

13.09.2009

Scenariusz do zajęć pt. "Zioła i nie tylko... czyli „zielone kulinaria” (rozpoznawanie ziół, oraz owoców jesiennych (bez, jarzębina), sporządzanie potraw.

## Scenariusz 1

### Cele:

Po spotkaniu dziecko potrafi:

- poznać niektóre zioła, ich właściwości i zastosowanie lecznicze lub kulinarne.
- wyjaśnić własnymi słowami pojęcia: medycyna naturalna, aromaterapia.

**Forma pracy:** pogadanka, objaśnienia, polecenia, praca w grupach, pokaz, obserwacja, degustacja.

### 1. Pogadanka o znaczeniu ziół kiedyś i dziś , np.

"Medycy" we wszystkich kulturach i religiach posługiwali się określonymi roślinami i produktami roślinnymi dla uzdrawiania i leczenia ludzi, ponieważ w sposób oczywisty religia, sztuka leczenia i magia mają wspólne korzenie kulturowo - historyczne. Dlatego dziś nawet ciężko chory pacjent wierzy w cuda spoza naukowej medycyny, które mogą stać się jego udziałem. Dziś widzimy działanie lecznicze ziół przede wszystkim w tym, że korzystnie wpływają one na system odpornościowy i wegetatywny system nerwowy. Sztuka doprawiania potraw miała, odkąd sięga ludzka myśl, wymiar medyczny. Dobre samopoczucie, uroda, pogodny nastrój i siła erotyczna przekazywane są przez hodowane w ogrodzie przyprawy. Tak dziś, jak i w historii ziół przyprawowych i roślin leczniczych, decydujące impulsy pochodziły z krajów znad Morza Śródziemnego. W skromnych fasolowo - soczewicowo - grochowych ogrodach naszych przodków jako roślina przyprawowa rósł kminek. Na początku naszej ery nowy smak potrawom nadali Rzymianie, stosując kolendrę, cząber i tymianek. W średniowieczu postęp w sztuce doprawiania potraw i ziołolecznictwie zawdzięczamy klasztorom. Już Benedykt z Nursii (ok.480-542) swym sławnym zawołaniem "módl się i pracuj" ustanowił klasztorne ogrodnictwo. Wiele średniowiecznych ziół ma intensywny zapach, ponieważ wtedy zapachy, aromaty i fetor odgrywały znacznie większą rolę niż dziś. Obowiązywało twierdzenie, że "choroby powodowane są złym lub zatrutym powietrzem", tak więc odwrotnie, usiłowano leczyć i zwalczać choroby przy pomocy zapachów. Inhalacje z rumianku, olejku z mięty pieprzowej lub szałwi nawiązują bezpośrednio do tych dawno sprawdzonych doświadczeń. Teraz głównie francuscy zielarze i chemicy intensywnie badają psychiczne i chemiczne oddziaływanie zapachów roślin leczniczych na ludzki organizm. Tak zwana aromaterapia stosuje wyniki tych badań w praktyce. Początek czasów nowożytnych wyznacza odkrycie Ameryki. Dalekie podróże dały w rezultacie niezwykle bogactwo warzyw i kwiatów. Ale nowe zioła lecznicze i przyprawy nie zadomowiły się zbyt dobrze, a jeśli już, to nie w celach leczniczych. Obecnie żyjemy w czasach, gdy zioła i rośliny lecznicze ponownie cieszą się uznaniem.

### 2. Wypowiedzi dzieci

- W jaki sposób ludzie wykorzystują zioła?
- Jakich ziół używać można w kuchni?
- Które zioła uważane są za lecznicze i na co są stosowane?

### **3. Zabawa „Ziołowe woreczki”**

Zabawa polegająca na ponownym odszukaniu ziół przyprawowych, które zostały uprzednio powąchane. (lawenda, rumianek, mięta, tymianek, goździki, koper, majeranek, imbir itd.)

### **4. Spacer po łące i szukanie pospolitych ziół, rozmowa na temat ich zastosowania**

*Mniszek pospolity* – stosowany na przeziębienia i ból gardła.

*Krwawnik pospolity* – pomaga przy kłopotach żołądkowych, można nim przemywać cerę a liście kłaść na skaleczone miejsca tamując w ten sposób wpływ krwi.

*Dziurawiec* – pomaga przy bólach żołądka, wątroby, naparem można płukać gardło.

*Babka lancetowata* – przykładą się ją na opuchlizny, wrzody i na miejsca ukłucia przez owady, naparem można płukać gardło przemywa się również oczy przy zapaleniu spojówek.

*Stokrotka* – pomaga przy problemach z biegunką jak również można napar stosować przy kaszlu, przeziębieniach. Zgniecione, świeże liście pomagają w gojeniu ran i stłuczeń.

## **Scenariusz 2**

### **ZGADUŁA EKOLOGICZNA**

#### **Cele:**

- zachęcenie dzieci do zwrócenia uwagi na otaczającą nas przyrodę
- uświadomienie dzieciom związku człowieka z przyrodą
- zachęcenie dzieci do obserwacji najbliższego otoczenia
- uświadomienie dzieciom współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego
- pokazanie uczestnikom jak efektywnie i przyjemnie można spędzić czas wolny

#### **Pomoce:**

Wcześniej przygotowane konkursy i rebusy związane z przyrodą, kawałki materiału, papier, puszki po napojach, kasztany, liście, kosze do segregacji

#### **Przebieg zajęć:**

Zabawa ruchowa "Ślalom ekologiczny"

Podział dzieci na dwie drużyny (ok.10 dzieci)

Ustawiamy dwa tory pełne "śmieci" (skrawki materiału, papiery, puszki itd.) oraz przedmiotów naturalnych (szyszki, kasztany liście itd.).

Uczestnicy zabawy muszą pozbierać wszystko, co powinno trafić do koszy na mecie, pozostawiając na terenie przedmioty naturalne. Każdy uczestnik w czasie biegu może schylić się tylko dwa razy i podnieść po jednym "śmieciu". Wygrywa ta drużyna, która poprawniej i szybciej wykona zadanie.

#### **Próba odpowiedzi na ważne pytania:**

- dlaczego trzeba chronić lasy?
- co robimy z plastikową butelką po napoju?
- czy możemy umyć samochód w rzece?
- co robisz ze zużytymi bateriami?
- co możesz zrobić w swoim najbliższym środowisku dla przyrody?