

1^ο Περιβαλλοντικό Μαθητικό Συνέδριο

«Κωνσταντινούπολη – Θεσσαλονίκη, μια Εκπαιδευτική Συνύπαρξη – Πολίτες της Πόλης, Έλληνες της Οικουμένης»

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΗΤΕΙΑΣ (ΣΤ΄ ΤΑΞΗ)



Η ΣΗΤΕΙΑ ΕΝΑ ΓΕΩΠΑΡΚΟ / UNESCO

Η Σητεία βρίσκεται στο ανατολικό τμήμα της Κρήτης και εντάχθηκε στο **Δίκτυο των Παγκόσμιων Γεωπάρκων της UNESCO** το 2015.

Περιλαμβάνει μια πολύ μεγάλη έκταση, συνολικού εμβαδού 516,7 τ.χλ. η οποία καλύπτει σχεδόν το σύνολο του σημερινού Δήμου Σητείας (πράσινο χρώμα).

Κρήτη 1800 διαφορετικά είδη φυτών vs 1600 Μ. Βρετανία



**ΒΟΤΑΝΑ, ΚΑΛΛΩΠΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ ΠΟΥ ΕΥΔΟΚΙΜΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ
«Ο σχολικός μας κήπος»**



Κατασκευή του κήπου



Φυτεύματα



Παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικοί φυτεύουν



Περιποίηση κήπου



Μεγάλωμα κήπου

Οι πρώτοι καρποί, τα πρώτα άνθη



ΒΟΤΑΝΑ ΚΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΣΗΤΕΙΑΣ

- Στην Κρήτη, η χρήση των βοτάνων αποτελεί έναν σημαντικό πυλώνα της παραδοσιακής κρητικής ιατρικής και διατροφής.
- Τα βότανα όπως το δεντρολίβανο, η ρίγανη, και το θυμάρι προσδίδουν γεύση και αρώματα στα τοπικά πιάτα, ενώ παράλληλα θεωρούνται ως φυσικοί αντιοξειδωτικοί και αντιφλεγμονώδεις παράγοντες.
- Έρευνες διαπίστωσαν (1960) ότι οι κάτοικοι της Κρήτης είχαν χαμηλά επίπεδα καρδιαγγειακών παθήσεων παρά την υψηλή κατανάλωση λιπαρών τροφών (KeysandKeys, 1995).



Βότανα που φυτέψαμε

- Δυόσμο
- Μέντα
- Βασιλικός
- Φασκόμηλο
- Ρίγανη
- Δεντρολίβανο
- Μαντζουράνα





Δυόσμος

- Ο **δυόσμος** (*Mentha Spicata*). Είναι γνωστός για το έντονο άρωμά του και τις θεραπευτικές του ιδιότητες (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012).

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Διουρητική δράση**: Βοηθά στην αποβολή των ούρων (χρήσιμο για κατακράτηση ούρων, ουρολοιμώξεις και πέτρες στα νεφρά).
- **Σπασμολυτική δράση**: Βοηθά στη χαλάρωση των μυών (χρήσιμο για πόνους στο στομάχι, φουσκώματα και αέρια).
- **Αντιφλεγμονώδη δράση**: Βοηθά στην καταπολέμηση της φλεγμονής (χρήσιμο σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, ημικρανιών και αλλεργιών).
- **Αντιμικροβιακή δράση**: Χρήσιμο στην καταπολέμηση βακτηρίων, ιών και μυκήτων.
- (Μακρόπουλος & Δημητριάδης, 2019, Παπαγεωργίου, 2022)



Βασιλικός

- Ο βασιλικός (*Ocimum basilicum*). Είναι γνωστός για το έντονο άρωμά του και τη χρήση του στη μαγειρική, ιδιαίτερα στη μεσογειακή κουζίνα (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012)

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Φλεγμονές**, όπως η βρογχίτιδα, η ιγμορίτιδα και η κολίτιδα.
- **Βακτηριακές λοιμώξεις**, όπως η γαστρεντερίτιδα, οι ουρολοιμώξεις και η πνευμονία.
- **Αντισπασμωδικές διαταραχές**, όπως η επιληψία και η ημικρανία.
- **Νευρολογικές διαταραχές**, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

(Moghaddam & Mahmoodi, 2022, Tsao & Kuo, 2022)



Φασκόμηλο

- Το **φασκόμηλο** (*Salvia officinalis*) είναι ένα πολυετές θαμνώδες φυτό, απαντάται σε ηλιόλουστες και πετρώδεις περιοχές. Μπορεί να καταναλωθεί ως αφέψημα, τσάι, βάμμα ή εκχύλισμα (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012).

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Αναπνευστικές παθήσεις:** Βήχας, ιγμορίτιδα, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, πνευμονία
- **Δερματικές παθήσεις:** Έκζεμα, ψωρίαση, ακμή
- **Γαστρεντερολογικές παθήσεις:** Διάρροια, κολίτιδα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- **Προβλήματα της εμμηνόπαυσης:** Εξάψεις, νυχτερινοί ιδρώτες

(Μπουρλάς & Διονυσόπουλος, 2018)



Ρίγανη

Η **ρίγανη** (*Origanum vulgare*) είναι ένα αρωματικό ποώδες, πολυετές φυτό. Φύεται σε ξηρές και ηλιόλουστες περιοχές της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Στην Ελλάδα είναι δημοφιλή αρωματικό φυτό, με πλούσια ιστορία και παράδοση. Χρησιμοποιείται κυρίως ως μπαχαρικό στη μαγειρική. (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012).

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος:** βήχας και βρογχίτιδα.
- **Διαταραχές του πεπτικού συστήματος:** δυσπεψία, γαστρίτιδα, έλκος στομάχου.
- **Κεφαλαλγία και ημικρανία.**
- **Φλεγμονώδεις νόσοι:** φλεγμονής σε αρθρίτιδα και μυϊκούς πόνους.

(Tsitsopoulos, Tsitsopoulos, & Papadopoulou, 2022)



Δεντρολίβανο

- Το **δενδρολίβανο** (*Rosmarinus officinalis*) είναι ένα αρωματικό, αειθαλές φυτό. Καλλιεργείται στη Μεσόγειο και πλέον σε όλο τον κόσμο. (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012).

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Φλεγμονές**, όπως η αρθρίτιδα, η ιγμορίτιδα και η κολίτιδα
- **Βακτηριακές και μυκητιασικές λοιμώξεις**, όπως η γρίπη, ο κρυολόγημα και η λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος
- **Παρασιτικές λοιμώξεις**, όπως η ψωρίαση και η τριχόπτωση
- **Νευρολογικές διαταραχές**, όπως η κατάθλιψη και το άγχος
- **Καρδιαγγειακές παθήσεις**, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και η χοληστερόλη.

(Li, Wang & Liu, 2022, Amini & Amini, 2022)



Μαντζουράνα

Η **μαντζουράνα** (*Origanum majorana*) είναι ένα ποώδες πολυετές φυτό. Είναι συγγενικό φυτό με τη ρίγανη και προέρχεται από τη Μεσογειακή περιοχή. Η μαντζουράνα έχει έντονο άρωμα και χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό σε διάφορα πιάτα, κυρίως κρεατικά και ψάρια. (Μπαζαίος, 2011, Γκόλιου, 2012)

Θεραπευτικές ιδιότητες

- **Αντισπασμωδικό:** Βοηθά στην ανακούφιση από τους σπασμούς του στομάχου, του εντέρου και των μυών.
- **Αντικαταθλιπτικό:** Βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης και της μνήμης.
- **Χαλαρωτικό:** Βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της αϋπνίας.
- **Αντιφλεγμονώδες:** Βοηθά στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, της ιγμορίτιδας και της αλλεργικής ρινίτιδας.
- **Αποχρεμπτικό:** μπορεί να βοηθήσει σε βρογχίτιδες και στο άσθμα.



Καλλωπιστικά που φυτέψαμε

- Τουλμπάχια
- Γεράνι
- Γκαζάνια
- Σκυλάκι – Αντίρρινο
- Διμορφοθήκη
- Ρεναγκούλα ή νεραγκούλα
- Πρίμουλα





Τουλμπάχια

Η **τουλμπάχια** είναι βολβώδες πολυετές, καλλωπιστικό φυτό με χαρακτηριστικά στενόμακρα, γκριζοπράσινα φύλλα, που όταν τα τρίβουμε αναδίδουν απαλό άρωμα σκόρδου.

Μπορεί να θεωρηθεί και σαν μυρωδικό της κουζίνας, καθώς τόσο τα λουλούδια όσο και τα άνθη της μπορούμε να τα φάμε σε σούπες, σάλτσες και σαλάτες.

Επίσης, κατά το παρελθόν, τα φύλλα της έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή τσαγιού καθώς και σε λουτρά για την αντιμετώπιση ρευματισμών.



Γεράνι

Αγαπημένο, διαχρονικό, πολύχρωμο και ανθεκτικό, ένα από τα δημοφιλέστερα λουλούδια που έχουμε συνδέσει με εικόνες από το καλοκαίρι.

Αποτελούν εξαιρετική επιλογή ανθεκτικού φυτού για μπαλκόνι, καθώς μπορούμε να το φυτέψουμε σε γλάστρα και να το τοποθετήσουμε σε σημεία με νότιο, δυτικό και ανατολικό προσανατολισμό.

Είναι σημαντικό να αφαιρούμε συχνά τα ξεραμένα λουλούδια του γερανιού, για όλη τη διάρκεια της ανθοφορίας του, προκειμένου να το βοηθήσουμε να παράγει καινούργια άνθη.



Γκαζάνια

Η **γκαζάνια** (*Gazania splendens*) είναι αειθαλές, πολυετές, ποώδες φυτό με χαμηλή βλάστηση. Πήρε το όνομά της από τον Theodoro από την Γάζα ο οποίος μετέφρασε τη Βοτανική του Θεόφραστου από τα ελληνικά στα λατινικά.

Τα άνθη της μοιάζουν με μαργαρίτες, με πέταλα ακτινωτά, όλων σχεδόν των χρωματισμών (όπως κίτρινο, πορτοκαλί, κόκκινο κ.λπ.). Ανοίγουν την ημέρα με το πρώτο φως του ήλιου και κλείνουν το απόγευμα μόλις αρχίζει να νυχτώνει.



Σκυλάκι-Αντίρρινο

Το **αντίρρινο** (*Antirrhinum majus*), γνωστότερο με την ονομασία **σκυλάκι**, είναι ένα αγαπημένο καλλωπιστικό φυτό με υπέροχα λουλούδια, φυτεύεται την άνοιξη και αποτελεί χαρακτηριστικό φυτό της Μεσογείου, με πλούσια βλάστηση.

Τα σκυλάκια ευδοκιμούν σε μεγάλη ηλιοφάνεια, αν και μπορούν να προσαρμοστούν και να ανθοφορήσουν ακόμη και σε σκιερά μέρη.



Διμορφοθήκη

Η **διμορφοθήκη** είναι ένα πανέμορφο πολυετές φυτό με πλούσια ανθοφορία που μας συντροφεύει άνοιξη, καλοκαίρι και φθινόπωρο.

Σχηματίζει μεγάλα λουλούδια σε σχήμα μαργαρίτας και έχουν διάφορα χρώματα συνήθως λευκά, ροζ και μωβ.

.

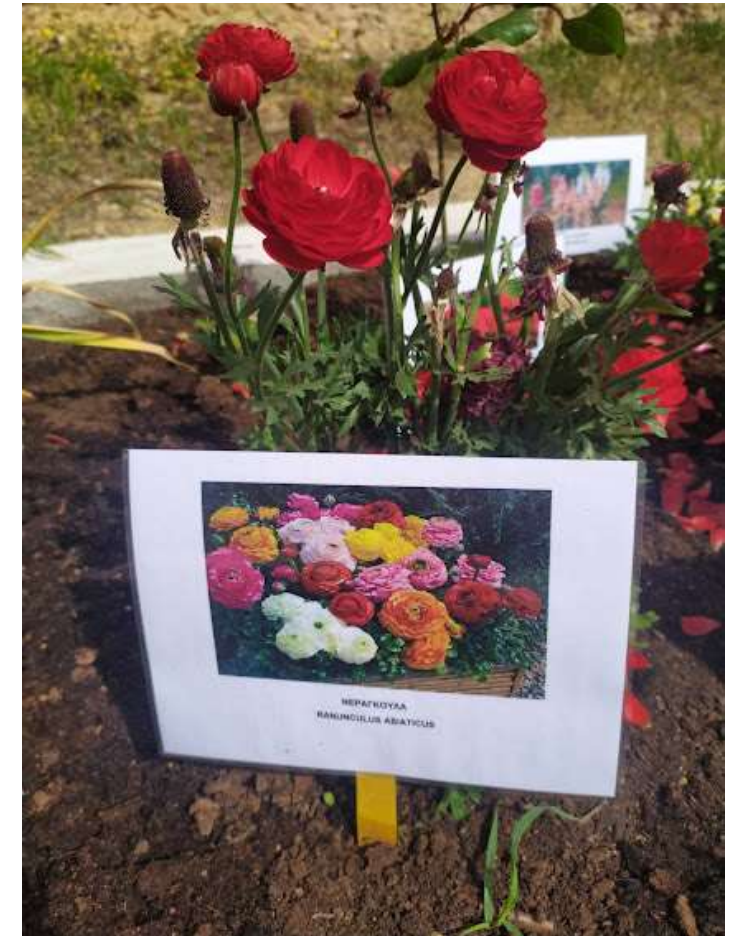


Ρεναγκούλα ή νεραγκούλα

Η **ρεναγκούλα** η νεραγκούλα είναι ποώδες, πολυετές φυτό που κατάγεται από τη Μέση Ανατολή.

Φυτεύεται στην πρώτη ή δεύτερη σειρά σε παρτέρια και ανθώνες, μαζί με άλλα βολβώδη και ετήσια φυτά.

Και τέλος, αν και απαιτεί υγρά εδάφη είναι κατάλληλο φυτό για βραχόκηπο.



Πρίμουλα

Πριμούλα η γνησία – *Primula veris*. Άλλα ονόματα: Πασχαλίτσα, Πασχαλούδα, Παναγίτσα, Ηρανθές, Δρακάκι.

Η Πρίμουλα πήρε το όνομά της από τη λατινική λέξη *primus* που σημαίνει «πρώτος», καθώς το φυτό ανθίζει στις αρχές της άνοιξης.

Είναι εξαιρετικό χαλαρωτικό και ηρεμιστικό βότανο. Καταπραΰνει τις αντιδράσεις στο στρες και την ένταση, χαλαρώνει τη νευρική υπερδιέγερση και διευκολύνει τον ξεκούραστο ύπνο.

Χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, το κρυολόγημα και το βήχα

Τα άνθη της με μορφή αλοιφής, χρησιμοποιούνται για εγκαύματα



Κηπευτικά που φυτέψαμε

- Κολοκύθα του Ιωνά
- Γογγυλοκράμβη-Λαχανίδα-Γούλα
- Αγγουριά
- Σπανάκι



Κολοκύθα του Ιωνά

Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι μόνο με το φρούτο ως βρώσιμο, η ρίζα, το στέλεχος, οι σπόροι και τα φύλλα είναι επίσης βρώσιμα.

Οι σύγχρονοι Έλληνες έδωσαν το όνομα "κολοκύθι του Ιωνά" στο φυτό *Sechium edule*. Στο βιβλικό βιβλίο του Ιωνά, ο Θεός προκαλεί ένα φυτό (στα εβραϊκά το Kikayon) για να μεγαλώσει γρήγορα πάνω από το καταφύγιο του Ιωνά στην έρημο και να του δώσει κάποια σκιά από τον ήλιο.

Έχει χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία της αρτηριοσκλήρωσης και της υπέρτασης, αλλά και να διαλύσει πέτρες στα νεφρά.



Γογγυλοκράμβη-Λαχανίδα-Γούλα

Ένα άγνωστο στους πολλούς λαχανικό είναι η **γογγυλοκράμβη** ή kohlrabi. Είναι ένα φθινοπωρινό έως χειμωνιάτικο λαχανικό.

Ιδανικό λαχανικό για όσους ενδιαφέρονται για την υγεία και την διαίτά τους, τρώγεται τόσο ωμό, σε σαλάτες τριμμένο και σαν στικς που τα βουτάμε ή όχι σε σάλτσα (πχ τζατζίκι), όσο και μαγειρεμένο.



Αγγουριά

Αγγούρι, το πιο δροσιστικό καλοκαιρινό λαχανικό. Ετήσιο, ποώδες φυτό, η αγγουριά, ανήκει στην ίδια οικογένεια με το κολοκύθι, το πεπόνι και το καρπούζι.

Διαθέτουν σημαντική διατροφική αξία, καθώς η κατανάλωση τους βοηθά στην ενυδάτωση του οργανισμού ενώ παράλληλα έχουν πολύ λίγες θερμίδες.

Καθαρίζει και θρέφει τα μαλλιά και το δέρμα, ενώ προστατεύει και ενυδατώνει.



Σπανάκι

Το φυτό **σπανάκι** είναι μονοετές ή διετές φυτό καλλιεργείται για τα παχιά τριγωνικά φύλλα του. Αυτά βρίσκονται κοντά στη ρίζα, έχουν χρώμα βαθύ πράσινο και λεία ή κυματιστή επιφάνεια.

Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο, βιταμίνες C, E και K, βιταμίνες του συμπλέγματος B, ψευδάργυρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, χλωροφύλλη και άλατα ιωδίου.

Είναι πολύ καλό στη σωστή λειτουργία του εντέρου και κατά της αναιμίας. Συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού και του νευρικού συστήματος.



Το ξεκίνημα



Τα πρώτα φυτά



Μαθητές κ Εκπαιδευτικοί



Μαθητές κ γονείς



Μαθητές



Εκπαιδευτικοί



Τα φυτά μας με ταμπελίτσες



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ
(αλφαβητικά)

- Αγγελάκη Μαριλένα**
- Καναβάκη Μαρία**
- Μάλλιος Κωνσταντίνος**
- Πουγούνιας Ιωάννης**
- Χρυσουλάκης Εμμανουήλ**
- Ψαρουδάκης Νικόλαος**