

- Τα φυτά είναι η βάση της τροφής
- Τα φυτά είναι η πηγή για πάρα πολλά φάρμακα

ΣΤΟΧΟΙ

Γενικοί στόχοι

1. Να αναπτύξουν τα παιδιά οικολογική συνείδηση και σεβασμό προς τη φύση.
 2. Να κατανοήσουν βασικές λειτουργίες και χρήσεις των φυτών στην καθημερινή ζωή.
 3. Να εξοικειωθούν με απλές διαδικασίες παρατήρησης, πειραματισμού και ομαδικής εργασίας.
 4. Να ενισχυθούν οι δεξιότητες επικοινωνίας και έκφρασης μέσα από βιωματικές δραστηριότητες.
-

Ειδικοί στόχοι

- **Γνωστικοί στόχοι**
 1. Να γνωρίσουν φαρμακευτικά φυτά και τις ιδιότητές τους (π.χ. καλέντουλα, θυμάρι, μέντα).
 2. Να κατανοήσουν τη χρησιμότητα των φυτών στη φροντίδα της υγείας.
 3. Να συνδέσουν γνωστές ασθένειες/συμπτώματα με φυσικές θεραπείες (π.χ. αλόη για εγκαύματα, χαμομήλι για ηρεμία).
- **Ψυχοκινητικοί στόχοι**
 4. Να πειραματιστούν με την παρασκευή φυσικών προϊόντων (τσάι, τζελ αλόης).
 5. Να αναπτύξουν λεπτή κινητικότητα μέσα από δραστηριότητες

όπως η αφαίρεση τζελ από το φύλλο αλόης ή η κατασκευή βιβλίου.

- **Συναισθηματικοί/Κοινωνικοί στόχοι**

6. Να συνεργαστούν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σε ομαδικές δραστηριότητες.
7. Να εκφράσουν προσωπικές εμπειρίες ή σχετικές γνώσεις που έχουν από το σπίτι (π.χ. χρήση βοτάνων από τη γιαγιά).
8. Να αισθανθούν ικανοποίηση και ενθουσιασμό μέσα από τη δημιουργία και τη δοκιμή.

Στη χώρα χωρίς φυτά

Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ... ένας πατέρας που είχε τρεις γιούς. Ήταν πολύ γέρος και πολύ πλούσιος. Είχε πολλά χωράφια που έβγαζαν απ' τη γη όλα τα καλά. Είχε εργοστάσια που έφτιαχναν όλα τα φαγητά. Είχε και μεγάλα σούπερ μάρκετ που τα πουλούσαν όλα αυτά. Όταν έφτασε ο καιρός να πεθάνει, ο γερο-πατέρας φώναξε τους γιούς του για να τους μοιράσει την περιουσία του.

- Σε σένα γιέ μου, είπε στο μεγαλύτερο γιό του, αφήνω τα σούπερ μάρκετ στην πόλη. Σε σένα, είπε στο δεύτερο,

αφήνω τα εργοστάσια. Και σε σένα γιέ μου, είπε στο μικρότερο, αφήνω τη μεγαλύτερη περιουσία μου. Τα χωράφια μου στο χωριό. Είστε ευχαριστημένοι;

Οι δύο μεγαλύτεροι, που ήταν ευχαριστημένοι με τη μοιρασιά, δεν είπαν τίποτα. Μόνο ο μικρότερος είπε:

– Σ' ευχαριστώ πατέρα, αλλά τα χωράφια έχουν μόνο φρούτα, σιτάρι και λαχανικά. Και σε μερικά απ' αυτά δε φυτρώνει τίποτα παρά μόνο ρίγανη και χαμομήλι. Τι αξία έχουν όλα αυτά;

– Ότι φυτρώνει απ' τη γη παιδί μου είναι θησαυρός, ακόμη και το μικρό χαμομήλι, είπε ο γερο-πατέρας και πέθανε, πριν προλάβει να πει τίποτε άλλο.

Ο μικρότερος γιος όμως, που δεν κατάλαβε τι ήθελε να πει ο πατέρας του, ήταν πολύ στενοχωρημένος. Σκεφτόταν ότι τ' αδέρφια του πήραν καλύτερη περιουσία. «Τι να τα κάνω, έλεγε, τα λαχανικά και τα φρούτα; Τίποτα! Δεν έχουν καμιά αξία! Είναι ασήμαντα!» Κι αποφάσισε ν' αφήσει τα χωράφια. Δεν ήθελε να δουλεύει για να βγάζει ελιές και πατάτες, ούτε να μαζεύει χαμομήλι και φασκόμηλο! Ξεκίνησε λοιπόν να φύγει μακριά.

Μετά από λίγη ώρα κουράστηκε και κάθισε να ξεκουραστεί κάτω από ένα δέντρο. Ξαφνικά, χωρίς να καταλάβει πώς, σαν να άνοιξε η γη και ο γιος ένωσε να πέφτει σε μια τρύπα. Έπεφτε, έπεφτε, έπεφτε ώσπου έφτασε στον πάτο της τρύπας. Ευτυχώς δε χτύπησε γιατί με ένα παράξενο τρόπο κατάφερε και στάθηκε όρθιος! Κοίταζε γύρω του για να καταλάβει πού βρίσκεται. Τι περίεργο! Αυτό το μέρος έμοιαζε με το χωράφι του, μόνο που τα δέντρα ήταν τώρα ξεραμένα. Προχώρησε λίγο πιο κάτω, αλλά όλος ο τόπος τριγύρω ήταν αγνώριστος. Οι ντομάτες, τα φασολάκια, όλα τα λαχανικά στα περιβόλια είχαν ξεραθεί κι ήταν πεσμένα στο χώμα. Μα τι είχε γίνει; αναρωτήθηκε ο μικρός γιος και συνέχισε το δρόμο του, ώσπου έφτασε στον κάμπο που φύτευαν το σιτάρι, το βαμβάκι, τα καλαμπόκια, το τριφύλλι. Κι εκεί όμως, όλα ήταν

κιτρινισμένα. Τα χρώματα στα χωράφια του κάμπου είχαν χαθεί. Τα ηλιοτρόπια έγερναν μαραμένα στην άκρη του δρόμου. Ούτε σιτάρι φύτεωνε, ούτε καλαμπόκι, ούτε τίποτα. Πα- ντού γύρω έβλεπε μόνο πέτρες και χώμα. Όλα ήταν ξερά και άδεια.

«Και οι άνθρωποι; Πού είναι οι άνθρωποι; Τόση ώρα και δε συνάντησα ούτε ψυχή. Ούτε άνθρωπο, ούτε ζώο» αναρω- τιόταν ο μικρός γιός, καθώς προχωρούσε μες στην ερημιά. Σε λίγο, όμως, είδε από μακριά αυτοκίνητα να έρχονται προς το μέρος του. Θα τους ρωτούσε κι επιτέλους θα μάθαινε γιατί ξεράθηκαν όλα τα φυτά και πού πήγαν όλοι.

- Κανένας δε θέλει να δουλεύει πια στα χωράφια, του είπε κάποιος. Όλοι τα άφησαν κι έφυγαν. Πήγαν στην πόλη. Έτσι, δεν φυτρώνει τίποτα πια απ' τη γη. Έπεσε πείνα και μεγάλη δυστυχία στον τόπο μας! Δεν έχουμε τίποτα πια για να φάμε. Χωρίς το σιτάρι δεν έχουμε αλεύρι για να κά- νουμε ψωμί. Ούτε ελιές και λάδι έχουμε, ούτε πατάτες, ούτε φρούτα. Τίποτα.
- Μα καλά, ρώτησε ο μικρός γιός όλο απορία, μόνο φρού- τα και λαχανικά τρώτε; Το κρέας δε σας αρέσει; Τα σου- βλάκια; Το γάλα; Το τυρί; Τα αυγά;
- Αν μας αρέσουν λέει! Αλλά πού να τα βρούμε; Για σκέψου λιγάκι! του είπε κάποιος. Αν δεν έχουμε τριφύλλι, τι θα φάνε τα ζώα; Τίποτα! Πεθαίνουν απ' την πείνα. Και χωρίς τα πρόβατα, τις κατσίκες και τις αγελάδες πού θα βρού- με κρέας, γάλα, τυριά, βούτυρο ή γιαούρτι; Αν δεν έχου- με καλαμπόκι για να φάνε οι κότες, πώς θα έχουμε κοτό- πουλα κι αυγά; Χωρίς τα φυτά δεν έχουμε τίποτα. Κανένα φαγητό! Γι' αυτό φεύγουμε όλοι. Για να γλυτώσουμε απ' την πείνα.
- Κι από τις αρρώστιες, είπε κάποιος άλλος. Δεν έχουμε ούτε φάρμακα γιατί πολλά σιρόπια, χάπια, αλοιφές και κρέμες γίνονται από βότανα που φύτεωναν στις πλαγιές των βουνών. Αλλά κανένας δεν πήγαινε να τα μαζέψει.

Ο μικρός γιός δεν είπε τίποτα. Τι να πει; Έβλεπε τον κόσμο που έφευγε και σκεφτόταν αυτά που άκουσε. Εκείνη τη στιγμή είδε τ' αδέρφια του. Έφευγαν κι αυτοί.

- Τα εργοστάσιά μου έκλεισαν, είπε ο δεύτερος αδερφός. Χωρίς φυτά τι να φτιάξουν; Τα μακαρόνια, τα μπισκότα και τα κορν φλέικς; χρειάζονται το αλεύρι απ' το σιτάρι. Οι μαρμελάδες, και οι χυμοί; χρειάζονται φρούτα. Το κέτσαπ; γίνεται με ντομάτες.
- Αφού έκλεισαν τα εργοστάσια, έκλεισαν και τα μαγαζιά μου, είπε ο πρώτος αδερφός. Τι να πουλήσουν; Δεν έχουμε τίποτα! Εσύ είσαι τυχερός που πήρες τα χωράφια. Μπορείς να έχεις απ' όλα. Άφησέ μας να έρθουμε κι εμείς να δουλεύουμε μαζί σου και να έχουμε να τρώμε!

Ο μικρός γιός δεν πίστευε στ' αυτιά του. Τ' αδέρφια του είχαν ανάγκη απ' τα φυτά που είχε στα χωράφια του! Τότε κατάλαβε τα λόγια του πατέρα του. Ό,τι φύτευε απ' τη γη ήταν στ' αλήθεια θησαυρός! Κάθισε σε μια πέτρα και ξαφνικά, χωρίς να καταλάβει πώς, σαν να άνοιξε η πέτρα κι ο μικρός γιός ένωσε πάλι να πέφτει σε μια τρύπα. Έπεφτε, έπεφτε ώσπου έφτασε στον πάτο της τρύπας. Κι όταν κοίταξε γύρω του κατάλαβε ότι ήταν κάτω από το δέντρο που είχε καθίσει όταν έπεσε για πρώτη φορά.

Όλα αυτά ήταν λοιπόν ένα κακό όνειρο! Πόσο χάρηκε! Κοίταξε γύρω του τα δέντρα που ήταν φορτωμένα καρπούς και τους κάμπους γεμάτους χρώματα απ' το σιτάρι, τα καλαμπόκια, το τριφύλλι. Κοίταξε τους λόφους με τις ελιές. Μύρισε στον αέρα τη ρίγανη και το χαμομήλι. Στ' αλήθεια λοιπόν όλα ξεκινούσαν απ' τα φυτά; Και τα φαγητά; Και τα φάρμακα; Ποτέ δεν σκέφτηκε πόσο σημαντικά είναι! Αποφάσισε τότε να γυρίσει πίσω και να φροντίσει τα χωράφια του. Του ήρθε μάλιστα και μια φοβερή ιδέα, επειδή πολύ ήθελε να μάθει για τη δύναμη που είχαν τα βότανα να γιατρεύουν. Θα γινόταν βοτανολόγος! Θα έβρισκε τα μυστικά τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

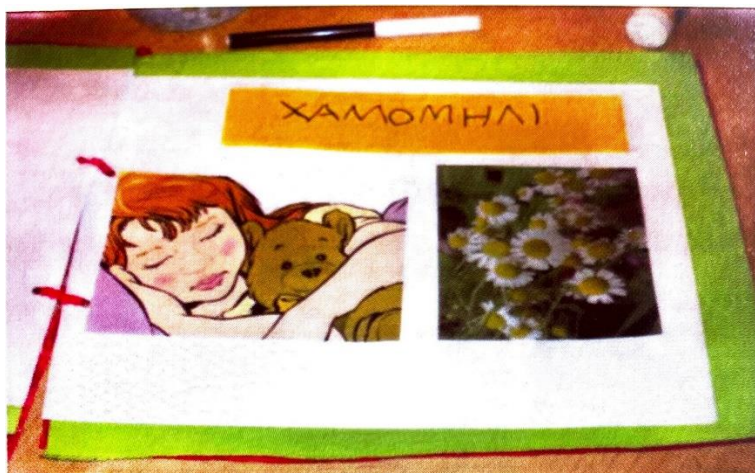
Το φαρμακείο της φύσης

Χρησιμοποιούμε τα φυτά ως φάρμακα

«Ανακάλυψε, λοιπόν, ότι τις πληγές τις θεραπεύει η **καλέντουλα**, ότι ο βήχας περνάει με το **θυμάρι**, ότι, όταν είμαστε κουρασμένοι το **δεντρολίβανο** μας κάνει δυνατούς, ότι ο πονοκέφαλος περνάει με το **βασίλικό**. Το **τσάι του βουνού** κάνει καλό στον πονόλαιμο και το κρυολόγημα. Όταν καούμε, για παράδειγμα στο χέρι, η **αλόη** μας κάνει καλά, όταν το βράδυ δεν μπορούμε να κοιμηθούμε, το **χαμομήλι** μας κάνει να νυστάξουμε και η **ματζουράνα** μας ηρεμεί. Αν μας τσιμπήσει ένα έντομο, για παράδειγμα μία μέλισσα, το **φασκόμηλο** μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα, όταν πονάει το δόντι μας, η **ρίγανη** μας βοηθάει, και όταν έχουμε πυρετό η **μέντα** μας κάνει καλά.»

Έπειτα φτιάχνουμε το βιβλίο «Το Φαρμακείο Της Φύσης»

Π.χ.



Παράρτημα με φωτογραφίες

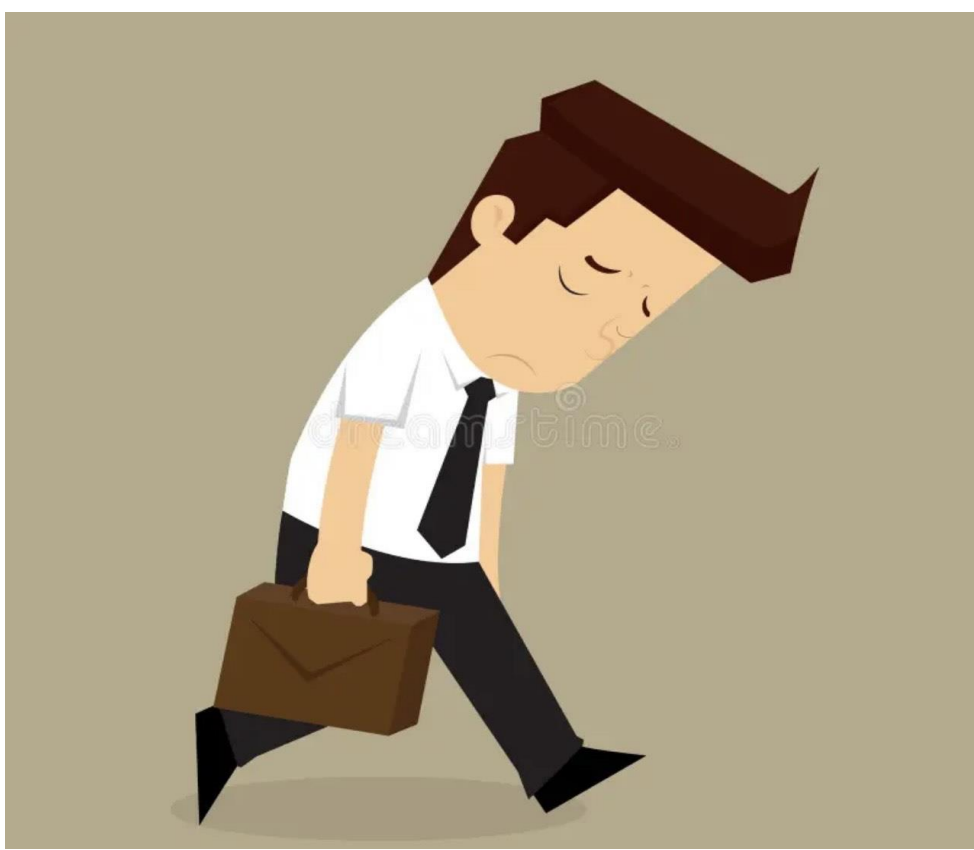
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ



ΘΥΜΑΡΙ



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



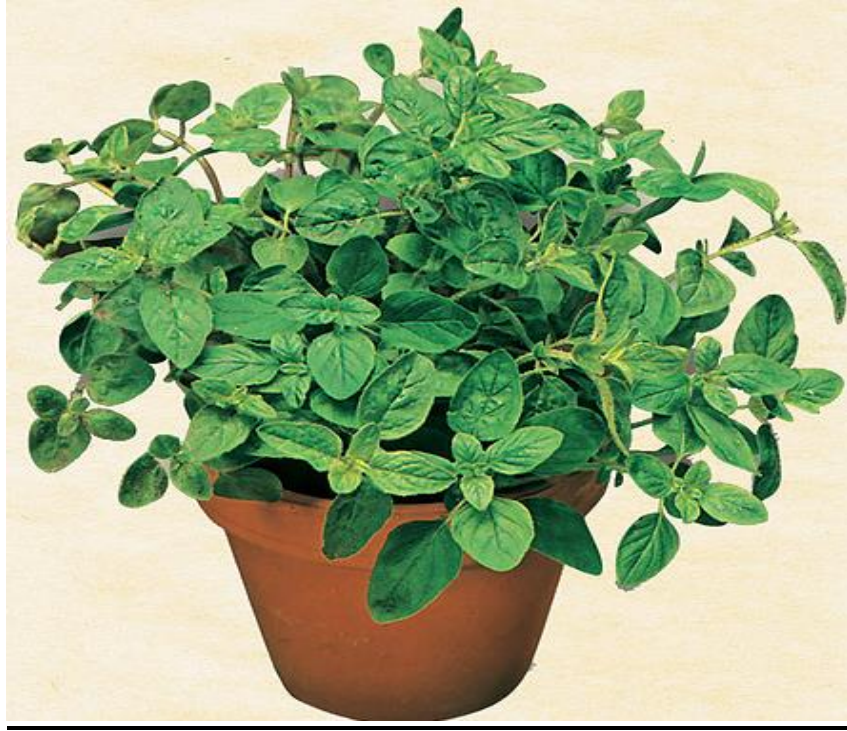
АЛОЕ



ХАМОМЛИ



MATZOYPANA



ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



ΡΙΓΑΝΗ



MENTA



Άλλες Δραστηριότητες

Να φτιάξουμε με τα παιδιά ένα τσάι (του βουνού ή χαμομήλι) και να το δοκιμάσουν

α πάρουμε ένα φύλλο από αλόη, να το ανοίξουμε στην μέση, και έπειτα με ένα κουτάλι να αφαιρέσουμε το τζελ με ένα κουτάλι και να το τοποθετήσουμε σε κάποιο βαζάκι. Έπειτα με αφορμή ότι έχει πολύ ήλιο, μπορούμε να πούμε στα παιδιά ότι κάηκαν λιγάκι, και να τους βάλουμε στην μυτούλα τους λίγη αλόη από αυτήν που φτιάξαμε.

ΜΑΔΙΚΟ

ΤΙ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΣΤΟ Σ'ΑΝΤΟΥΙΤΣ ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ

