

## Αρωματικά φυτά και βότανα

**Αικατερίνη Γναφάκη**  
Δασκάλα στο 1ο Δ.Σ. Μελισσίων  
[aikaterina13@gmail.com](mailto:aikaterina13@gmail.com)

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης “Αρωματικά φυτά και βότανα” υλοποιήθηκε από τους μαθητές της Β1 τάξης του 1ου Δημοτικού Σχολείου Μελισσίων το Σεπτέμβριο του 2014 έως τον Ιανουάριο του 2015. Αποφασίσαμε ν’ ασχοληθούμε με το θέμα αυτό, γιατί ζούμε σ’ έναν τόπο με πλούσια χλωρίδα, με πληθώρα βοτάνων και αρωματικών φυτών που φυτρώνουν στα βουνά ή καλλιεργούνται σε γλάστρες και κήπους. Θελήσαμε να τα γνωρίσουμε καλύτερα και να ευαισθητοποιηθούμε στη διάδοση και χρήση τους τόσο στην καθημερινή μας διατροφή όσο και σε θέματα υγείας, αλλά και στον καθαρισμό του σπιτιού, αντικαθιστώντας έτσι τα χημικά προϊόντα με τους θησαυρούς της φύσης. Μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής και συνεργασίας, με μια ποικιλία δραστηριοτήτων, οι μαθητές προβληματίστηκαν, πειραματίστηκαν, ανακάλυψαν και γεύτηκαν τη χαρά της δημιουργίας.

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** Σχολικά Προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

**ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ:** αρωματικά φυτά, καλλιέργεια, χρήση, κίνδυνοι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι οι πολιτισμοί της Γης, μέσα από τους μύθους και τις παραδόσεις τους αναφέρονται στις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών. Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βότανο που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν. Βοτάνια που γνώριζαν οι θεοί και τυχαία ανακάλυψαν οι άνθρωποι, βότανα που ξεπηδούν από το αίμα μυθικών ηρώων, όπως ο υάκινθος που φυτρώνει τη στιγμή που το αίμα του νεαρού Υάκινθου, φίλου του Απόλλωνα ποτίζει τη γη (Κολτσιδόπουλος & Παπαϊωάννου 2007).

Στις μέρες μας, πολλή συζήτηση και έρευνα γίνεται για τη χρήση των αρωματικών φυτών στην καθημερινή μας ζωή και τη γνωριμία με τα βότανα. Στοχεύουμε η προσωπική μας ενασχόληση με τα φυτά μέσα από αυτό το περιβαλλοντολογικό πρόγραμμα, να μας στρέψει σε αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που έχουν σχέση με τις συνήθειές μας στη διατροφή, στον καθαρισμό του σπιτιού μας, στις καθημερινές αδιαθεσίες, και γενικότερα στον τρόπο που σχετιζόμαστε με το φυσικό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε καλύτερες συνθήκες ζωής αναπτύσσοντας έναν υψηλό βαθμό περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

### ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τα βασικότερα αρωματικά φυτά του τόπου μας και να αποκτήσουν γνώσεις για την καλλιέργεια και τη χρήση τους.

- Να εκτιμήσουν τη σημασία των αρωματικών φυτών στην υγεία και στην ποιότητα ζωής και να τα συμπεριλάβουν στη διατροφή τους.
- Να πειραματιστούν με την παρασκευή αρωματισμένων με βότανα προϊόντων. (σαπούνι, κηραλοιφή, αρωματικό αλάτι, ζάχαρη, ελαιόλαδο, συντήρηση δύο-σμου)
- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους και να εξασκηθούν στον προφορικό και τον γραπτό τους λόγο.
- Να εκφραστούν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και να ψυχαγωγηθούν. (χορό, ζωγραφική, τραγούδι...)
- Να αναπτύξουν πνεύμα συνεργασίας, να μάθουν να εργάζονται υπεύθυνα και συλλογικά και να καλλιεργήσουν την κοινωνικότητα μέσα από την ομαδοποίηση και την κατανομή εργασιών.
- Να αποκτήσουν περιβαλλοντική συνείδηση, να μάθουν πως η προστασία του περιβάλλοντος δεν αφορά μόνο τους ειδικούς και τους επιστήμονες, αλλά όλους μας.
- Να συνειδητοποιήσουν τους κινδύνους από τα διάφορα χημικά τα οποία έχουν γίνει μέρος της καθημερινής μας ζωής και να ευαισθητοποιηθούν στη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υποκατάστατων των χημικών.

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Για τη γνωριμία με τη γλωρίδα της πατρίδας μας και τις απειλές που δέχεται από την επέμβαση των ανθρώπων χρησιμοποιήσαμε τη βιωματική και την ομαδοσυνεργατική μέθοδο, μέσα από τις τεχνικές του κύκλου συζήτησης, του παιχνιδιού και της εικαστικής έκφρασης.

Με τη βιωματική μέθοδο η μαθησιακή διαδικασία οργανώνεται έτσι ώστε οι μαθητές να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες όπως η έρευνα, η εργασία πεδίου, οι συνεντεύξεις, η παρατήρηση, οι δημιουργικές συνθέσεις κ.ά. (Δεδούλη 2003).

Η εργασία σε ομάδες, το κλίμα συνεργασίας, η συναισθηματική έκφραση και η έκθεση σε νέες εμπειρίες, αποτελούν βασικά εργαλεία της βιωματικής εκπαίδευσης. Η απευθείας συνάντηση του μαθητή με το αντικείμενο της μάθησης, καταφέρνει να τον εμπλέκει ολόκληρο σ' αυτήν την διαδικασία με αποτέλεσμα η παραγόμενη μάθηση να είναι ουσιαστική και διαρκής.

### **ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ**

Η εργασία με τα αρωματικά φυτά συνδέεται με τα προγράμματα σπουδών όλων των γνωστικών αντικειμένων. Καλλιεργεί τον προφορικό και γραπτό λόγο, συνδέει το παιδί με το περιβάλλον και του δίνει τη δυνατότητα για δημιουργία και έκφραση.

Μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων συνδέσαμε την εργασία μας με τη Μελέτη Περιβάλλοντος στις ενότητες με τα φυτά, τη διατροφή, το βιβλίο και τον πολιτισμό.

Στη γλώσσα διαβάσαμε μύθους, ιστορίες και ποιήματα για τα φυτά, μάθαμε εκφράσεις, παροιμίες, παρομοιώσεις, μαντινάδες και αινίγματα, δημιουργήσαμε σύνθετες λέξεις και οικογένειες λέξεων, ψάξαμε για τη σημασία των βοτάνων στο λεξικό, γράψαμε κείμενα, βάλαμε σε αλφαβητική σειρά τα βότανα, συμπληρώσαμε ακροστιχίδες, δημιουργήσαμε βιβλία, αγγελίες κ.ά.

Στα Μαθηματικά ασχοληθήκαμε με την έννοια του χώρου, της ταξινόμησης και της χρονικής ακολουθίας.

Στην Αισθητική Αγωγή τραγουδήσαμε, παίξαμε, φτιάξαμε πουγκάκια με βότανα, σκιάχτρα για τα φυτά μας, έργα τέχνης με θέμα τα φυτά, εικονογραφήσαμε βιβλία και κατασκευάσαμε φυτολόγιο.

Στη Φυσική Αγωγή διδαχθήκαμε από τη γυμνάστρια τον Πωγωνίσιο χορό. Παραδοσιακός χορός που χορεύεται στην περιοχή της επαρχίας Πωγωνίου Ιωαννίνων, από άνδρες και γυναίκες, με το γνωστό τραγούδι " Βασιλικός θα γίνω στο παραθύρι σου".

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Διερευνήσαμε και επεξεργαστήκαμε το θέμα χρησιμοποιώντας αρχικά τον "καταιγισμό ιδεών" και διαπιστώσαμε τις γνώσεις και τους προβληματισμούς των μαθητών γύρω από τα αρωματικά φυτά και βότανα. Καθώς το ενδιαφέρον για το συγκεκριμένο θέμα είχε αναδυθεί από την περσινή σχολική χρονιά ο ενθουσιασμός τους ήταν μεγάλος και η συμμετοχή τους στη συζήτηση εντυπωσιακή.

Στη συνέχεια για να υλοποιήσουμε το περιβαλλοντικό μας πρόγραμμα, δημιουργήσαμε ομάδες εργασίας των τριών ή τεσσάρων μαθητών. Για τη σύσταση των ομάδων λάβαμε υπόψιν μας τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις τους. Οι μαθητές κατάφεραν να αναπτύξουν πνεύμα συνεργασίας, έμαθαν να εργάζονται υπεύθυνα και συλλογικά και καλλιέργησαν την κοινωνικότητα μέσα από την ομαδοποίηση και την κατανομή εργασιών, για τη δημιουργία βιβλίων φυτολογίων και εικαστικών συνθέσεων.



*Εικόνα 1:* Ομάδα σε δράση



*Εικόνα 2:* Καταγραφή πληροφοριών

Επισκεφθήκαμε το βοτανικό κήπο και γνωρίσαμε από κοντά τα είδη των φυτών.



**Εικόνα 3:** Βοτανικός κήπος

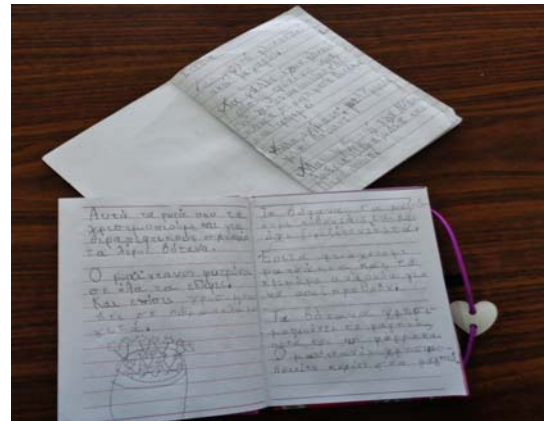


**Εικόνα 4:** Βοτανικός κήπος

Χρησιμοποιήσαμε το σημειωματάριό μας, για τη συλλογή πληροφοριών από το οικογενειακό περιβάλλον, από ειδικούς, τη βιβλιογραφία και το διαδίκτυο.



**Εικόνα 5:** Καταγραφή πληροφοριών



**Εικόνα 6:** Σημειωματάρια

Φυτέψαμε αρωματικά φυτά και βότανα παρακολουθώντας την ανάπτυξη τους για να δούμε στην πράξη και μέσα από τη δική μας δουλειά όλες τις καλλιεργητικές φροντίδες που χρειάζονται τα αρωματικά φυτά του τόπου μας. Δημιουργήσαμε επίσης ένα βιβλίο 20 φύλλων με τις παρατηρήσεις, τις μετρήσεις, τις φωτογραφίες και τις σκέψεις μας, σχετικά με την πορεία της ανάπτυξής των φυτών μας.

Με τις παραπάνω δραστηριότητες γνώρισαν οι μαθητές τα βασικότερα αρωματικά φυτά του τόπου μας και απέκτησαν γνώσεις για την καλλιέργεια και τη χρήση τους.





**Εικόνα 7:** Τα φυτά μας



**Εικόνα 8:** Βιβλίο με παρατηρήσεις για την ανάπτυξη των φυτών μας

Αποξηράναμε δίκταμο και φτιάξαμε ροφήματα με βότανα. Απολαύσαμε το τσάι μας με τη συντροφιά των δύο άλλων τμημάτων της Δευτέρας τάξης. Το συνοδεύσαμε με λουκουμάδες και με ζυμωτό ψωμί με προζύμι. Νοστιμίσαμε τις φετούλες του ψωμιού με αρωματικό ελαιόλαδο και αλάτι δικής μας παραγωγής.



**Εικόνα 9:** Αποξήρανση δίκταμου



**Εικόνα 10:** Τσάι με βότανα στην τάξη

Συντηρήσαμε δυόσμο σε ελαιόλαδο: Γεμίσαμε ένα βαζάκι με δυόσμο και ρίξαμε λάδι μέχρι να σκεπαστεί ο δυόσμος. Βάλουμε και διάφορα πιπέρια μέσα. Χρησιμοποιούμε τα φύλλα σε συνταγές με δυόσμο. Όταν τελειώσουν τα φύλλα, το λάδι θα το χρησιμοποιήσουμε σε σαλάτες ή στο μαγείρεμα.



**Εικόνα 11:** Δυόσμος σε ελαιόλαδο

Συγκεντρώσαμε αρωματικά φυτά και βότανα και τα χρησιμοποιήσαμε για να αρωματίσουμε ελαιόλαδο, αλάτι και ζάχαρη. Φτιάξαμε με τα χεράκια μας νοστιμιές για τα φαγητά, τα γλυκά και τα ροφήματά μας.

Αρωματισμένο ελαιόλαδο : Σε ένα γυάλινο μπουκάλι με ελαιόλαδο βάλουμε πολλά βότανα και μπαχαρικά μαζί, όπως ρίγανη, θυμάρι, δυόσμο και βασιλικό. Το φυλάξαμε σε ένα σκοτεινό μέρος. Μετά από 3-4 εβδομάδες είχαμε ένα άριστο αρωματικό ελαιόλαδο για οποιαδήποτε χρήση.



**Εικόνα 12:** Αρωματισμένο ελαιόλαδο



**Εικόνα 13:** Αρωματίζουμε ελαιόλαδο

Αρωματισμένη ζάχαρη: Σε ένα βαζάκι βάλουμε ζάχαρη και φύλλα αρμπαρόριζας σε στρώσεις. Κλείσαμε το βάζο και το αφήσαμε σε δροσερό μέρος για περίπου δέκα μέρες. Κατά διαστήματα κουνούσαμε το βάζο ή ανακατεύαμε με κουτάλι για να αρωματιστεί όλη η ζάχαρη.



**Εικόνα 14:** Αρωματίζουμε στέβια



**Εικόνα 15:** Αρωματίζουμε καστανή ζάχαρη

Αρωματικό Αλάτι: Προσθέσαμε μπαχαρικά και βότανα σε ένα βαζάκι, εναλλάσσοντας το αλάτι και τα βότανα σε δύο ή τρεις στρώσεις για να περάσει η γεύση σε όλους τους κόκκους του αλατιού. Κλείσαμε καλά το βάζο με το καπάκι του και το κουνήσαμε δυνατά. Το αφήσαμε για 3-4 εβδομάδες σε σκοτεινό μέρος. Όταν ήταν έτοιμο το βάλουμε σε μύλο και το τρίναμε σε φέτες ψωμιού, ντομάτας ή σε οποιοδήποτε φαγητό θέλαμε να δώσουμε γεύση.



**Εικόνα 16:** Αρωματίζουμε αλάτι





**Εικόνα 17:** Αρωματικό αλάτι

Φτιάξαμε ένα μοσχομυριστό, υγρό, οικολογικό σαπούνι για το σώμα, τα μαλλιά, τα χέρια, τα πιάτα, το πάτωμα και για οποιαδήποτε άλλη χρήση. Χρησιμοποιήσαμε 100 ml σαπούνι ελαιολάδου σε νιφάδες, περίπου 400 ml νερό, 1 βότανο, 1 κουταλιά καστανή ζάχαρη, 1 αιθέριο έλαιο της αρεσκείας μας, 1 κουταλάκι λάδι.



**Εικόνα 18:** Φτιάχνουμε σαπούνι



**Εικόνα 19:** Σαπούνι ελαιολάδου με βότανα

Η κηραλοιφή μας με μελισσοκέρι και βότανα μας ενθουσίασε όλους. Για την κηραλοιφή που φτιάξαμε στην τάξη, στα 10 γραμμάρια μελισσοκέρι βάλουμε 75 γραμμάρια λάδι. Το λάδι το είχαμε αρωματίσει με βανίλια Μαδαγασκάρης και όταν το κατεβάσαμε από τη φωτιά προσθέσαμε αιθέριο έλαιο από λεβάντα.



**Εικόνα 20:** Λιώνουμε το μελισσοκέρι



**Εικόνα 21:** Προσθέτουμε τη λεβάντα

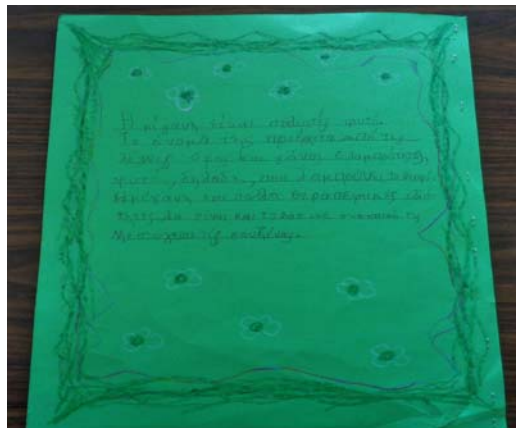
Όλες αυτές οι δράσεις βοήθησαν τα παιδιά να εκτιμήσουν τη σημασία των αρωματικών φυτών στην υγεία και στην ποιότητα ζωής και να τα συμπεριλάβουν στη διατροφή τους. Αποκτήσαν περιβαλλοντική συνείδηση, έμαθαν πως η προστασία του περιβάλλοντος δεν αφορά μόνο τους ειδικούς και τους επιστήμονες, αλλά όλους μας. Επίσης συνειδητοποίησαν τους κινδύνους από τα διάφορα χημικά τα οποία έχουν γίνει μέρος της καθημερινής μας ζωής και ευαισθητοποιήθηκαν στη χρήση φιλικών

προς το περιβάλλον υποκατάστατων των χημικών, όπως το αγνό μας σαπουνάκι και η κηραλοιφή.

Τα μέλη των ομάδων συνεργάστηκαν και δημιούργησαν 22 βιβλία αρωματικών φυτών και βοτάνων. Ασχολήθηκαν με μερικά από τα πιο γνωστά αρωματικά φυτά και βότανα: Άνηθο, Μέντα, Ρίγανη, Βασιλικό, Σέλινο, Δάφνη, Φασκόμηλο, Δενδρολίβανο, Δίκταμο, Δυόσμο, Θυμαρί, Λεβάντα, Μαϊντανό, Μάραθο, Μαντζουράνα, Στέβια, Αλόη, Τσάι του βουνού, Λουίζα, Σκόρδο, Αρμπαρόριζα.



Εικόνα 22: Εξώφυλλο βιβλίου



Εικόνα 23: Οπισθόφυλλο βιβλίου

Εκτός από τη δημιουργία βιβλίων οι μαθητές συνεργάστηκαν και δημιούργησαν φυτολόγια, παραμύθια, συλλογές και εικαστικές συνθέσεις με βότανα.



Εικόνα 24: Πουγκιά με βότανα



Εικόνα 25: Πίνακας ζωγραφικής με φυτά



Εικόνα 26: Παραμύθι με φυτά



Εικόνα 27: Σελίδα από φυτολόγιο

Ασχοληθήκαμε επίσης με γαιτροσόφια και τη συλλογή και ανάλυση ποιημάτων, παροιμιών, μαντινάδων, αιγιμάτων, εκφράσεων, εικόνων που αναφέρονται στα αρωματικά φυτά και βότανα. Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικές εκφράσεις και παροιμίες: “Κολοκύθια με τη ρίγανη, Χώνεται παντού σαν μαϊντανός, Σκόρδα στα μάτια σου, Βασιλικός κι αν μαραθεί τη μυρωδιά την έχει” και δύο στίχους από ένα κρητικό έμμετρο ποίημα που λέγεται «Σαρανταβότανο» γιατί έχει μέσα σαράντα βότανα: “Φύλλα συκιάς κι αμυγδαλιάς και φύλλα μαντζουράνας, φλισκούνι που μοσκοβολά σαν κόρφος κάθε μάνας” (Παλαιοχώρι Λέσβου, 2013).



Στην τάξη μετά τη διερεύνηση του θέματος εργαστήκαμε με πολύ κέφι για να επιτύχουμε τους στόχους μας. Παίξαμε παιχνίδια με τις καρτέλες των φυτών που φυτέψαμε, συζητήσαμε, διαβάσαμε βιβλία, συμπληρώσαμε φύλλα εργασιών, αναγνωρίσαμε βότανα από το άρωμά τους, τραγουδήσαμε, χορέψαμε, και διασκεδάσαμε.

Έτσι, εκτός των άλλων, οι μαθητές εμπλούτισαν το λεξιλόγιό τους, εξασκήθηκαν στον προφορικό και τον γραπτό τους λόγο, αλλά και εκφράστηκαν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και ψυχαγωγήθηκαν.

Το υλικό που έχει παραχθεί, αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα της τάξης <http://proximace1.wordpress.com/>, στο σύνδεσμο: Αρωματικά φυτά & βότανα και παρουσιάστηκε στο σχολείο μαζί με τις αρχές του Καταστατικού Χάρτη της Γης, μιας και μέσα από την εργασία μας προσπαθήσαμε να εφαρμόσουμε ορισμένες από αυτές. Η όγδοη αρχή, “Μάθε για τον τόπο όπου ζεις, εκτίμησέ τον και μοιράσου ό,τι ξέρεις”, μας απασχόλησε ιδιαίτερα όπως φαίνεται και από τις εργασίες μας.

Ο Καταστατικός Χάρτης της Γης είναι μια διακήρυξη θεμελιωδών ηθικών αρχών για την οικοδόμηση μιας δίκαιης, βιώσιμης και ειρηνικής παγκόσμιας κοινωνίας στον 21ο αιώνα. Επιδιώκει να εμπνεύσει όλους τους ανθρώπους με μια νέα αίσθηση παγκόσμιας αλληλεξάρτησης και κοινής ευθύνης για την ευημερία ολόκληρης της ανθρώπινης οικογένειας, της μεγαλύτερης κοινότητας της ζωής και των μελλοντικών γενεών. Είναι ένα όραμα ελπίδας και μια πρόσκληση για δράση (Η πρωτοβουλία του Καταστατικού Χάρτη της Γης στην Ελλάδα, χ.η.).



**Εικόνα 28:** Παρουσίαση του Καταστατικού χάρτη της γης



**Εικόνα 29:** Προϊόντα με αρωματικά φυτά



**Εικόνα 30:** Βιβλία αρωματικών φυτών και βοτάνων

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το ταξίδι μας στους θησαυρούς της ελληνικής φύσης έφερε τους μαθητές και τις οικογένειές τους κοντά σε ένα πιο φυσικό τρόπο ζωής που σέβεται τον άνθρωπο και όλα τα πλάσματα που ζουν στον πλανήτη γη. Τα παιδιά γνώρισαν τον πλούτο των αρωματικών φυτών της Ελλάδας, χάρηκαν τις εργασίες τους και ανέπτυξαν μέσα από τη διαθεματική προσέγγιση του θέματος και την ενεργό συμμετοχή τους, όλες εκείνες τις ικανότητες και δεξιότητες που προβλέπονται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δεδούλη, Μ. (2003). Βιωματική μάθηση-δυνατότητες αξιοποίησής της στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης. Ανασύρθηκε στις 27-12-2014 από: <http://users.sch.gr/grigorise/experencing.pdf>
- Η πρωτοβουλία του Καταστατικού Χάρτη της Γης στην Ελλάδα (χ.η.) Τι είναι ο Καταστατικός Χάρτης της Γης. Ανασύρθηκε στις 27-12-2014 από: [http://earthcharterhellas.edc.uoc.gr/what\\_is.html](http://earthcharterhellas.edc.uoc.gr/what_is.html)
- Κολτσιδόπουλος Ε. & Παπαϊωάννου Α. (2007). Η πληιορέιτιστα γιαγιά θυμάται...βότανα δια πάσαν νόσον. Ανασύρθηκε στις 27-12-2014 από: [http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/3990/1206\\_01\\_BOTANA.pdf](http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/3990/1206_01_BOTANA.pdf)
- Ματσαγγούρας Η. (2011) Βιωματικές δράσεις <http://www.p-theodoropoulos.gr/ergasies/erev-erg-matsag2.pdf>
- Παλαιοχώρι Λέσβου. (2013). Τα γιατροσόφια της γιαγιάς . Ανασύρθηκε στις 27-12-2014 από:[http://paleochori-lesvos.blogspot.gr/2013/03/blog-post\\_5.html](http://paleochori-lesvos.blogspot.gr/2013/03/blog-post_5.html)