είδαμε φωτογραφίες τους, διαβάσαμε πληροφορίες από βιβλία και γράψαμε ετικέτες με τα ονόματά τους και τις τοποθετήσαμε στον χάρτη (βλ. φωτ. 3).



Φωτ. 3: Τα νήπια γράφουν ετικέτες με τα ονόματα των βοτάνων και τις τοποθετούν στον χάρτη της Ελλάδας.

- Καλέσαμε στο χώρο του Νηπιαγωγείου γεωπόνο, όπου ενημέρωσε τα παιδιά για τις περιβαλλοντικές συνθήκες που απαιτούνται για την καλλιέργεια και ανάπτυξη των φυτών. Έτσι ξεκινήσαμε τη δημιουργία βοτανόκηπου στη αυλή του σχολείου μας φυτεύοντας σπόρους και φυτά παρακολουθώντας και καταγράφοντας την εξέλιξή τους. Επίσης γράψαμε ταμπέλες και τις τοποθετήσαμε στο φυτώριο. Δεν θα πρέπει να παραλείψουμε την συμβολή των γονέων, οι οποίοι μας βοήθησαν να καθαρίσουμε τον κήπο έτσι ώστε να ετοιμαστεί ο χώρος για το φύτεμα.

- Φτιάξαμε με τα παιδιά ερωτηματολόγια με τα αρωματικά φυτά που έχουν στο σπίτι τους και τις πληροφορίες που συλλέξαμε τις καταγράψαμε σε πίνακα. Έτσι μαζί με τα παιδιά διαπιστώσαμε ποιά βότανα χρησιμοποιούμε περισσότερο στην καθημερινότητά μας (βλ. φωτ. 4).



*Φωτ. 4: Τα νήπια επεξεργάζονται τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια και καταγράφουν τα αποτελέσματα.*

- Ψάξαμε και βρήκαμε συνταγές που χρησιμοποιούμε τα βότανα και τα αρωματικά φυτά και τις καταγράψαμε. Με τη βοήθεια πατέρα παιδιού που εργαζόταν ως chef χρησιμοποιήσαμε τα βότανα στη μαγειρική και φτιάξαμε αρωματικά ψωμάκια στο χώρο του σχολείου (βλ. φωτ. 5).



*Φωτ. 5: Τα νήπια με την βοήθεια πατέρα ζυμώνουν ψωμάκια χρησιμοποιώντας αρωματικά βότανα.*

- Το μπακάλικο του Νηπιαγωγείου μετατράπηκε σε μαγαζάκι των θεραπευτικών βοτάνων. Τα νήπια αφού ψήφισαν για το πώς θα ονομαστεί το μαγαζάκι έφτιαξαν την ταμπέλα, τον τιμοκατάλογο και τις ετικέτες για τα βαζάκια με τα βότανα. Τα παιχνίδια ρόλων τους έδωσαν ευκαιρίες να διαβάζουν τα βότανα, να επιλέγουν αυτό που χρειάζονται ανάλογα με το σύμπτωμά τους, να χειρίζονται τον τιμοκατάλογο και να ερμηνεύουν τον πίνακα διπλής εισόδου (βλ. φωτ.1 και 6).



*Φωτ. 6: Τα νήπια παίζουν στο μαγαζάκι των βοτάνων.*

- Ασχοληθήκαμε με την εκμάθηση χορών που οι στίχοι των τραγουδιών αναφέρονταν σε βότανα και φυτά (π.χ. βασιλικός θα γίνω στο παραθύρι σου).
- Επισκεφτήκαμε το φαρμακείο της γειτονιάς μας, όπου τα νήπια ενημερώθηκαν από τη φαρμακοποιό για την φαρμακευτική χρήση των βοτάνων στη δυτική ιατρική. Κατόπιν ψάξαμε και βρήκαμε ετικέτες φαρμάκων, σιρόπια αλλά και καλλυντικά που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή που περιέχουν έλαια βοτάνων.
- Παίξαμε με τις λέξεις και δημιουργήσαμε σύνθετες με πρώτο συνθετικό τα βότανα π.χ. βοτανόκηπος, βοτανόσουπα, βοτανολόγος κ.ά., τις οποίες και καταγράψαμε σε ένα χαρτόνι.
- Στο χώρο του Νηπιαγωγείου μας, μας επισκέφτηκε βοτανολόγος, ο οποίος μας μίλησε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων μέσα από το μύθο του Γλαύκου, γιου του Μίνωα της Κρήτης. Στη συνέχεια μας έδειξε πώς να φτιάξουμε τη δική μας κεραλοιφή για το κρυολόγημα χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά όπως: ελαιόλαδο, κεριά και αιθέρια έλαια πεύκου, ευκαλύπτου και θυμάρι. Τη συνταγή αυτή την επεξεργαστήκαμε και πειραματιστήκαμε μόνοι μας στην παρασκευή της.
- Το Πάσχα διακοσμήσαμε τα αυγά με φύλλα βοτάνων που κόψαμε από τον βοτανόκηπο.
- Κατασκευάσαμε ομαδικά δώρα προς τη φαρμακοποιό και τον βοτανολόγο που μας ενημέρωσαν για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων.
- Γράψαμε την πρόσκληση της καλοκαιρινής γιορτής προς τους γονείς, φίλους και την τοπική κοινωνία και τη διακοσμήσαμε με βότανα που είχαμε στον κήπο μας.
- Παρουσιάσαμε στους γονείς και στην τοπική κοινωνία ένα θεατρικό δρώμενο για τα βότανα και τα αρωματικά φυτά με αναφορές στη μυθολογία και τις λαϊκές παραδόσεις.

## 7. Αξιολόγηση

Όλη η διαδικασία του προγράμματος ήταν μια πολύ θετική εμπειρία για τα παιδιά καθώς συνεργάστηκαν για την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού project, κατανόησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, εμπλούτισαν το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις και έννοιες τις οποίες χρησιμοποιούσαν με άνεση καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, έψαξαν και βρήκαν πληροφορίες, ήρθαν σε επαφή με τον Η/Υ και παρουσίασαν τα αποτελέσματα στην ολομέλεια της τάξης.

Αναλυτικότερα το εποπτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε προσέλκυσε την προσοχή των παιδιών, ιδιαίτερα αυτό με την χρήση του Η/Υ. Σε ότι αφορά βέβαια τις γνώσεις και τις δεξιότητες των παιδιών στη χρήση του υπολογιστή από την αρχή διαπιστώθηκε μεγάλη ανομοιογένεια. Κάποια παιδιά ήταν αρκετά εξοικειωμένα ενώ άλλα δεν είχαν καθόλου εμπειρία. Ένας τρόπος που υιοθετήσαμε για την άμβλυνση αυτών των διαφορών ήταν να τα ενθαρρύνουμε με τη χρήση του υπολογιστή και σε άλλες δραστηριότητες που κάναμε.

Αναφορικά με τις επιμέρους μαθησιακές επιδιώξεις στις γνωστικές περιοχές της γλώσσας, των μαθηματικών και της μελέτης περιβάλλοντος σε μεγάλο βαθμό κατακτήθηκαν από τα περισσότερα παιδιά. Μεμονωμένα προβλήματα παρατηρήθηκαν με 2 νήπια που είχαν δυσκολίες έκφρασης καθώς προέρχονταν από άλλες χώρες. Η εμπλοκή τους όμως σε ομάδες με ανομοιογενή σύνθεση λειτούργησε θετικά.

Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά καλλιέργησαν τις δεξιότητες γλωσσικής επικοινωνίας και έκφρασης. Άκουγαν τις απόψεις των άλλων και υποστήριζαν τις δικές τους με επιχειρήματα. Ακόμη το λεξιλόγιό τους εμπλουτίστηκε με νέες λέξεις τις οποίες χρησιμοποίησαν με άνεση τόσο στον προφορικό όσο και στον γραπτό λόγο. Διάβαζαν πίνακες διπλής εισόδου, έκαναν ταξινομήσεις και ενεπλάκησαν σε ερευνητικές διαδικασίες.

Επιπλέον παρατηρήσαμε ότι η διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος ήταν μια θετική εμπειρία για τα παιδιά καθώς συνεργάστηκαν, λειτούργησαν με ομαδικό πνεύμα και ένιωσαν τη χαρά της ανακάλυψης. Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν με βάση τις ικανότητες και δεξιότητες του κάθε παιδιού και υλοποιούνταν σε ένα περιβάλλον που άλλαζε συνεχώς προκειμένου να κρατά το ενδιαφέρον αμείωτο.

Ιδιαίτερα σημαντική στην επίτευξη των παραπάνω στόχων ήταν η δημιουργία ενός θετικού κλίματος μέσα από βιωματικά παιχνίδια (παιχνίδι οσμών, χορού, παιχνίδι ρόλων στο μαγαζάκι) κατά τη διάρκεια του προγράμματος, προκειμένου να καλλιεργηθούν οι επικοινωνιακές δεξιότητες των παιδιών.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι τα νήπια βίωσαν το πρόγραμμα ευχάριστα και δημιουργικά καθώς μετέφεραν στους γονείς τους μεγάλο μέρος των δραστηριοτήτων που εκτυλίσσονταν στο Νηπιαγωγείο. Προς αυτή την κατεύθυνση ικανοποιητική ήταν η εθελοντική εμπλοκή πολλών γονέων σε όλα τα στάδια υλοποίησής του.

## ΣΧΕΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αλιμπέρτης Α., (2012), **Βότανα της Κρήτης**, Mystis Editions.

Ζαραμπούκα Σ., (2002), **Μυθολογία: Οι Κένταυροι, ο Ασκληπιός, οι Μούσες και ο Ορφέας**, Αθήνα: Κέδρος.

Μανδηλαράς Φ., (2011), **Ασκληπιός ο πρώτος θεραπευτής**, Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Ντολιοπούλου Ε., (2000), **Σύγχρονα προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης**, Αθήνα: Τυποθήτω, Γ. Δαρδανός.

- Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, (2001), **Φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά**, Αθήνα.
- Ριζοπούλου Σ., (2007), **Το αλφαβητάρι των βοτάνων**, Αθήνα: Δίαυλος.
- Τάφα Ε., (2001), **Ανάγνωση και γραμματισμός στην προσχολική εκπαίδευση**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Υ.Π.Ε.Π.Θ.- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002), **Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών για το Νηπιαγωγείο. Προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων**, Αθήνα.