



Future Library

Μιλώντας στα παιδιά για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά και την Εθνοβοτανική

παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος
"Βοτάνια και Μυρωδικά",
ένα ταξίδι μνήμης και παραδόσεων για τα βότανα και τα
αρωματικά φυτά της Μακεδονίας,
από την αρχαιότητα στην κουζίνα του επιτιού μας

Η δράση υλοποιείται με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του Υπουργείου Πολιτισμού.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (ΔΙΝΕΠΟΚ)



Άυλη
Πολιτιστική
Κληρονομιά



Διαδικτυακό επιμορφωτικό σεμινάριο εκπαιδευτικών

**“Μιλώντας στα παιδιά για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά και την Εθνοβοτανική”
παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος για παιδιά 6-12 ετών “Βοτάνια και μυρωδικά”**

Δευτέρα 20 Νοεμβρίου 2023

Εκπαιδεύτρια σεμιναρίου: Αργυρώ Σκίτσα, φιλόλογος, εμπυχωτρία
Επιμέλεια έκδοσης: Αργυρώ Σκίτσα, Βασιλική Τσιμάρα (Σχεδιά στην πόλη)

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του διαδικτυακού επιμορφωτικού σεμιναρίου της δράσης **“Βοτάνια και Μυρωδικά”** που υλοποιείται από την αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία **“Future Library”** με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του **Υπουργείου Πολιτισμού**. Εντάσσεται στις δράσεις που πραγματοποιούνται πανελλαδικά με αφορμή την επέτειο συμπλήρωσης είκοσι χρόνων από την υιοθέτηση της Σύμβασης για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (UNESCO 2003).

Το εκπαιδευτικό υλικό επιμελήθηκε η Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα **“Σχεδιά στην πόλη”**, η οποία σε συνεργασία με τη **“Future Library”**, πραγματοποίησε τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού προγράμματος και υλοποιεί τις επισκέψεις σε δημοτικά σχολεία, βιβλιοθήκες και πολιτιστικούς φορείς της Κεντρικής Μακεδονίας.

Οποιαδήποτε πληροφορία (κείμενο, εικόνες) περιέχεται στο εγχειρίδιο απαγορεύεται να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς και για την αναδημοσίευσή του είναι απαραίτητη προϋπόθεση η αναφορά στην έκδοση αυτή.

Η δράση υλοποιείται με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του Υπουργείου Πολιτισμού.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (ΔΙΝΕΠΟΚ)



Άυλη
Πολιτιστική
Κληρονομιά



Περιεχομένα

Εισαγωγή	4
Η ιδέα, οι δράσεις, οι συνεργαζόμενοι φορείς	5
Στόχοι εκπαιδευτικού προγράμματος και σύνδεση με διδακτικούς στόχους στο δημοτικό σχολείο	6
Χρήσιμες πληροφορίες για το θέμα	8
Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος	12
Επίλογος	30
Παραρτήματα: χρήση βοτάνων, γιαιτροσόφια και συνταγές, οδηγός υγείας	31
Βιβλιογραφία	40





Εισαγωγή

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα

«Βοτάνια και μυρωδικά»: ένα ταξίδι μνήμης και παραδόσεων για τα βότανα και τα αρωματικά φυτά της Μακεδονίας, από την αρχαιότητα στην κουζίνα του σπιτιού μας σχεδιάστηκε από τον οργανισμό **“Future Library”** σε συνεργασία με την Καλλιτεχνική Παιδαγωγική Ομάδα **“Σχεδιά στην πόλη”**.

Η **“Future Library”** υλοποιεί αυτή τη δράση με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του **Υπουργείου Πολιτισμού**, στο πλαίσιο των δράσεων για την **επέτειο της συμπλήρωσης είκοσι χρόνων από την υιοθέτηση της Σύμβασης για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (UNESCO 2003)**.

Σκοπός της δράσης είναι να συμβάλει στις ενέργειες για τη διάφυλαξη της Άυλης Πολιτιστικής κληρονομιάς και να κάνει γνωστή την Εθνοβοτανική στα παιδιά και την εκπαιδευτική κοινότητα.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε μαθητές/τριες από Α' έως Στ' δημοτικού. Έχει λάβει έγκριση από την Περιφέρεια Α/θμιας εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας με αρ. έγκρισης: 15750/03-10-2023.

Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες τα παιδιά γνωρίζουν τα βότανα και τις ιδιότητές τους, τους τρόπους χρήσης τους από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, θεραπευτικές συνταγές που έχουν διασωθεί μέσα από την προφορική παράδοση και τη λαϊκή συλλογική εμπειρία. Βιώνουν ένα ταξίδι στον χώρο και στον χρόνο με αναφορές σε στοιχεία της Άυλης Πολιτιστικής μας Κληρονομιάς: "γιατροσόφια", "μαντζούνια", συνταγές της γιαγιάς και του παππού, αινίγματα, σοφά λόγια, παραδοσιακά τραγούδια και έθιμα. Μαθαίνουν πως επιδρούν σήμερα στη ζωή μας και την αξία τους στα τοπικά οικοσυστήματα.

Το παρόν εγχειρίδιο σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του επιμορφωτικού σεμιναρίου για τους εκπαιδευτικούς σχολείων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ώστε να μπορέσουν να το εφαρμόσουν στη συνέχεια σε περισσότερες τάξεις.

Ελπίζουμε να φανεί χρήσιμο και να μοιραστείτε με τα παιδιά πληροφορίες για τα βότανα και τα μυρωδικά του τόπου μας, μια πολύτιμη κληρονομιά για τις επόμενες γενιές.



Η ιδέα

Με αφορμή την επέτειο των 20 χρόνων από την υπογραφή της Σύμβασης για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά και την πρόσκληση του Υπουργείου Πολιτισμού για την υλοποίηση σχετικών δράσεων η **Future Library** επέλεξε να εστιάσει στον ιδιαίτερα ενδιαφέροντα τομέα της Εθνοβοτανικής.

Η γνώση της Εθνοβοτανικής έχει τις ρίζες της στη σχέση του ανθρώπου με τη φύση μέσα στους αιώνες και τη σύνδεσή της με την ανάγκη επιβίωσης. Οι αλλαγές που έχουν συντελεστεί στις σύγχρονες κοινωνίες έχουν επηρεάσει τη σχέση μας με τη φύση ενώ σταδιακά κινδυνεύουν να χαθούν πολύτιμες γνώσεις που αποτελούν μέρος της λαϊκής πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Αναγνωρίζοντας αυτές τις **ανάγκες** σχεδιάστηκε η δράση και το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Βοτάνια και μυρωδικά» για παιδιά 6-12 ετών.

Οι δράσεις

- Σχεδιασμός προγράμματος και παιδαγωγικού υλικού.
- Υλοποίηση εκπαιδευτικού προγράμματος για παιδιά 6-12 ετών σε δημοτικά σχολεία και φορείς της Κεντρικής Μακεδονίας (Οκτώβριος, Νοέμβριος 2023).
- Δημιουργία και διάχυση εγχειριδίων για τους/τις εκπαιδευτικούς με πληροφορίες και φύλλα εργασίας.
- Δημιουργία – παραγωγή Εγχειριδίου Βοτανικής από τα παιδιά για τα παιδιά σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή.
- Διαδικτυακό επιμορφωτικό σεμινάριο για εκπαιδευτικούς (Νοέμβριος 2023).
- Ανοιχτή εκδήλωση παρουσίασης των αποτελεσμάτων της δράσης στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας.

Οι συνεργαζόμενοι φορείς

Το πρόγραμμα υποστήριξαν και συμμετείχαν οι φορείς:

- Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Βέροιας και 16ο δημοτικό σχολείο Βέροιας
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Λιτοχώρου και 2ο δημοτικό σχολείο Λιτοχώρου
- Σύλλογος Βλάχων Βεροίας και 6ο Γυμνάσιο Βέροιας
- Δημοτικό σχολείο Προδρόμου - Αγίας Τριάδας Ημαθίας
- 4ο δημοτικό σχολείο Βέροιας
- Εφορεία Αρχαιοτήτων Πέλλας και δημοτικό σχολείο Πέλλας
- Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Κιλκίς και 8ο δημοτικό σχολείο Κιλκίς
- 6ο Πειραματικό - διαπολιτισμικό δημοτικό σχολείο Ελευθερίου - Κορδελιού
- Εφορεία Αρχαιοτήτων Πόλης Θεσσαλονίκης και 13ο δημοτικό σχολείο Καλαμαριάς
- Σύλλογος "Οι Φίλοι του Πολυκεντρικού Μουσείου Αιγών" και 2ο δημοτικό σχολείο Βέροιας σε συνεργασία με το Αρχαιολογικό Μουσείο Βέροιας
- Δημοτικό σχολείο Μεταγγιτσίου Χαλκιδικής



Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος

- ▶ Γνωριμία με την Εθνοβοτανική και τα πιο γνωστά βότανα και αρωματικά φυτά του τόπου μας μέσα από την αισθητική εμπειρία.
- ▶ Γνωριμία με βότανα και αρωματικά φυτά της Μακεδονίας και απόκτηση γνώσεων για τη φύτευση, τη συγκομιδή, τις ιδιότητες και τις χαρακτηριστικές χρήσεις τους στην καθημερινότητά μας.
- ▶ Κατανόηση της συμβολής των βοτάνων στην υγεία του ανθρώπου.
- ▶ Γνωριμία με την ιστορία και τις χρήσεις των βοτάνων και των αρωματικών φυτών από την αρχαιότητα έως σήμερα.
- ▶ Κατανόηση της σύνδεσης των βοτάνων και των αρωματικών φυτών με την πολιτιστική κληρονομιά.
- ▶ Σύνδεση των βοτάνων και των αρωματικών φυτών με τη λαϊκή παράδοση (μέσα από παροιμίες, αινίγματα, παραδοσιακά τραγούδια).

Επιμέρους στόχοι

Ανάπτυξη του προφορικού λόγου και της αναγνωστικής δεξιότητας, συνδυαστική αντίληψη, ανάπτυξη παρατηρητικότητας, ανάπτυξη της δημιουργικότητας, αισθητική εμπειρία, έκφραση μέσα από τη μίμηση και την κίνηση, ενσυναίσθηση, συνεργασία και επικοινωνία στην ομάδα, ενεργητική ακρόαση.

Συνδέοντας το πρόγραμμα με διδακτικούς στόχους και γνωστικά αντικείμενα

Στον σχεδιασμό μας λάβαμε υπόψη σημαντικές παραμέτρους, σύμφωνα με τις σχετικές υποδείξεις του Ι.Ε.Π. (Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής) για τα εκπαιδευτικά προγράμματα.

Το πρόγραμμα:

- Στοχεύει στην επίτευξη προκαθορισμένου στόχου μέσα από οργανωμένες δράσεις.
- Προβάλλει ουσιαστικές, επίκαιρες και επιστημονικά ακριβείς γνώσεις.
- Συνάδει με τα Προγράμματα Σπουδών και συμβάλλει στον εμπλουτισμό και στην εξέλιξη των διδακτικών τους στόχων.
- Είναι συμβατό με τις αρχές της σύγχρονης παιδαγωγικής (συμπερίληψη, βιωματική μάθηση, ερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση κ.λπ.).
- Είναι παιδαγωγικά κατάλληλο για την ηλικιακή ομάδα, στην οποία απευθύνεται, και αφορά το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού, στον οποίο απευθύνεται.
- Σέβεται και υποστηρίζει τα διαφορετικά στυλ μάθησης και τις διαφορετικές δυνατότητες πρόσβασης στη γνώση.
- Προάγει τις αρχές του σεβασμού, της δημοκρατικής συνύπαρξης, της μη βίαιης επίλυσης συγκρούσεων και της αλληλεγγύης τόσο στο κοινωνικό πλαίσιο μάθησης όσο και στην ευρύτερη του σχολείου κοινότητα.
- Πληροί κανόνες προσβασιμότητας στην αναπηρία, καθώς και τους ισχύοντες κανόνες ασφάλειας και υγιεινής.
- Υποστηρίζει το σχολείο να αντεπεξέλθει στις σύγχρονες προκλήσεις και ανάγκες.

Στο πλαίσιο αυτό προσπαθεί να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα πολιτιστικής κληρονομιάς και προστασίας περιβάλλοντος και παράλληλα να εμπλέξει, όχι μόνο την ομάδα της τάξης αλλά και τον οικογενειακό περίγυρο ώστε τα παιδιά να συλλέξουν πληροφορίες και να εμβαθύνουν στο θέμα και μετά την επίσκεψη μας στο σχολείο.



Συνδέοντας το πρόγραμμα με διδακτικούς στόχους και γνωστικά αντικείμενα

Το πρόγραμμα συνάδει με τους διδακτικούς στόχους του μαθήματος Μελέτης Περιβάλλοντος στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ' δημοτικού, στις παρακάτω ενότητες:

▶ Α' τάξη:

Άξονας γνωστικού περιεχομένου: Ο τόπος που ζω - τοπική ιστορία

Διδακτικός στόχος: να αναγνωρίσουν τη σημασία της ιστορίας και του πολιτισμού του τόπου που ζουν.

▶ Β' τάξη:

Άξονας γνωστικού περιεχομένου: Φυσικό περιβάλλον - Τα φυτά του τόπου μου

Διδακτικός στόχος: να περιγράφουν και να επιχειρούν να ερμηνεύουν τις μεταβολές του περιβάλλοντός του ανθρώπου στην πορεία του χρόνου.

▶ Γ' τάξη:

Άξονας γνωστικού περιεχομένου: Πολιτισμός της χώρας μας

Διδακτικός στόχος: να γνωρίσουν στοιχεία του πολιτισμού μας από την αρχαιότητα έως σήμερα και να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στην προβολή και διαφύλαξη της εθνικής κληρονομιάς.

▶ Δ' τάξη:

Άξονας γνωστικού περιεχομένου: Αλληλεπίδραση ανθρώπου-περιβάλλοντος - Οικοσυστήματα του γεωγραφικού μας διαμερίσματος

Διδακτικοί στόχοι: να κατανοήσουν τη σημασία της χλωρίδας και της πανίδας στη ζωή των ανθρώπων της περιοχής τους.

▶ Ε' και Στ' τάξη:

Το πρόγραμμα συνάδει με τους διδακτικούς στόχους των μαθημάτων της Γεωγραφίας (μαθαίνω την Ελλάδα, η χλωρίδα και η πανίδα - η βλάστηση της Ευρώπης) και των Φυσικών Επιστημών (Ενέργεια/τροφές & ενέργεια, Θερμότητα/ Εξάτμιση, Βρασμός και Υγροποίηση).

Γενικότερα το πρόγραμμα συνδέεται με θέματα που αφορούν τη λαϊκή παράδοση, την πολιτιστική κληρονομιά και την Παγκόσμια Φυσική Κληρονομιά και Αειφορία όπως προτείνονται στα **Εργαστήρια Δεξιότητων**.





Χρήσιμες πληροφορίες...

Τι είναι η Πολιτιστική Κληρονομιά;

Πολιτιστική Κληρονομιά ("εθνική κληρονομιά" ή απλά κληρονομιά) είναι το κληροδότημα από φυσικά αντικείμενα (πολιτιστική ιδιοκτησία- περιουσία) και από άυλα χαρακτηριστικά μιας ομάδας ή κοινωνίας τα οποία έχουν κληροδοτηθεί από τις παλαιότερες γενιές και διατηρούνται στο παρόν ενώ παράλληλα παραχωρούνται στο μέλλον για να επωφεληθούν οι επόμενες γενιές.

Ο όρος Πολιτιστική Κληρονομιά περιλαμβάνει τον **από πολιτισμό** (όπως κτίρια, μνημεία, τοπία, βιβλία, έργα τέχνης και τεκμήρια), τον **άυλο πολιτισμό** (όπως τη λαογραφία, τις παραδόσεις, τη γλώσσα και τη γνώση) και τη **«φυσική» κληρονομιά**, που περιλαμβάνει **σημαντικά πολιτιστικά τοπία και βιοποικιλότητα**.

Η πολιτιστική κληρονομιά είναι μοναδική και αναντικατάστατη, γεγονός το οποίο φορτίζει τον σύγχρονο πολιτισμό με την ευθύνη της διατήρησης και διαφύλαξης της. Μικρότερα αντικείμενα όπως έργα τέχνης και άλλα πολιτιστικά αριστουργήματα συλλέγονται από Μουσεία και χώρους τέχνης (γκαλερί).

Στα πλαίσια αυτής της διαφύλαξης του πολιτιστικού αποθέματος, έγιναν επιτυχείς προσπάθειες για τη διατήρηση της «μελλοντικής κληρονομιάς» πολλών εθνών.

Τοπικοί και διεθνείς φορείς και οργανισμοί, όπως η UNESCO εργάζονται προς αυτή την κατεύθυνση.

Τι είναι η Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά;

Η Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά αποτελεί ένα από τα τρία είδη πολιτιστικής κληρονομιάς και αφορά παραδόσεις ή ζωντανές εκφράσεις που έχουν κληροδοτηθεί από τους προγενέστερους με τον προφορικό λόγο, όπως οι λαϊκές παραδόσεις, οι γιορτές και τελετές, χοροί, οι παραστατικές τέχνες, οι κοινωνικές πρακτικές, τα ήθη και τα έθιμα, οι παραδοσιακές πρακτικές, οι γνώσεις και οι τεχνικές.

Άυλα πολιτιστικά αγαθά νοούνται εκφράσεις, δραστηριότητες, γνώσεις και πληροφορίες, όπως μύθοι, έθιμα, προφορικές παραδόσεις, χοροί, δρώμενα, μουσική, τραγούδια, δεξιότητες ή τεχνικές που αποτελούν μαρτυρίες του παραδοσιακού, λαϊκού και λόγιου πολιτισμού.

Νόμος 3028/2002 "Περί Προστασίας των Αρχαιοτήτων και εν γένει της Πολιτιστικής Κληρονομιάς" (ΦΕΚ 153/Α'/28.6.2002)





Χρήσιμες πληροφορίες...

Η UNESCO και η Σύμβαση για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (2003)

Η **UNESCO** (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) είναι ο Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό.

Η Σύμβαση για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς – UNESCO 2003 είναι διεθνής σύμβαση, η οποία προέκυψε ως ώριμος καρπός του διεθνούς προβληματισμού σχετικά με την έννοια της πολιτιστικής κληρονομιάς και ιδιαίτερα των πολιτισμικών εκφάνσεών της που δεν έχουν απτή, υλική διάσταση (π.χ. μουσική, χορός, γνώσεις και πρακτικές κ.ά.).

Έχει κυρωθεί από 178 κράτη (ενημ. Μάιος 2018).

Η Ελλάδα κύρωσε τη Σύμβαση με το Ν. 3521 (Φ.Ε.Κ. 275/Α/22-12-2006).

Πεδία Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς

Σύμφωνα με την Σύμβαση της UNESCO είναι:

α) οι προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας ως φορέα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (παραμύθια, μύθοι και διηγήσεις, αφηγηματικά τραγούδια)

β) οι τέχνες του θεάματος, ή ορθότερα οι επιτελεστικές τέχνες (χορός, μουσική, λαϊκό θέατρο)

γ) οι κοινωνικές πρακτικές, οι τελετουργίες και οι εορταστικές εκδηλώσεις (λαϊκά δρώμενα, έθιμα ευετηρίας, έθιμα στον κύκλο του χρόνου, σημαντικοί σταθμοί στη ζωή του ανθρώπου)

δ) οι γνώσεις και πρακτικές που αφορούν τη φύση και το σύμπαν (παραδοσιακές καλλιέργειες, εθνοβοτανική γνώση, λαϊκές αντιλήψεις για τη μετεωρολογία κ.ά.)

ε) η τεχνογνωσία που συνδέεται με την παραδοσιακή χειροτεχνία (υφαντική, αγγειοπλαστική, ξυλωναυπηγική κ.ά.)

Πηγή: Ιστοσελίδα UNESCO για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά

<https://ich.unesco.org/>





Χρήσιμες πληροφορίες...

Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς

Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά συνιστά ζωντανή πραγματικότητα που αλλάζει, εξελίσσεται, μετασχηματίζεται, εμπλουτίζεται, προσαρμόζεται και μεταβιβάζεται στις επόμενες γενεές παρακολουθώντας τους κοινωνικούς και πολιτισμικούς μετασχηματισμούς.

Γι' αυτό, η άυλη πολιτιστική κληρονομιά, ως ζωντανό πολιτισμικό φαινόμενο, δεν είναι δυνατόν να διαφυλάσσεται με τρόπο στατικό, παραμένοντας δηλαδή “προστατευμένη” από την αλλαγή και τον μετασχηματισμό, που μπορεί να οφείλονται σε ποικίλους παράγοντες (αποδιάρθρωση παραδοσιακών/προβιομηχανικών κοινωνικών δομών, αστικοποίηση, πληθυσμιακή απίσχναση, επέκταση παγκόσμιων πολιτισμικών προτύπων κ.ά.). Έτσι, η διαφύλαξη δεν προϋποθέτει ούτε και συνεπάγεται την επιστροφή σε μια “αυθεντική” ή “γνήσια” μορφή μιας πολιτιστικής έκφρασης της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Απεναντίας, προσεγγίζει την κληρονομιά ως κάτι που διαρκώς μετεξελίσσεται και νοηματοδοτείται εκ νέου μέσω σύνθετων κοινωνικών και πολιτισμικών διαδικασιών.

Η διαφύλαξη, ως πολιτική διαχείρισης, διαφοροποιείται από την έννοια της προστασίας. Η προστασία ως βασικό σκοπό έχει την καλή διατήρηση των αρχιτεκτονικών ή κινητών μνημείων και των μνημειακών συνόλων (καθώς και του περιβάλλοντος στο οποίο αυτά εντάσσονται, λ.χ. φυσικό περιβάλλον, πολεοδομικός ιστός), και τη θωράκισή τους απέναντι στην απειλή του χρόνου, των αλλοιώσεων λόγω καιρικών και κλιματικών συνθηκών και φυσικών εν γένει φαινομένων, αλλά και των επιβλαβών ανθρωπίνων επεμβάσεων κ.ά.

Σύμφωνα με το άρ. 2, παρ. 3 της Σύμβασης, **βασικός σκοπός των μέτρων διαφύλαξης είναι η διασφάλιση της βιωσιμότητας εκφράσεων της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς**, καθώς και του πλαισίου στο οποίο αυτές παραμένουν ζωντανές, ασκούνται και μεταβιβάζονται στις επόμενες γενιές, διατηρώντας το νόημα που τους αποδίδει η κοινότητα.

Ως μέτρα διαφύλαξης θεωρούνται:

- α) η έρευνα και η τεκμηρίωση ενός στοιχείου άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς,
- β) η ενίσχυση των διαδικασιών και συνθηκών μεταβίβασης στις νεότερες γενιές, π.χ. μέσω της τυπικής και μη εκπαίδευσης,
- γ) η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών και του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου για την αξία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς,
- δ) η ανάδειξη της σημασίας της στο εγχώριο και διεθνές κοινό.

Πηγή: Ιστοσελίδα UNESCO για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά
<https://ich.unesco.org/>





Χρήσιμες πληροφορίες...

Τι είναι η Εθνοβοτανική;

Εθνοβοτανική είναι η επιστήμη που μελετά πώς οι άνθρωποι μιας περιοχής χρησιμοποιούν τα φυτά του τόπου τους για την αντιμετώπιση ασθενειών ή παθήσεων, αλλά και για τη χρήση τους στην καθημερινή ζωή, στα έθιμα και τις παραδόσεις τους. Ο ερευνητής - βιολόγος Ρίτσαρντ Έβανς Σούλτις, ο οποίος αναφέρεται ως ο «πατέρας της εθνοβοτανικής», την περιέγραψε ως εξής:

«Εθνοβοτανική σημαίνει απλώς... διερεύνηση των φυτών που χρησιμοποιούνται από κοινωνίες σε διάφορα μέρη του κόσμου».

Από την εποχή του Σούλτις, το πεδίο της Εθνοβοτανικής έχει εξελιχθεί από την απλή απόκτηση και συλλογή εθνοβοτανικής γνώσης σε εκείνο της εφαρμογής της στην σύγχρονη (αστική) κοινωνία, πρωτίστως με τη μορφή φαρμακευτικών προϊόντων.

Τι είναι τα βότανα;

«Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...» (ορισμός που δίνει το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης Λαμπράκη Μ, 2000).

Τα βότανα είναι αυτοφυή φυτά που αναπτύσσονται σε διάφορες άγονες ή και σε καλλιεργημένες περιοχές και τα οποία κατά διάφορα χρονικά διαστήματα οι γεωργοί και οι συλλέκτες βοτάνων τα μαζεύουν ή -όπως συνήθως λένε- τα «βοτανίζουν».

Σε όλη την χώρα, όπως και σε πολλές χώρες του κόσμου φυτρώνουν βότανα και αρωματικά φυτά που είναι πολύ χρήσιμα για τον άνθρωπο. Κάποια μάλιστα είναι **ενδημικά**, δηλαδή φυτρώνουν μόνο σε έναν συγκεκριμένο τόπο. Στην περιοχή μας, τη Μακεδονία, υπάρχουν τέτοια φυτά όπως ο κρόκος Κοζάνης.

Τα αυτοφυή φυτά της Ελλάδας είναι περίπου 6.000 φυτικά είδη και υποείδη, τα οποία αποτελούν σχεδόν το 50% των αυτοφυών φυτών της Ευρώπης! Από αυτά, τα 700 είδη είναι ενδημικά, δηλαδή δεν τα βρίσκουμε πουθενά αλλού στον κόσμο, ενώ περίπου 20% είναι αρωματικά ή και φαρμακευτικά φυτά. Κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα: δίκταμο Κρήτης, μαστιχόδεντρα Χίου, Ααίλλεια, σιδερίτης (τσάι του βουνού), ρίγανη.

Η Ελλάδα είναι η 3η χώρα σε παγκόσμια κατάταξη, δεδομένου του αριθμού ενδημικών φυτών, ανάλογα με το γεωγραφικό της μέγεθος!

Σημαντικές χώρες με βότανα (αυτοφυή βότανα, καλλιέργεια, παραγωγή) είναι η Ινδία, η Κίνα και η Βραζιλία.

«Από τα αρωματικά φυτά της Ελλάδας το 50 έως και το 60% δεν καλλιεργείται, αλλά συλλέγεται και είναι επιτακτική ανάγκη να προστατευθεί, καθώς έχει καταγραφεί μείωση των φυσικών πόρων» Τα πιο πολλά αυτοφυή βρίσκονται στην οροσειρά της Ροδόπης, με αριθμό αυτοφυών 3.130!!!

Πηγή: Ειρήνη Μαλούπα, ΕΘΙΑΓΕ





Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος

Εκπαιδευτική μεθοδολογία:

Η προσέγγιση στο θέμα βασίζεται στην ομαδοσυνεργατική και βιωματική μάθηση, σε τεχνικές εκπαιδευτικού δράματος και τεχνικές ανακαλυπτικής και δημιουργικής μάθησης.

Προτεινόμενη διάρκεια: 2 - 3 διδακτικές ώρες

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1ο μέρος, γνωριμία ομάδας

Στο 1ο μέρος του προγράμματος η ομάδα της τάξης συμμετέχει σε παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης. Στη συνέχεια εισάγεται στο θέμα.

2ο μέρος, εμβάθυνση στο θέμα – βιωματικές δραστηριότητες σε 2-3 μικρές ομάδες

Διδακτικοί στόχοι:

- γνωριμία με τα βότανα και τις θεραπευτικές ιδιότητες τους
- σύνδεση με τον ελληνικό πολιτισμό, την αρχαιότητα και τη λαϊκή παράδοση (παροιμίες, τραγούδια, αινίγματα, γνωμικά, γιατροσόφια/συνταγές)
- δημιουργική έκφραση και κατανόηση εννοιών (προφορικός και γραπτός λόγος, εικαστική έκφραση)

Δραστηριότητες στις μικρές ομάδες:

- Συμπλήρωση παζλ, αφήγηση ιστοριών και επίλυση προβλημάτων, παιχνίδια γνώσεων
- Ομαδική εικαστική εργασία για τα βότανα που μάθαμε

3ο μέρος – παρουσίαση στην ολομέλεια, πρακτικές πληροφορίες, αναστοχασμός

- Παρουσίαση των εργασιών της κάθε ομάδας στην ολομέλεια.
- Τα παιδιά λαμβάνουν σύντομες πληροφορίες για την παρασκευή αφεψημάτων με βότανα.
- Στη συνέχεια παρουσιάζεται το φυτολόγιο και ο οδηγός του μικρού βοτανοκαλλιεργητή με οδηγίες για τη φύτευση και φροντίδα αρωματικών φυτών και βοτάνων ώστε να δημιουργήσουν έναν «βοτανικό κήπο τσέπης» στο σχολείο τους.
- Αναστοχασμός - αξιολόγηση - ανατροφοδότηση στην ολομέλεια.
- Ερωτηματολόγιο στον/στην εκπαιδευτικό.

Κλείσιμο προγράμματος



Παρουσίαση εκπαιδευτικού προγράμματος Ροή δραστηριοτήτων

1ο μέρος - Δραστηριότητες γνωριμίας και ενεργοποίησης

Το πρόγραμμα ξεκινά με παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης. Σκοπός των παιχνιδιών είναι τα παιδιά να αισθανθούν άνετα και να δημιουργηθεί συναισθηματικό κλίμα χαράς, ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Στόχοι:

- Ενεργοποίηση της ομάδας
- Αλληλεπίδραση με συνομηλίκους
- Τόνωση της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού

Γνωριμία - ζέσταμα της ομάδας

Η ομάδα σε κύκλο, ξεκινά με απλές ασκήσεις αναπνοής και κίνησης: φυσώ-ξεφυσώ, μυρίζω, ξυπνάω δάχτυλα, ξυπνάω τα χέρια, τεντώνομαι κλπ.

Στη συνέχεια λέμε όνομα και ένα βότανο, φυτό ή λουλούδι που μας έρχεται στο μυαλό.

Στα μεγαλύτερα παιδιά: μπορούμε να μοιράσουμε καρτέλες που έχουμε ετοιμάσει με την εικόνα και και το όνομα βοτάνου και ο καθένας να πει το όνομά του και το όνομα του βοτάνου της καρτέλας του.

Παιχνίδι συγκέντρωσης “Κοίτα με στα μάτια”

Όρθια σε κύκλο τα παιδιά κοιτιούνται στα μάτια. Με το σήμα του/της εκπαιδευτικού, όταν δύο βλέμματα συναντηθούν, τότε ένας από τους δύο (ή και οι δύο) **κλείνουν το ένα μάτι και αλλάζουν θέση μεταξύ τους**. Αυτό συμβαίνει ταυτόχρονα με όλα τα μέλη της ομάδας. Επαναλαμβάνεται αρκετές φορές μέχρι όλα τα παιδιά να αλλάξουν θέση στον κύκλο.

Παιχνίδια ενεργοποίησης

“Ρίγανη και χαμομήλι” (σύντομο παιχνίδι)

Όταν ακούμε ρίγανη σηκώνουμε τα χέρια ψηλά, όταν ακούμε χαμομήλι βάζουμε τα χέρια στη μέση.

“Λεβάντα – Λουΐζα – Λεμονοθύμαρο”

Η ομάδα δημιουργεί τρεις σειρές/ομάδες και η κάθε ομάδα παίρνει το όνομα ενός από τα τρία βότανα. Ο/η εκπαιδευτής/τρια φωνάζει ένα από τα παραπάνω βότανα. Στο άκουσμα της “**Λεβάντας**” τα παιδιά της αντίστοιχης ομάδας πρέπει να χτυπήσουν παλαμάκια, στη “**Λουΐζα**” τα παιδιά της αντίστοιχης ομάδας πρέπει να βάλουν τα χέρια στο μάγουλο κάνοντας πως κοιμούνται και στο “**Λεμονοθύμαρο**” τα παιδιά της αντίστοιχης ομάδας πρέπει να κάνουν ένα βήμα μπροστά. Το παιχνίδι ξεκινά με τον/την εκπαιδευτή/τρια να λέει τις εντολές αργά και συνεχίζεται κλιμακωτά.

Όλα τα παιχνίδια προσαρμόζονται με διαφορετικές οδηγίες και βαθμό δυσκολίας, ανάλογα την ηλικιακή ομάδα στην οποία τα εφαρμόζουμε.



Παρουσίαση εκπαιδευτικού προγράμματος Ροή δραστηριοτήτων

1ο μέρος - Εισαγωγή στο θέμα

Μετά τη φάση της ενεργοποίησης εισάγουμε τα παιδιά στο θέμα.

Ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα προσαρμόζουμε την εισαγωγή και διατυπώνουμε τις ερωτήσεις μας.

Ξεκινάμε με **διερευνητικές ερωτήσεις**, όπως:

- Ξέρετε τι είναι τα βότανα;
- Σας έρχεται κάποιο βότανο στο μυαλό;
- Που φυτρώνουν;
- Πως τα χρησιμοποιούμε;
- Από πότε υπάρχουν;

Στη συνέχεια επικαιροποιούμε τις πληροφορίες.



Τι είναι τα βότανα;

Γνωριμία με τα βότανα

Βότανα είναι όλα τα αυτοφυή φυτά, αυτά δηλαδή που φυτρώνουν μόνα τους. Φυτρώνουν σε διαφορετικές περιοχές, στο βουνό, σε πεδιάδες, σε άγονα μέρη, κοντά σε λίμνες, ποτάμια ή θάλασσες. Το κάθε βότανο χρειάζεται διαφορετικό έδαφος για να μεγαλώσει.

Είναι χρήσιμα φυτά στον άνθρωπο. Γιατί οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και τα φύλλα τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πολλά πράγματα: στο φαγητό, σαν φάρμακα για να θεραπεύσουμε ασθένειες, για να φτιάξουμε καλλυντικά και αλοιφές και με πολλούς ακόμα τρόπους στην καθημερινή μας ζωή.

Τα βότανα τα παλιά χρόνια τα μάζευαν οι βοτανιστές και οι άνθρωποι που ήξεραν πότε και πώς έπρεπε να τα συλλέξουν, δηλαδή να τα βοτανίσουν.

Τα βότανα φυτρώνουν σε όλες τις χώρες του κόσμου.

Η Ελλάδα αν και είναι μικρή χώρα έχει πάρα πολλά βότανα. Για αυτό και είναι 3η χώρα σε παγκόσμια κατάταξη. Σημαντικές χώρες με βότανα είναι η Ινδία, η Κίνα και η Βραζιλία.

Κάποια βότανα φυτρώνουν μόνο σε μια περιοχή και για αυτό τα ονομάζουμε ενδημικά.

Στην περιοχή μας τη Μακεδονία υπάρχουν τέτοια φυτά όπως ο κρόκος Κοζάνης.

Άλλα γνωστά ενδημικά βότανα στην Ελλάδα είναι το Δίκταμο Κρήτης, τα Μαστιχόδεντρα Χίου, η Αχίλλεια, ο Σιδερίτης (τσάι του βουνού) κ.α.

Επειδή σήμερα χρειαζόμαστε μεγάλες ποσότητες βοτάνων και αρωματικών φυτών για πολλές χρήσεις υπάρχουν πλέον οργανωμένες καλλιέργειες. Υπάρχουν δηλαδή ειδικοί καλλιεργητές που τα φυτεύουν, τα συλλέγουν και μετά τα προωθούν στην αγορά για να μπορούμε κι εμείς να τα αγοράσουμε.

Για να προστατεύσουμε τα φυτά υπάρχουν νόμοι που απαγορεύουν να κόβονται ανεξέλεγκτα από μη ειδικούς. Γιατί αυτό είναι καταστροφικό και εάν δεν προστατεύσουμε τα βότανα κινδυνεύουν να εξαφανιστούν.



Από πότε τα χρησιμοποιούμε;

Από τα αρχαία χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα βότανα για να θεραπεύσουν διάφορες ασθένειες αλλά και για να νοστιμίσουν τα φαγητά τους.

Η ελληνική μυθολογία μιλάει για τον **Κένταυρο Χείρωνα**, μισό άνθρωπο και μισό άλογο και για τις θαυματουργές θεραπευτικές του γνώσεις που τις μετέδωσε στον Ασκληπιό. Ο **Ασκληπιός** ήταν ο θεός της Ιατρικής και έκανε θαύματα με τα βότανά του. Προς τιμήν του μάλιστα έγιναν **Ασκληπιεία** σε διάφορα μέρη της Ελλάδας για να τον τιμούν και να μεταδίδουν τις γνώσεις του.

Ο **Ιπποκράτης**, που θεωρείται ο πατέρας της Ιατρικής, χρησιμοποιούσε πολλά βότανα στις θεραπείες του. Ο **Διοσκουρίδης** και ο **Γαληνός** ήταν οι πρώτοι μελετητές βοτάνων και φαρμακοποιοί.

Στην αρχαιότητα, βότανα αποκαλούσαν όλα τα φαρμακευτικά φυτά που όταν τα μασούσαν είχαν πικράδα, γλυκάδα ή και αρωματική γεύση.

Τις ιδιότητες αυτές, οι πρώτοι άνθρωποι τις απέδιδαν σε μαγικές ικανότητες που είχαν την δύναμη, όταν “μπουν” στον οργανισμό του αρρώστου να τον ανακουφίσουν ή και να τον θεραπεύουν από οποιαδήποτε αρρώστια.

Και για αυτό μέχρι σήμερα τα λέμε και «**Μαγικά Βότανα**».



Φαντάζεστε για ποιο λόγο τα χρησιμοποιούμε;

Σε όλες τις εποχές, σε όλα τα μέρη του κόσμου και σε όλους τους πολιτισμούς οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς, σε θρησκευτικές τελετές, για τον καλλωπισμό και την αισθητική αλλά για τη μαγειρική τους. Είχαν μεγάλη σημασία στην καθημερινή τους ζωή. Για αυτό υπάρχουν μέχρι σήμερα πολλοί μύθοι, γνωμικά, παροιμίες, γιατροσόφια παραδοσιακές συνταγές ακόμα και παραδοσιακά τραγούδια.

Σήμερα εξακολουθούμε να μαζεύουμε ελεύθερα τα βότανα αυτά από τη φύση. Μάλιστα επειδή είναι τόσο πολύτιμα για την υγεία μας υπάρχουν πλέον και συστηματικές καλλιέργειες.

Έτσι καλλιεργούνται συλλέγονται, συσκευάζονται και μετά μπορούμε να τα αγοράσουμε και να τα έχουμε στο σπίτι μας.

Επίσης τα βότανα χρησιμοποιούνται και στην παρασκευή φυτικών φαρμάκων και καλλυντικών.

Χρησιμοποιούνται οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη ή τα φύλλα τους συνήθως αφού τα αποξηράνουμε.

Τα χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε τσάι, έλαια, βάμματα, αλοιφές, κρέμες.





2ο μέρος - εμπάθυνση στο θέμα

Στην ολομέλεια

Ένα μύθο θα σας πω...

Αφήγηση μύθων για τα βότανα

Ξεκινώντας τη σύνδεση των βοτάνων με την αρχαιότητα και τη μυθολογία μπορούμε να αφηγηθούμε στα παιδιά μύθους. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

Η Δάφνη και ο Θεός Απόλλωνας

Η Δάφνη ήταν μια Νύμφη, αφιερωμένη στην θεά Άρτεμη, τη θεά του κυνηγιού. Η νεαρή και όμορφη Δάφνη αρνιόταν να παντρευτεί, αλλά για κακή της τύχη μια μέρα που περπατάγε στο δάσος την είδε ο θεός Απόλλωνας και την ερωτεύτηκε. Την κυνήγησε και τότε αυτή προσευχήθηκε στον πατέρα της τον ποταμό Πηνειό για να την σώσει. Αμέσως μετά μεταμορφώθηκε στο φυτό δάφνη που φύτρωνε στις όχθες των ποταμών. Ο Απόλλωνας έκοψε φύλλα από το φυτό και έπλεξε δάφνινο στεφάνι που το φορούσε για να τη θυμάται. Από τότε το δάφνινο στεφάνι χρησιμοποιήθηκε στην στέψη των νικητών των ολυμπιακών αγώνων αλλά και άλλων ηρώων.

Η Φιλύρα (Φλαμουριά) και ο θεός Κρόνος

Η Φιλύρα ήταν μια από τις Ωκεανίδες Νύμφες. Ήταν θεότητα της ανάρρωσης, των αρωμάτων, της γραφής και της ομορφιάς. Ο θεός Κρόνος την ερωτεύτηκε και όταν το ανακάλυψε η γυναίκα του θεά Ρέα αυτός μεταμορφώθηκε σε άλογο για να κρυφθεί. Έτσι από τη Φιλύρα και τον Κρόνο γεννήθηκε ο **Κένταυρος Χείρωνας** που ήταν μισός άνθρωπος και μισός άλογο. Για να απαλύνει την ντροπή που ένιωθε η Φιλύρα, ο Κρόνος τη μεταμόρφωσε σε δέντρο, τη φλαμουριά ή τίλιο, που τα φύλλα του μπορούσαν να θεραπεύσουν πολλές ασθένειες.

Ο μύθος του κρόκου

Σύμφωνα με τον μύθο, ο Κρόκος ήταν θνητός φίλος του Θεού Ερμή. Μια μέρα ο Ερμής εξασκούνταν στη δισκοβολία με τον Κρόκο. Ο δίσκος όμως έφυγε και τραυμάτισε τον Κρόκο στο κεφάλι. Τρεις σταγόνες από το αίμα του έπεσαν στο κέντρο ενός λουλουδιού που βρισκόταν στα πόδια του. Ο Ερμής λυπήθηκε πολύ για το φίλο του. Έτσι, αποφάσισε να χαρίσει την αθανασία στον Κρόκο μεταμορφώνοντας το άψυχο κορμί σ' ένα πανέμορφο μοβ λουλούδι και το αίμα του Κρόκου σε τρία κόκκινα στίγματα στην καρδιά του λουλουδιού. Από τότε, κάθε φθινόπωρο, τα λουλούδια του Κρόκου σκεπάζουν τη γη της Κοζάνης, στη Δυτική Μακεδονία, μ' ένα μοβ χαλί και γεμίζουν τον αέρα με το λεπτό άρωμά τους.

Το δενδρολίβανο και η Θεά Αφροδίτη

Ο μύθος λέει ότι η Θεά Αφροδίτη, η θεά του έρωτα και της ομορφιάς, όταν αναδύθηκε από τη θάλασσα ήταν καλυμμένη με δενδρολίβανο.

Μετά το χάρισε στους ανθρώπους για να παραμένουν πάντα νέοι και όμορφοι.



2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

Χωριζόμαστε σε 2 ή 3 μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει το καλάθι με τα υλικά για τις δραστηριότητες:

- 1 φάκελο με τα κομμάτια του πάζλ
- 1 φάκελο με την κάρτα “Θα σας πω μια ιστορία” και καρτέλες με εικόνες και πληροφορίες για βότανα
- πουγκιά με βότανα, αιθέρεια έλαια, αλοιφές
- ζάρι 25 X 25 cm με εικόνες για το παιχνίδι “τι βότανο να φτιάξω για να μου περάσει;”
- καρτέλες με αινίγματα
- καρτέλες με γνωμικά, παροιμίες, λαϊκούς στίχους και τραγούδια
- μαγνητικό πίνακα για παιχνίδια αντιστοίχισης (αυτοσχέδιο πίνακα όπου έχουμε κολλήσει μαγνητικές ταινίες)
- χαρτόνι κάνσον, μαρκαδορους, κόλλες, υλικά χειροτεχνίας

1η δραστηριότητα – πρόσωπα από την αρχαιότητα

Τι κρύβει το παζλ;

Κάθε ομάδα συμπληρώνει ένα παζλ. Τα θέματα των παζλ είναι εικόνες του Ασκληπιού, του Ιπποκράτη και του Γαληνού και αποτελούν ερέθισμα για να μιλήσουμε για τη σημασία των βοτάνων στα αρχαία χρόνια καθώς και για σπουδαία πρόσωπα που συνδέονται με τα βότανα.

Χρήσιμες πληροφορίες

Ασκληπιός: είναι ο θεός της Ιατρικής. Ήταν γιος του θεού Απόλλωνα και μαθητής του σπουδαίου Κένταυρου Χείρωνα, μια άλλη ενδιαφέρουσα θεραπευτική μορφή της ελληνικής μυθολογίας. Προς τιμή του χτίστηκαν Ασκληπιεία (χώροι λατρείας και θεραπείας) σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Ιπποκράτης: γεννήθηκε στην Κω τον 5ο αι. π.Χ. Ήταν ο πατέρας της Ιατρικής. Ίδρυσε ιατρική σχολή στη Κω. Κατέγραψε και χρησιμοποίησε πάνω από 400 είδη βοτάνων. Ο όρκος του Ιπποκράτη είναι ο όρκος που δίνεται από ιατρούς και αναφέρεται στην ηθική εξάσκηση της ιατρικής.

Διοσκουρίδης: γεννήθηκε τον 1ο αι μ.Χ. Κατέγραψε περισσότερες από 1.000 φαρμακευτικές ουσίες, η πλειοψηφία των οποίων προερχόταν από φυτά και βότανα. Θεωρείται ο μεγαλύτερος βοτανολόγος και φαρμακολόγος της αρχαιότητας

Γαληνός: γεννήθηκε στην Πέργαμο τον 2ο αι. μ.Χ. Θεωρείται πατέρας της φαρμακευτικής. Ήταν ο ιδιωτικός ιατρός του αυτοκράτορα της Ρώμης Μάρκου Αυρηλίου.





2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

2η δραστηριότητα για τη θεραπευτική χρήση των βοτάνων (αφήγηση ιστορίας/ μελέτη περίπτωσης - επίλυση προβλήματος)

"Θα σας πω μια ιστορία"

Η ομάδα παίρνει έναν φάκελο με τίτλο "θα σας πω μια ιστορία"

Παρουσιάζουμε μια καρτέλα όπου περιγράφεται μια ιστορία με ένα πρόβλημα υγείας.

Κάθε ιστορία εξελίσσεται σε διαφορετική εποχή. Κάθε ομάδα παίρνει την καρτέλα με την ιστορία, πουγκιά και βαζάκια με βότανα και τις **info-κάρτες** για τα βότανα.

Διαβάζουμε στην ομάδα την ιστορία.

Διαβάζουμε τις καρτέλες με τις πληροφορίες, συζητάμε και αποφασίζουμε ποιο βότανο είναι κατάλληλο για την περίπτωση.

Στη συνέχεια τα παιδιά θα βρουν σε ποιο σημείο του χάρτη βρίσκεται το θεραπευτικό τους βότανο.



Εναλλακτική προσέγγιση:

Ανάλογα με τον σχεδιασμό του προγράμματος τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων (Γ' ως Στ') θα μπορούσαν να αναλάβουν να ετοιμάσουν κάρτες με πληροφορίες για ένα βότανο. Επίσης θα μπορούσαν να ετοιμάσουν και τις δικές τους ιστορίες.





Στο νοσοκομείο του Ιπποκράτη, στα αρχαία χρόνια...

Ήταν ένας πολύ κρύος χειμώνας στην Κω, το νησί που έμενε ο σπουδαίος γιατρός Ιπποκράτης. Στο νοσοκομείο ερχόταν συνέχεια κόσμος, κυρίως μητέρες με μικρά παιδιά που είχαν δυνατό **κρυολόγημα** με πυρετό, πονόλαιμο και έντονο βήχα.

Ο γιατρός Ιπποκράτης και οι βοηθοί του έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν. Στον χώρο του φαρμακείου ο εκπαιδευόμενος βοηθός δεν είχε ακόμα μάθει καλά όλες τις ιατρικές συνταγές με βότανα, έλαια, αλοιφές....

Μπορούμε να βοηθήσουμε τον βοηθό του Ιπποκράτη να βρει τα κατάλληλα βότανα για το κρυολόγημα;



Τίλιο (ή φλαμούρι) (Tilia europa)

Το τίλιο ή αλλιώς φλαμούρι, προέρχεται από τη Φιλύρα, μια οικογένεια που αποτελείται από περίπου 30 διαφορετικά δέντρα.

Το συναντάμε σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, όπως στο όρος Βέρμιο στη Μακεδονία.

Τα λουλούδια του δέντρου, είναι αρωματικά και πλούσια σε νέκταρ ενώ χαρακτηρίζονται ως φαρμακευτικά.

Χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία τσάι τίλιου το οποίο ανακουφίζει

πονόλαιμο και κρυολογήματα, ημικρανίες και αϋπνίες.

Εκδρομή στην εξοχή...

Η Μαρία με την οικογένειά της πήγαν μια εκδρομή στην εξοχή για πικ νικ. Ενώ περνούσαν τόσο όμορφα, ένας έντονος πονοκέφαλος ταλαιπώρησε ξαφνικά τη μαμά της. Δεν είχαν πάρει όμως μαζί τους το βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών. Ξαφνικά η Μαρία θυμήθηκε πως η δασκάλα της στο μάθημα της μελέτης περιβάλλοντος τους είχε για ένα βότανο της ελληνικής γης που καταπολεμά **τον πονοκέφαλο**. Μόνο που δε θυμόταν ποιο ακριβώς ήταν...

Μπορούμε να βοηθήσουμε τη Μαρία να θυμηθεί ποιο είναι το βότανο αυτό;



Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)

Η λεβάντα είναι ένα όμορφο αρωματικό φυτό και χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα επειδή έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Παράγει μωβ άνθη, τα οποία περιέχουν υψηλά επίπεδα αιθέριου ελαίου. Τη συναντάμε σε πολλές περιοχές στην Ελλάδα.

Έχει πολλές φαρμακευτικές και άλλες χρήσεις.

Καταπολεμά **ημικρανίες και πονοκεφάλους**, επουλώνει πληγές και εγκαύματα, δρα ενάντια στην ακμή.

Επίσης χρησιμοποιείται για τον σκόρο στα ρούχα!



2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

3η δραστηριότητα - Το ζάρι των γιατρών! σύνδεση εικόνας/ασθένειας με θεραπευτικό βότανο

Δίνουμε στην ομάδα τις πληροφορίες που συνδέουν «Ασθένεια και βότανο».
Παρουσιάζουμε ένα ζάρι που σε κάθε πλευρά έχει μια εικόνα ασθένειας.
Κάθε φορά ένα παιδί ρίχνει το ζάρι και η ομάδα πρέπει να απαντήσει ποιο/ποια βότανο/α θα χρησιμοποιήσει για την κάθε περίπτωση.
Ο/η εκπαιδευτικός βεβαιώνει αν είναι σωστό ή λάθος.

Πονόλαιμος = φλαμούρι ή ευκάλυπτος

Πονοκέφαλος = λεβάντα ή βασιλικός

Πονόδοντος = γλυκάνισος ή μέντα

Στομαχόπονος = δυόσμος ή χαμομήλι

Πληγή = αχιλλέα ή βαλσαμόχαρτο

Τσίμπημα = καλέντουλα ή μολόχα





2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

4η δραστηριότητα – σύνδεση με τον λαϊκό πολιτισμό

Στο σημείο αυτό συνδέουμε τα βότανα με τη λαϊκή παράδοση: γνωριμία με γιατροσόφια, γνωμικά, αινίγματα, τραγούδια.

Εισάγουμε το θέμα:


Από τα πολύ παλιά χρόνια τα βότανα ήταν πολύ σημαντικά για τους ανθρώπους στην καθημερινή τους ζωή. Και γι αυτό έχουμε μύθους από την αρχαιότητα, παραδοσιακά τραγούδια, σοφά λόγια, παροιμίες ακόμα και αινίγματα!

Αινίγματα

Παρουσιάζουμε στα παιδιά καρτέλες με τα αινίγματα όπου στο πίσω μέρος της κάθε κάρτας είναι γραμμένη η λύση.

Τα παιδιά ακούν το αίνιγμα και προτείνουν λύσεις.


Εναλλακτικά, μπορούμε να δώσουμε 3 προτεινόμενες καρτέλες με βότανα και να επιλέξουν. Μπορεί επίσης να γίνει με την μορφή **τηλεπαιχνιδιού**.



Στεφάνια με τα φύλλα της
βάζουν στους νικητές.
Μπαίνει και στα κοκκινιστά
μπαίνει και στις φακές.
Τί είναι;



Δάφνη



Αν με πιάσεις σε «τσιμπάω»
κοκκινίλες σου πετάω,
μα αν με βράσεις,
στα μαλλιά...
δίνω λάμψη κι ομορφιά.
Τί είναι;



Τσουκνίδα



2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

4η δραστηριότητα – σύνδεση με τον λαϊκό πολιτισμό

Σοφά λόγια - γνωμικά Παιχνίδι αντιστοίχισης

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τις καρτέλες μας με σοφά λόγια και εξηγούμε πως θέλουμε να ανακαλύψουμε τι σημαίνει η κάθε φράση.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν μαγνητικό πίνακα ή ένα πολύ σκληρό χαρτόνι που έχουμε κολλήσει μαγνητάκια. Οι καρτέλες έχουν επίσης μαγνητάκια. Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν από διαφορετικές ερμηνείες ποια εξηγεί την κάθε περίπτωση και να αντιστοιχίσουν τις καρτέλες στον πίνακα.

Εναλλακτικά:

- Τα παιδιά μπορούν να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασίας με αντιστοίχιση.
- Επίσης, μπορούν σε ζευγάρια να ετοιμάσουν μια παρουσίαση με παντομίμα στην ομάδα και η ολομέλεια να βρει τη συνθήκη.

Βρες τι σημαίνει!

Σημασία

Μια φορά τον χρόνο τρώει
η κατείκα πικροδάφνες!

Μένει προσκολλημένος στις
προηγούμενες επιτυχίες του.

Κολοκύθια με τη ρίγανη!

Τα μεγάλα λάθη είναι δύσκολο να
ζανασυμβούν.

Αναπαύεται στις δάφνες του!

Βλακώδη και ανόητα λόγια κάποιου.

Κοκκίνησε σαν παπαρούνα!

Όταν κερδίζεις εξαιτίας ή σε βάρος
κάποιου άλλου.

Χώνεται παντού σαν μαιντανός!

Ντράπηκε πάρα πολύ.

Για χάρη του βασιλικού
ποτίζεται και η γλάστρα!

Κάποιος που ανακατεύεται με πολλά
πράγματα.



2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

4η δραστηριότητα – σύνδεση με τον λαϊκό πολιτισμό

Καρτέλες με τα γνωμικά και την ερμηνεία τους

Σε γνωστικού
σποριά χωράφι,
βοτάνια δε
φυτρώνουν!

Οι προνοητικοί
άνθρωποι δεν
πέφτουν σε παγίδες.

Μαντζουράνα
στο κατώφλι,
γάιδαρος
στα κεραμίδια!

Όταν κάποιος λέει
ανόητα και
ασυνάρτητα
πράγματα.

Κάλια ρίγανη
και αγάπη παρά
ζάχαρη και
γκρίνια!

Είναι προτιμότερο
να είναι κανείς
φτωχός αλλά
ήρεμος, παρά
πλούσιος και να
έχει φασαρίες.



2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

4η δραστηριότητα – σύνδεση με τον λαϊκό πολιτισμό

Καρτέλες με τραγούδια και λαϊκούς στίχους

Στης πικροδάφνης τον ανθό
έγειρα να αποκοιμηθώ,
λίγο ύπνο για να πάρω
κι είδα όνειρο μεγάλο.



Μια ρίζα μια αρμπαρόριζα
Μια μικροπιπερίτσα
Εσένανε ξεχώρισα
Απ' όλα τα κορίτσια.



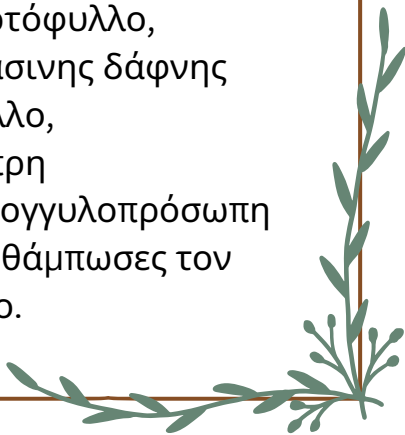
Στο μπαλκονάκι μου έχω βάλει
μια γλάστρα δυόσμο
και μια μυρτιά
κι άλλη μια γλάστρα με λουίζα
κι ένα γλαστράκι φασκομηλιά.



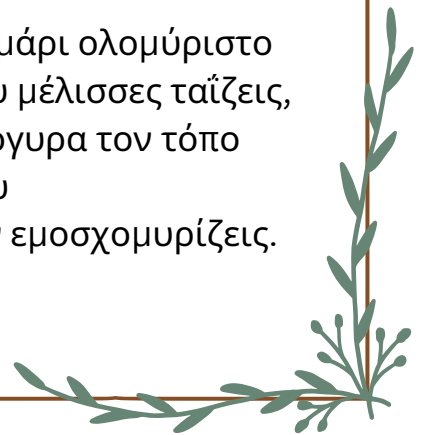
Βασιλικός θα γίνω στο
παραθύρι σου
κι ανύπαντρος θα μείνω
για το χατήρι σου.



Ψηλής μυρτιάς
μυρτόφυλλο,
πράσινης δάφνης
φύλλο,
άσπρη
στρογγυλοπρόσωπη
και θάμπωσες τον
ήλιο.



Θυμάρι ολομύριστο
που μέλισσες ταΐζεις,
ολόγυρα τον τόπο
σου
τον εμοσχομυρίζεις.





2ο μέρος - στις μικρές ομάδες

5η δραστηριότητα – δημιουργική έκφραση

Δημιουργούμε μια αφίσα - ενθύμιο παρουσιάζοντας ένα ή περισσότερα βότανα που γνωρίσαμε στη δραστηριότητα με τις ιστορίες.

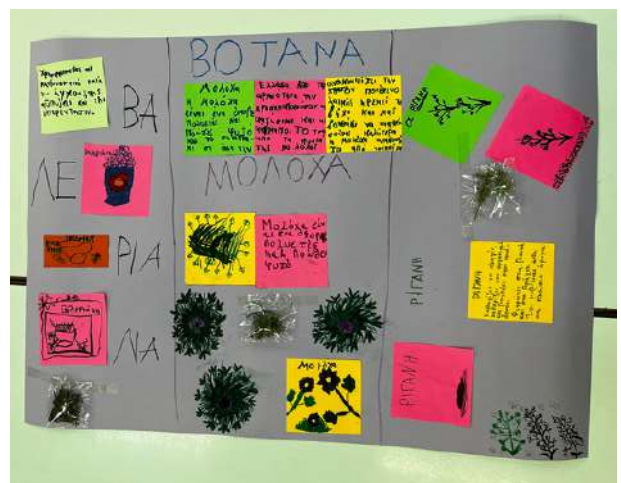
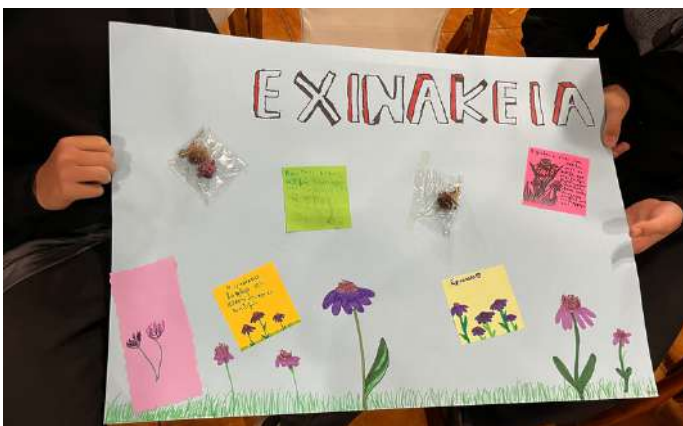
Σκοπός της δραστηριότητας είναι τα παιδιά να εκφραστούν δημιουργικά, να ανακαλέσουν τις πρόσφατες γνώσεις που πήραν και να αξιοποιήσουν τα ερεθίσματα από το παιδαγωγικό μας υλικό.

Είναι μια ευκαιρία για συζήτηση, ερωτήσεις και απόλαυση!

Σε κάνσον χαρτόνι ετοιμάζουμε μια αφίσα για συγκεκριμένα βότανα.

Δίνουμε οδηγίες και υλικά στην κάθε ομάδα.

Μπορούν να ζωγραφίσουν τα βότανα, να κολλήσουν αποξηραμένα βότανα, να φτιάξουν μια ιστορία ή να γράψουν ένα αίνιγμα ή παροιμία ή γνωμικό ή τραγούδι από το υλικό που τους έχουμε παρουσιάσει στις καρτέλες.

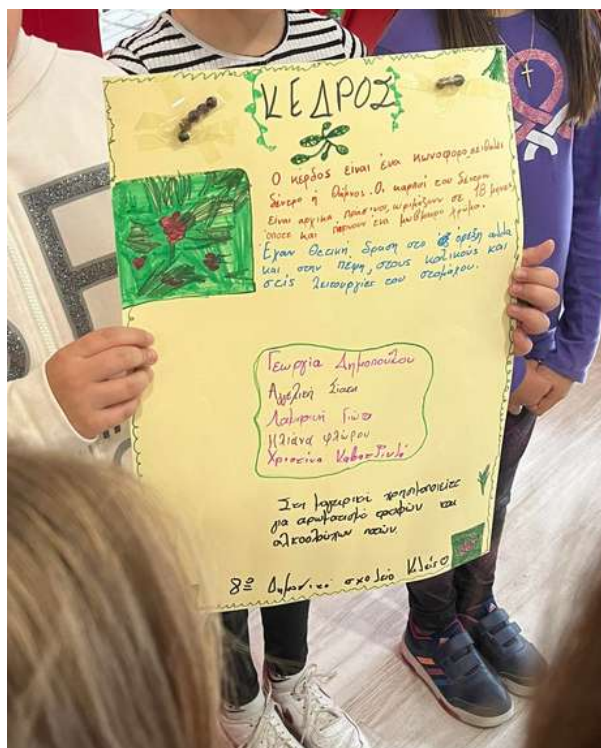




3ο μέρος - στην ολομέλεια

Οι ομάδες παρουσιάζουν!

Στην ολομέλεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της, περιγράφει το/τα βότανο/α που ασχολήθηκαν και δίνουν τις πιο σημαντικές πληροφορίες που έχουν καταγράψει. Στα μεγαλύτερα παιδιά, κι εφόσον έχουμε ασχοληθεί περισσότερο με το θέμα των βοτάνων, μπορούμε να δώσουμε και τον χρόνο του κοινού για να απαντηθούν ερωτήσεις.



Ώρα για τσάι!

Εξηγούμε στην ομάδα πως μπορούμε να φτιάξουμε αφεψήματα και παρουσιάζουμε κάποιες παραδοσιακές συνταγές και γιατροσόφια.

Τα παιδιά μπορούν στη συνέχεια να φέρουν ιδέες από το σπίτι τους για τα δικά τους τσάγια!



Οδηγός μικρών βοτανοκαλλιεργητών

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τον οδηγό μικρών βοτανοκαλλιεργητών ώστε να δημιουργήσουν στην τάξη έναν βοτανικό κήπο!

Το φυτολόγιο της τάξης

Παρουσιάζουμε στα παιδιά την ιδέα να δημιουργήσουν το φυτολόγιο της τάξης τους.





3ο μέρος - στην ολομέλεια

Αναστοχασμός, εντυπώσεις

Το πρόγραμμα κλείνει με μια δραστηριότητα χαλάρωσης και έκφρασης εντυπώσεων. Ανάλογα με τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή σας είναι σημαντικό να κλείνουμε με μια δραστηριότητα αποθεραπείας, αναστοχασμού, έκφρασης συναισθημάτων, συζήτησης και ανατροφοδότησης.

Ένα σύντομο παιχνίδι ανατροφοδότησης:

Η ομάδα όρθια στον κύκλο καλείται να φανταστεί ότι βρίσκεται γύρω από μια όμορφη λίμνη. Ζητάμε από τα παιδιά να ρίξουν στη λίμνη μια όμορφη σκέψη, κάτι που τους άρεσε, κάτι που τους έκανε εντύπωση απ' όσα έμαθαν.

Αυτά τα λόγια μόλις πέσουν στη λίμνη θα τη γεμίσουν με αρώματα από τα βότανα! Παρακινούμε τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους χωρίς να τα πιέζουμε. Μπορούν να πουν απλά το όνομα ενός βοτάνου που γνώρισαν.

Μπορούμε να δημιουργήσουμε κι άλλες τέτοιες συνθήκες για κλείσιμο δραστηριότητας:

“Αυτό που θα θυμάμαι από τη σημερινή μέρα είναι....”

“Ποια βότανα θα ρίχνατε για να φυτρώσουν στο λιβάδι μας”

“Ποια βότανα θα φυτέψουμε στον βοτανόκηπο μας;”

“Τι θα πάρω μαζί μου σήμερα;”

Ανατροφοδότηση για τον/την εκπαιδευτικό

Είναι σημαντικό τόσο στην πορεία όσο και με την ολοκλήρωση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος να αφιερώνουμε χρόνο στην αξιολόγηση και τον αναστοχασμό. Αυτό θα μας βοηθήσει να προσθέτουμε κάθε φορά νέα στοιχεία, να εμπλουτίζουμε το παιδαγωγικό μας υλικό και να αναπτύξουμε περισσότερο τη δημιουργικότητά μας.

Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια ερωτήματα που οι απαντήσεις θα μας δώσουν χρήσιμες πληροφορίες για να προχωρήσουμε:

- **Ποιες δραστηριότητες κράτησαν πιο πολύ το ενδιαφέρον των παιδιών;**
- **Ποιες δραστηριότητες δυσκόλεψαν τα παιδιά;**
- **Ο χρόνος ήταν επαρκής;**
- **Τι θα συμπλήρωνα αν το έκανα ξανά;**
- **Τι θα άλλαζα αν το έκανα ξανά;**



Επίλογος

Το πρόγραμμα “Βοτάνια και μυρωδικά” ολοκλήρωσε τον 1ο κύκλο του. Στο πλαίσιο του προγράμματος σχεδιάστηκαν επίσης τρία εγχειρίδια για τον/την εκπαιδευτικό με πληροφορίες και φύλλα εργασίας που μπορούν να πραγματοποιηθούν στην τάξη.

Τα εγχειρίδια αφορούν 3 ηλικιακές ομάδες και τάξεις:
Α’ & Β’ δημοτικού, Γ’ & Δ’ δημοτικού και Ε’ & ΣΤ δημοτικού.

Ευχόμαστε μέσα από την παρουσίαση των δραστηριοτήτων και του παιδαγωγικού υλικού να δόθηκαν δημιουργικά ερεθίσματα και ιδέες για να εμπλουτίσετε αυτό το τόσο ενδιαφέρον θέμα.





Παραρτήματα & Βιβλιογραφία



Η χρήση των βοτάνων

Τα βότανα και τα αρωματικά φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους και για διαφορετικούς σκοπούς.



Αφέψημα

Το αφέψημα φτιάχνεται από τα εκληρά φύλλα, τα κοτσάνια και τις ρίζες των βοτάνων.

Βάζουμε το θεραπευτικό μέρος του φυτού σε νερό και το αφήνουμε να βράσει σε ειγανή φωτιά, περίπου 5-10 λεπτά. Στραγγίζουμε ύστερα το υγρό. Μπορούμε να το πιούμε και παγωμένο!

Έγχυμα

Είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους.

Γίνεται, ρίχνοντας σε βραστό νερό, αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά, το θεραπευτικό μέρος του φυτού για 10-20 λεπτά. Στη συνέχεια το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε.

Εκχύλισμα

Γίνεται όταν βράσουμε το υγρό που περιέχει το φυτό τόσο πολύ ώστε να εξατμιστεί ένα μέρος του.

Κομπρέσες

Βυθίζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι ή καθαρή γάζα στο παρασκεύασμα που ετοιμάσαμε (έγχυμα, αφέψημα) και το τοποθετούμε στο πονεμένο μέρος για λίγα λεπτά.

Βάμμα

Παίρνουμε το φυτό και το ρίχνουμε σε οινόπνευμα, όπου παραμένει αρκετό χρόνο. Το υγρό που προκύπτει λέγεται βάμμα. Το βάμμα είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

Έλαια

Τα έλαια παράγονται κυρίως από τα αρωματικά φυτά και γίνονται με μια διαδικασία που λέγεται απόσταξη. Απόσταξη λέγεται η διαδικασία με την οποία απομονώνουμε ένα υγρό από ένα άλλο, επειδή τα δυο υγρά έχουν διαφορετικό σημείο βρασμού.



Αλοιφές - κρέμες

Γίνονται με πολλούς τρόπους. Μια εύκολη συνταγή για επιτική αλοιφή για ελαφριά εγκαύματα είναι η ακόλουθη:

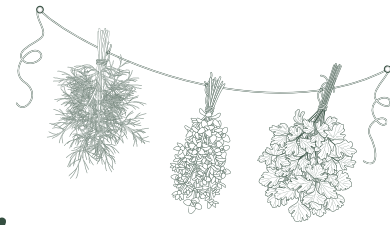
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν 2 κουταλιές έζηρα παρθένο ελαιόλαδο, 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και 20 γρ. μέλι. Αδειάζουμε την αλοιφή μας σε ένα γυάλινο βάζο και την αποθηκεύουμε σε ένα σκοτεινό και ζηρό μέρος.



Στη μαγειρική

Χρησιμοποιούμε τα μυρωδικά είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα για να δώσουμε γεύση στο φαγητό.





Τα γιατροσόφια της γιαγιάς

Τα γιατροσόφια είναι τα πρακτικά φάρμακα που χρησιμοποιούσε ο κόσμος παλιότερα, αλλά ακόμη και στη σημερινή εποχή, προκειμένου να αντιμετωπίσει μικρά ή και μεγαλύτερα προβλήματα υγείας.

Γιατροσόφια για τον πυρετό

- Αν ανεβάσετε πυρετό μέσα στη νύχτα και ψάχνετε κάτι που θα σας ανακουφίσει αυτό είναι το αφέψημα της μέντας, όπως έλεγαν οι γιαγιάδες.
- Σε μια κούπα βραστό νερό ρίχνετε λίγη ρίγανη μαζί με κανέλα. Το αφήνετε για λίγα λεπτά και το πίνετε... Θα δείτε τον πυρετό να πέφτει ειγά ειγά!
- Όταν έχετε πολύ υψηλό πυρετό, γεμίστε μια λεκάνη με κρύο νερό και ρίξτε μέσα ένα κακκόλ ή μια πετσέτα για να κάνετε μια κομπρέσα. Ύστερα, τυλίξτε τη γύρω από το κεφάλι και το λαιμό σας και ειγά ειγά θα επανέλθει η θερμοκρασία του σώματός σας!

Γιατροσόφι για το συνάχι

Αν έχετε βουλωμένη μύτη ή συνάχι μπορείτε να βράσετε φύλλα ευκαλύπτου σε μια κατσαρόλα με νερό. Στη συνέχεια βάλτε το κεφάλι πάνω από την κατσαρόλα και κάντε εισπνοές.

Η μύτη σας θα ζεβουλώσει και το συνάχι θα υποχωρήσει!

Γιατροσόφια για το άγχος

Αν πριν από ένα διαγώνισμα ή κάποιο άλλο γεγονός που σας προκαλεί άγχος δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε, αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες του φρέσκου βασιλικού, όπως θα έλεγε και η γιαγιά. Βάλτε λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1/2 λίτρο κρύο νερό και αφήστε το αφέψημα να βράσει σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι κλειστό, για 10 λεπτά.

Μετά το πίνετε σαν ρόφημα ζεστό ή δροσερό.

- Επίσης μπορείτε σε βραστό νερό να βάλετε βαλεριάνα, χαμομήλι ή μελλισόχορτο για 6-8 λεπτά και να φτιάξετε ένα ζεστό αφέψημα που θα σας χαλαρώσει!



Συνταγές για ροφήματα με βότανα

Πως φτιάχνω τσάι για το κρυολόγημα

Υλικά:

- 2 κλωναράκια τσάι του βουνού,
- 2-3 φύλλα φλαμούρι
- 1 κούπα νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
(προαιρετικά)



Παρασκευή:

Σε ένα κατσαρολάκι βράζετε το νερό μαζί με τα βότανα. Όταν ξεκινήσει ο βρασμός, το αφήνετε για ένα λεπτό με το μάτι ανοικτό. Στη συνέχεια το αφήνετε όπως είναι για 2 λεπτά με το μάτι της κουζίνας εβηστό. Σουρώνετε και εερβίτερε στην κούπα. Μπορείτε να βάλετε και μια κουταλιά μέλι. Για να δυναμώσετε τον οργανισμό σας μπορείτε να φτιάξετε και τσάι με εχινάκεια. Η εχινάκεια υπάρχει και σε δισκία στα φαρμακεία.

Πως φτιάχνω τσάι για τον στομαχόπονο

Υλικά:

- 2 κλωνάρια φρέσκου δυόσμου
- 1 κούπα νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι ή μια φέτα λεμόνι (προαιρετικά)



Παρασκευή:

Πλένετε τον δυόσμο και βάζετε τα κλωνάρια ολόκληρα σε ένα κατσαρολάκι ή μπρικό. Βράζετε το νερό, το κατεβάζετε από την φωτιά περιμένετε 2 λεπτά για πέσει λίγο η θερμοκρασία. Βάζετε τον δυόσμο στο νερό και το αφήνετε περίπου 6-8 λεπτά για να δράσει. Στη συνέχεια σουρώνετε στην κούπα. Μπορείτε να βάλετε μια φέτα λεμόνι ή μια κουταλιά μέλι που καταπραΰνουν τον στομαχόπονο.





ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνδέουμε την ασθένεια με τα βότανα

ΑΓΧΟΣ: χαμομήλι, βασιλικός, μελισσόχορτο, μέντα

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ: λουΐζα, μάραθος, αψιθιά

ΑΚΜΗ: εχινάκεια, χαμομήλι, τίλιο, φυτολάκα

ΑΜΝΗΣΙΑ: μελισσόχορτο, θυμάρι, μαντζουράνα

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ: εχινάκεια, φασκόμηλο γάλιο, ύδραστis,

ΑΝΟΡΕΞΙΑ: αγκινάρα, αγγελική, αψιθιά, γαϊδουράγκαθο, γεντιανή

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ: φασκόμηλο, τίλιο, σημύδα, σπειραία, αγγελική

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ: κράταιγος

ΑΣΘΜΑ: βαλσαμόχορτο, ευκάλυπτος, γλυκόριζα, ρίγανη, λεβάντα

ΑΪΠΝΙΑ: βαλεριάνα, πασιφλώρα, τίλιο, λυκίσκος, χαμομήλι

ΑΦΘΕΣ: τσουκνίδα, τριαντάφυλλο αλταία

ΒΗΧΑΣ: ρίγανη, τσάι του βουνού, θυμάρι, ζαμπούκος, φασκόμηλο

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: μολόχα, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρόκος, γλυκόριζα

ΓΡΙΠΗ: τσάι του βουνού, ζαμπούκος, αχιλλέα, δυόσμος

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: τσουκνίδα, λουΐζα, αγριάδα, σκορπίδι

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: χαμομήλι, μέντα, δυόσμος, φασκόμηλο, μάραθος, γαϊδουράγκαθο

ΔΥΣΠΝΟΙΑ: ευκάλυπτος, ζαμπούκος, βασιλικός

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ: ζαμπούκος, χαμομήλι, φυτολάκα

ΙΛΙΓΓΟΣ: μελισσόχορτο, μαντζουράνα, φασκόμηλο, λεβάντα

ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ: άνηθος, μάραθος, μέντα

ΚΑΡΔΙΑ: κράταιγος, μελισσόχορτο

ΚΟΛΙΚΟΙ: αγγελική, άνηθος, πεπερόριζα, μέντα



ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνδέουμε την ασθένεια με τα βότανα

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ: τσάι του βουνού, φλαμούρι, λαδανιά, αγγελική, ζαμπούκος, πιπερόριζα

ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: μολόχα, θυμάρι, εχινάκεια, φασκόμηλο, χαμομήλι, αλθαία

ΝΕΦΡΟΛΙΘΟΙ (ΠΕΤΡΑ): μαϊντανός, αγριάδα, σκορπίδι

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ: μέντα, γλυκάνισος, γαρύφαλλο, δίκταμο

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ: δενδρολίβανο, ρίγανη, μέντα

ΠΥΡΕΤΟΣ: τανατσέτο, αγγελική, πιπερόριζα, χαμομήλι

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ: ζαμπούκος, αγριμόνιο, αχιλλέα

ΠΙΤΥΡΙΔΑ: δενδρολίβανο, τσουκνίδα

ΣΤΟΜΑΧΙ: χαμομήλι, δύσμος, μέντα, λουίζα, γλυκάνισος, κρόκος, μάραθος, δίκταμο

ΣΤΡΕΣ: χαμομήλι, τίλιο, βασιλικός, μελισσόχορτο

ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ: βαλεριάνα, λεβάντα, μελισσόχορτο

ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ: δάφνη, δενδρολίβανο, τσουκνίδα

ΤΣΙΜΠΗΜΑ: καλεντούλα, μολόχα, μαντζουράνα, λεβάντα, μαϊντανός, λεμονόχορτο

ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: φασκόμηλο, αλθαία, ζαμπούκος, αγριμόνιο

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ: τaráξακο, κιτρινόριζα

ΩΤΙΤΙΔΑ: μολόχα, τριφύλλι, χαμομήλι, κισσός



ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνδέουμε τα βότανα με την ασθένεια

ΑΝΗΘΟΣ: στομάχι, προβλήματα ούρησης, πέτρες, κολικούς νεφρών, δυσπεψία. **Για τη μαγειρική:** σαλάτες, λαχανικά, ψάρια, θαλασσινά κ.α.

ΑΧΙΛΛΕΑ: επούλωση πληγών, πυρετός, κρυολόγημα, πόνοι περιόδου.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ: αϋπνία, άγχος, υπέρταση.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: δυσπεψία, βήχας, πυρετός, δυσεντερία, πνευμονία, νεύρα και άγχος. **Για τη μαγειρική:** μακαρόνια, σαλάτες, λαχανικά, πουλερικά, θαλασσινά κ.α.

ΓΕΝΤΙΑΝΗ: τονώνει το ανοσοποιητικό.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ: άσθμα, βήχας, πυρετός, ανακουφίζει τους πόνους κι ειδικά τον πονόδοντο, μειώνει τη βουλιμία και καταπραΰνει τη δίψα.

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ: βράχνιασμα, ενοχλήσεις στομάχου, ανακούφιση από την πείνα και τη δίψα

ΔΑΦΝΗ: ρευματισμούς, αρθριτικά, πυρετός. **Για τη μαγειρική:** όσπρια, στιφάδο κ.α.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ: διουρητικό - αντιρευματικό, βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Ενεργεί σαν διεγερτικό του κυκλοφοριακού συστήματος σε συχνές δόσεις μπορεί να ανεβάσει την πίεση. Βοηθά στα κρυολογήματα, στο άσθμα, στην αϋπνία και τονώνει τη μνήμη.

Για τη μαγειρική: χρησιμοποιείται σαν μυρωδικό σε φαγητά με κρέας.

ΔΥΟΣΜΟΣ: πόνους στομάχου, αέρια, κρυολόγημα, ναυτία, άγχος, ένταση, πόνους περιόδου. **Για τη μαγειρική:** κεφτέδες, σαλάτες, μπιφτέκια, σούπες κ.α.

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ: πυρετός, βήχας, πονόλαιμος.

ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ: τονώνει το ανοσοποιητικό, ακμή, κοκκινίλες, πρήξιμο

ΘΥΜΑΡΙ: τονωτικό, διουρητικό, διεγερτικό, πέψη, ευεξία, κρυολόγημα.

Για τη μαγειρική: μυρωδικό για ψάρι και κρεατικά.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ: τσιμπήματα εντόμων, δερματικά προβλήματα, επούλωση πληγών.



ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνδέουμε τα βότανα με την ασθένεια

ΚΕΔΡΟΣ: κολικοί, πέψη, στομάχι, σάκχαρο, μολύνσεις ουροποιητικού, λιπαρότητα, ακμή, έκζεμα, κυτταρίτιδα. **Στη μαγειρική:** αρωματισμός τροφών και αλκοολούχων ποτών.

ΚΡΟΚΟΣ: στομαχόπονοι, νεφρά, χοληστερίνη, άσθμα, μνήμη, ναυτία.

ΛΑΔΑΝΙΑ: κρυολόγημα, βήχας, ρευματισμοί, επούλωση πληγών, αϋπνίες, πονοκέφαλος, άγχος.

ΛΕΒΑΝΤΑ: ηρεμιστικό, ημικρανία, πονοκέφαλος, άγχος, αϋπνία, εντομοαπωθητικό αντί για τη χρήση της ναφθαλίνης.

ΛΟΥΙΖΑ: Πολύ καλό για ναυτία, αναγούλα, δυσπεψία, φούσκωμα εντέρων. Βοηθά στο αδυνάτισμα και έχει καταπραϋντικές και αντιπυρετικές ιδιότητες.

ΛΥΚΙΣΚΟΣ: χώνεψη, κατάθλιψη, αϋπνία, νευρική κατάσταση. Αποτελεί βασικό συστατικό για την παραγωγή μπίρας.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ: διουρητικό, πέτρες στα νεφρά, ταχυπαλμία, πόνους περιόδου. **Για τη μαγειρική:** κοτόπουλου, κρέατος, πουλερικών, ψαριών, λαχανικών, πατάτας και σαλατών.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ: αντιοξειδωτικό, αϋπνία, πονοκέφαλος, άγχος, κατάθλιψη, κρυολόγημα, δυσπεψία.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ: τονωτικό, μελαγχολία, αϋπνίες, ναυτία, υπέρταση, ταχυκαρδίες, νευρική ένταση, ενοχλήσεις στομάχου, κρυολόγημα.

ΜΕΝΤΑ: κρυολόγημα, κολικοί, δυσκοιλιότητα, καθαρή αναπνοή, δυσπεψία.

ΜΟΛΟΧΑ: πονόλαιμος, βήχας, ανακουφίζει τα τσιμπήματα εντόμων.

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ: αϋπνία, διάρροια, βήχας.

ΡΙΓΑΝΗ: βήχας, στομαχόπονος, άσθμα, διάρροια, εντερικές διαταραχές, ρευματισμοί, πονόδοντος. **Για τη μαγειρική:** τη βάζουμε ως μυρωδικό σε πάρα πολλά φαγητά και στις σαλάτες.



ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνδέουμε τα βότανα με την ασθένεια

ΣΕΛΙΝΟ: διεγερτικό, αρθρίτιδα, βρογχίτιδα, ανορεξία, ρευματισμοί, διουρητικό, τονωτικό, ουρικό οξύ. **Για τη μαγειρική:** σούπας, σαλάτας, κρεατικών και πουλερικών.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ Ή ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ: επούλωση πληγών, ανακουφίζει τα τσιμπήματα εντόμων, αντιφλεγμονώδες.

ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ: πυρετός, κρυολόγημα, πονοκέφαλος, εντομοαπωθητικό.

ΤΑΡΑΞΑΚΟ: αποτοξίνωση οργανισμού, δυσκοιλιότητα, βήχας, χώνεψη
κρυολόγημα, αϋπνίες, πονοκέφαλος.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ: κρυολόγημα, δυσπεψία, στομαχόπονος, τονώνει το ανοσοποιητικό, άγχος.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ: αιμορραγίες, τριχόπτωση, σάκχαρο, διουρητικό.

ΤΡΙΒΟΛΙ: ενίσχυση αθλητικής απόδοσης, αύξηση μυϊκής μάζας.

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ: διουρητικό, τονωτικό, πυώδη αμυγδαλίτιδα, πληγές στο στόμα, πονοκέφαλος, ζαλάδες.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: τονωτικό, διεγερτικό, κατάθλιψη, εφιδρωτικό, δυσπεψία, γαστρίτιδα, αρθρίτιδα.

ΦΛΑΜΟΥΡΙ Ή ΤΙΛΙΟ: κρυολόγημα, αϋπνίες, πονοκέφαλος.

ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ: φουσκώματα, τυμπανισμός, κοιλιακοί πόνοι, εντομοαπωθητικό.

ΦΡΑΟΥΛΙΑ (ΦΥΛΛΑ): διουρητικό, ηρεμιστικό, καθαρίζει το αίμα, εξάντληση.

ΧΑΡΟΥΠΙΑ (ΣΠΟΡΟΙ): οστεοπόρωση.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ: χαλαρωτικό, άγχος, δυσπεψία, αϋπνία, έλκος στομάχου, κολικοί, διάρροια. **Για εξωτερική χρήση:** πλύσεις μολυσμένων πληγών.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ. (2018). ΟΤΑΝ Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΡΟΛΟ: 50 προτάσεις για θεατρικά εργαστήρια με Δάσκαλο σε Ρόλο. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Αρχοντάκη, Ζ. - Φιλίππου, Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Βρανάκη, Γ. and Κολώνη, Κ. (2008). Τα βότανα της Κρήτης και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Undergraduate. Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ.
- Γκασούκα, Μ. (2008). Κοινωνιολογία του Λαϊκού Πολιτισμού: Το Φύλο κάτω από το πέπλο. Αθήνα: Ψηφίδα.
- Γκόλιου, Ρ. (2016). 250 Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Θεσσαλονίκη: Μαλλιάρης.
- Θανασούλια, Β. (1980). Ο πρακτικός γιατρός και τα βότανα. Αθήνα: Εκδόσεις Αγγελάκη.
- Κανάκης, Γ. (2008). Λαϊκή Ιατρική στην Κρήτη: Γιατροσόφια, βότανα, ξόρκια, γητειές, βρώσιμα χόρτα του αγρού κ.ά.. Αθήνα: Βιβλιοεκδοτική Α.Ε.
- Καραμανές, Ε. (2017). Βότανα στη λαϊκή θεραπευτική. [online] Αρχαιολογία. Available at: <http://www.archaiologia.gr/blog/2017> [Accessed 4 Jan. 2018].
- Κολτσιδόπουλος, Ε. (2007). Εγχειρίδιο Βοτανικής: Βασικές γνώσεις - Φύλλα εργασίας, ΚΠΕ Μακρινίτσας.
- Λαμπρέτσα, Ε. (2018). Αρωματικά φυτά της Δ. Μακεδονίας: παραδοσιακές χρήσεις και προοπτικές. Κοζάνη: Το Φαρμακείο της γης.
- Μηλίγκου Μαρκαντώνη, Μ. (2006). Δένδρα, φυτά, άνθη στον λαϊκό πολιτισμό των νεωτέρων Ελλήνων. Αθήνα.
- Μπάουμαν, Χ. (1999). Η ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη, στην παράδοση. Αθήνα: Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσεως.
- Πίγκου-Ρεπούση, Μ. (2019). Εκπαιδευτικό Δράμα: Από το θέατρο στην εκπαίδευση: Θεωρητική χαρτογράφηση του πεδίου. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Ρηγάτος, Γ. (2001). Τα βότανα στον πολιτισμό των Ελλήνων. Αθήνα: Διαχρονικές Εκδόσεις.
- Ρηγάτος, Γ. (2007). Η αρχαία ιατρική στη λαϊκή μας παράδοση. Αθήνα: Βήτα.
- Συλλογικό έργο. Στικούδη Μ., Μαλούπα Ε., Λάζαρη Δ., Κρίγκας Ν. (2015). Με... Νου... Αρωματόκηπος & ευεξία. Ανακαλύπτοντας μυστικά των βοτάνων. Αθήνα: Πατάκης.
- Συλλογικό έργο. (2009). Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Ψιλάκη, Μ., Ψιλάκης, Ν. (2002). Τα βότανα στην κουζίνα. Αθήνα: Καρμανώρ.



**Χαλάλι σου βασιλικέ όσο νερό κι αν πίνεις,
μα ου το κάνεις άρωμα και μας το ζαναδίνεις.**



**Ευχόμαστε ένα όμορφο και δημιουργικό
εκπαιδευτικό ταξίδι!**





Future Library



Η δράση υλοποιείται με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του Υπουργείου Πολιτισμού.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (ΔΙΝΕΠΟΚ)



Αυλη
Πολιτιστική
Κληρονομιά