



Kárpátok Alapítvány

- [A projektről](#)
- [Bemutatkozunk](#)
- [Játéktár](#)
- [Meséld el kockákkal!](#)
- [LEGO Klubok](#)
- [Kapcsolat](#)

A gyógynövények a mi szuperhőseink!

[Kezdőlap](#) / [Ajánlott életkor](#) / [9-12 évesek](#) / A gyógynövények a mi szuperhőseink!

A gyógynövények a mi szuperhőseink!



□

Időtartam:

1,5 óra

□

Létszám:

1-15

□

Életkor:

6-12

□

Foglalkozás témája:

Megismertetni a gyerekeket a már használt gyógynövények jótékony, gyógyító hatásával.

-

Fejlesztett területek:

- Kooperáció
- Finommotorika

- Testtudat
- Szenzo-motoros integráció



Szükséges kellékek:

- Olló
- Bögrék, kancsók
- Karton
- Festék
- Zsírkréta
- Papírlapok
- Ragasztó
- Filcek
- Gyógynövények (emberi fogyasztásra alkalmas állapotban)
- Citrom
- Méz

A foglalkozást javasoljuk – ha tágabb életkort felölelő csoporttal dolgozunk – életkor szerint bontani. Természetesen egy hatéves vagy egy tizenegy éves gyermek tudása, ismerete a saját testéről, annak működéséről eltérő. A időtartam a kiegészítő anyaggal 2 -2,5 óra.

Leírás

A növények, gyógynövények nemcsak illatosításra, díszítésre alkalmasak, hanem a testünket is gyógyítják. Ezekkel a növényekkel ismerkedünk meg most.

Kinek milyen betegsége szokott lenni? Milyen komolyabb betegsége volt már? Hogyan gyógyult meg?

A gyógynövények is segíthetnek ám a kisebb betegségekből való felépülésben! Ha teát készítünk belőlük, jótékonyan hathatnak a gyógyulási folyamatban! Tavasszal virágzik a bodza, csipke,

akác amely virágait, ha begyűjtjük és megszárítjuk kiváló tea-alapanyag lesz belőle. Ugyanígy találkozhattatok kint a hegyoldalon a kakukkfűvel is, de biztosan sokan ismeritek a kamillát, levendulát és lehet, már hallottatok a zsályáról, körömvirágról, citromfűről is.

Mindegyik gyógynövény segíthet nekünk! Ők a mi szuperhőseink!

Ismertek szuperhősöket? Miben rejlik a szupererejük?

Képzeltetek el, hogy a gyógynövényeknek is van szupererejük, ismerkedjünk meg hát velük!

A gyógynövényeket kis tálakba rakva (a nevük legyen rajta!) a résztvevők megnézhetik, megszagolhatják, akár meg is kóstolhatják a szárítmányokat.

Ki melyiket ismeri ezek közül? Kóstoltad már valamelyiket korábban?

Ismerjük meg hát a szuperhőseinket! Felírtam egy-egy lapra, melyiknek mi a szupereje!

Köhögés csillapítója – fehér akác

Szemek tisztítója– körömvirág

A jó éjszakát hozó – levendula

Torok őre – zsály

Gyomor- és belek nyugtatója – kamilla

Idegeink nyugtatója – citromfű

Az influenza elleni harcos – bodzavirág

A C- vitamin bomba – csipkebogyó

A tüdő barátja – kakukkfű

Nyári napok hűsítője – menta

Rajzoljuk le a gyógynövényeket, mint szuperhősöket! Kik melyiket szeretné? Amíg a gyerekek rajzolnak, elkészítjük a teákat. Itt érdemes a foglalkozás elején elvégezni az előkészületeket (kancsókat, bögréket előkészíteni).

Hogyan készítsük el a teát? Mit gondoltok?

Az adott gyógynövényből tegyünk két evőkanálnyit a kancsóba vagy bögrébe, majd öntsünk rá forró vizet. Hagyjuk hűlni, míg iható hőmérsékletű nem lesz! A tetejére tehetünk egy kistányért, ami lefedi, hogy az értékes hatóanyagok ne párologjanak el. Szűrjük le, majd ízlés szerint fogyaszthatjuk: natúran – ízesítés nélkül –, citrommal vagy mézzel édesítve.

A gyerekekkel először minden teát natúran kóstoltassunk meg! Ha nem ízlik nekik, kiköphetik, semmiképpen ne erőltessük a lenyelést! Aztán kóstoltassuk meg ízesítve is ugyanazt a teát! Hagyjuk őket mesélni az ízélményeikről, ha pozitív, ha negatív!

Kiegészítő anyag:

A tanultak elmélyítésére alkalmas, de lehet egy következő foglalkozás témája is. Ha a csoport elfáradt, akkor kihagyható vagy könnyíthető.

Készítsd el magadat lehetőleg 20 cm-es nagyságban!

Ezután elkészítjük/berajzoljuk a szerveinket is! Beszéljük át, mi hol található a testünkben?

Hol van az agy, tüdő, gyomor és belek, szív stb.? Mi az az immunrendszer?

Mi az idegrendszer? Voltál már nagyon ideges? Akkor mit

kellett volna innod, hogy megnyugodj? (citromfű teát)

Most pedig írjuk a gyógynövények nevét oda, amelyik szervnek segít a gyógyulásban!

Hová kerülhet a citromfű, levendula stb.?

Zárás:

A foglalkozás végén kérdezzük meg a gyerekektől, melyik tea ízlett nekik a legjobban, melyik a legkevésbé – nagyon érdekes tapasztalás a csoportvezetőnek is, hogy melyik gyerekek milyen ízvilága van.

1

+1 tipp:

Érdemes lehet a csoport munkáját segíteni azzal, hogy előre felírjuk egy lapra a gyógynövény nevét és annak szupererejét, mert könnyen összetévesztik a gyerekek a párosításokat.

1

+1 tipp:

A gyerekekkel is el lehet készíttetni a teákat egyenként, azonban ez nagyon időigényes. A kostoló után azonban abból amelyik a legjobban ízlett nekik készíthetnek maguknak még, ha szeretnének, vagy ha marad szárítmány, hazavihetik és megkóstoltathatják a család többi tagjával.

E

+1 praktika:

A gyerekek nagyon szívesen mesélnek betegségélményeikről, ezt időben célszerű koordinálni. Az is előfordulhat, hogy egymás szavába vágva beszélnek, nem figyelnek oda társaikra, amikor ők mesélnek. Ekkor igyekezzünk érzékenyíteni őket, segítsük

őket „rácsatlakozni” a másik problémájára, akár saját élményen, tapasztalaton keresztül (kinek volt még ilyen betegsége, az milyen érzés volt pl. kéztörés – másnak lábtörés stb.), vagy a családjukból/környezetükből hozott példával.

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#érzékszervek](#), [#gyógynövény](#), [#gyógytea](#), [#kisiskolás](#), [#szuperhősök](#)

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#érzékszervek](#), [#gyógynövény](#), [#gyógytea](#), [#kisiskolás](#), [#szuperhősök](#)



Kategóriák

- [Egyéb](#)00 termék
- [Ajánlott életkor](#)5959 termék
 - [5-8 évesek](#)5959 termék
 - [9-12 évesek](#)5858 termék
- [Időtartam](#)5959 termék
 - [1-2 óra](#)5555 termék
 - [30-60 perc](#)44 termék

Címkék

[#agyag](#) [#agyagozzunk](#) [#bemelegítő gyakorlatok](#) [#beporzók](#) [#célok](#) [#diy](#)
[#fantáziafejlesztés](#) [#fürdőbomba](#) [#fűszernövények](#) [#gyapjú](#) [#gyógynövény](#)
[#gyógynövények](#) [#gyümölcs](#) [#illatok](#) [#jövő](#) [#kerámia](#) [#kisiskolás](#)
[#komposztáló](#) [#kooperáció](#) [#képzeletjáték](#) [#környezet](#)
[#környezetvédelem](#) [#lebomlóanyagok](#) [#lekvár](#) [#madarak](#) [#madárvédelem](#)
[#mesemondó](#) [#meseterápia](#) [#málna](#) [#nyelv](#) [#szobrok](#) [#tartósítás](#)
[#testtudatosítás](#) [#tápláléklánc](#) [#történet](#) [#tűnemezelés](#) [#veteményezés](#) [#víz](#)
[#zerowaste](#) [#én](#) [#énkép](#) [#érzékszervek](#) [#önellátás](#) [#újrafelhasználás](#)
[#ősz](#)