

Veččutno poučevanje in učenje otrok o zeliščih



Kaja Kous, mag. prof. raz. pouka, OŠ Sveti Jurij – POŠ Pertoča

Vračanje otrok k naravi je nujna potreba, s katero bomo zagotovili našim potomcem kvalitetnejše življenje. Za prispevanje k boljšim življenjskim navadam in kakovostnemu preživljanju prostega časa v prid sebi in svojemu zdravju je otrokom potrebno privzgojiti ljubeč odnos do narave, rastlin, zelišč ... Okoljsko naravnan pouk z izkustvenim učenjem, čutnim doživljanjem in raziskovanjem okolja je temelj, da bodo otroci znali ceniti bogastvo, ki nam jo ponuja mati narava. V ta namen si na naši šoli aktivno prizadevamo, da učenci preko različnih dejavnosti ob veččutnem poučevanju in učenju pridobivajo temeljna znanja in veščine, povezane z zdravilnimi rastlinami.

Uvod

Otrokom je živi svet zanimiv, vendar bolj kot rastline jih pritegnejo različne živali, zato je naloga učitelja, da v njih vzbudi zanimanje za rastlinski svet, zlasti zdravilna zelišča in dišavnice, saj opažamo, da so izkušnje naših najmlajših omejene zgolj na splošno znane vrtnine, posamezna drevesa in travniške rastline.

Aromatično doživetje

Ker ima čutno učenje veliko prednosti, učencem v začetku dovolimo, da posamezna sveža zelišča, dišavnice in začimbe, ki jih je moč najti v domači kuhinji, spoznajo preko vonja. Predajanje aromam teh neverjetnih rastlin je za njih pravo aromatično doživetje. Katero zelišče ima prijetnejši vonj, ali vsi deli rastline vonjajo enako, priklic katere jedi se mi

vzbudi ob vohanju posamezne začimbe, ali diši tudi moja dlan, če pobožam svežo meto ali sivko ... je le nekaj iztočnic za raziskovanje in navdihovanje nad zdravilnimi rastlinami. Obenem lahko učenec zagotovimo še sproščanje ob vohanju eteričnih olj iz zelišč.

»Ugani, katero zelišče sem?«

Zaradi značilnega vonja lahko kaj hitro ugotovimo, s katerim zeliščem imamo opravka, vendar pa je zaradi pomanjkanja otrokovih izkušenj potrebno pred samim poimenskim prepoznavanjem seznaniti učence s posamezno zdravilno rastlino. »Ugani, katero zelišče sem?« je ena od dejavnosti, preko katere učenec spoznava glavne značilnosti ter uporabnost teh blagodejnih rastlin tako v kuhinji kot zdravilstvu. Za učence tako pripravimo opi-



Veččutno spoznavanje zelišč in dišavnic



Izdelava zapisov in predstavljanje zdravilnih rastlin

se posameznih rastlin, med katerimi izbirajo. Besedilo, ki ne sme vsebovati poimenovanja zelišča, prepišejo na pripravljen delovni list s pripadajočo skico rastline, ki jo morajo ustrezno pobarvati, ob koncu pa s svojimi besedami predstavijo izbrano zelišče sošolcem. Naloga poslušalcev je, da poskušajo ugotoviti, katero zdravilno rastlino predstavlja sošolec. Kdor ugotovi prvi, mora z vohanjem med pestrim izborom zelišč, ki so mu na voljo v učilnici (lahko tudi na šolskem vrtu), poiskati predstavljenno. Rastlino nato povohajo še vsi ostali in si poskušajo zapomniti izgled rastline in pripadajoči vonj.



Presajanje rastlin na šolsko gredico

Ljubiteljski zeliščar

Z vzgajanjem zelišč otrok razvija odgovornost do rastlin, se počuti koristnega ob skrbi zanje, razvija pozitiven odnos do zeliščarstva, se ozavešča za trajnostno prihodnost in se navsezadnje privaja k samooskrbi. Ekološka pridelava je nekaj, kar učenci opravljajo z navdušenjem. To ni le kotiček za sajenje, zalivanje in obiranje končnih pridelkov, temveč tudi kotiček sproščanja. Ob koncu učenci nabrana zelišča pripravijo na sušenje in jih shranijo, da si ob zimskih hladnih dneh lahko pripravimo čajanko.

Recepti iz domače lekarne

Uporaba zelišč je vsestranska, od priprav domačih napitkov, sirupov, poparkov, zvarkov in mazil, zato ima učitelj široko izbiro receptov, ki se jih lahko lotijo učenci pri pouku. Na ta način učence opremimo z znanjem o učinkih zdravilnih zelišč in jih pripravimo, da bodo v bodoče posegali po naravnih pripravkih, namesto po sintetičnih zdravilih z nezaželenimi stranskimi učinki. Nenazadnje bi prav vsak moral imeti domačo lekarno zdravilnih rastlin kot »prvo pomoč« pri pojavu zdravstvenih



Pripravljena osvežujoča limonada z meto

težav, zato je dobro, da si učenci recepte (npr. žajbljeve lizike, melisni bonboni, melisin sirup, klinčkov čaj, zeliščna krema, sivkino milo) tudi zapišejo. Ob vročih dneh pa se vsekakor prileže osvežujoča limonada z meto.

Moj prvi herbarij

Nabiranje dišečih rastlin je za učence prijetna rekreacija, pri čemer pa jih je potrebno opozoriti na zmerno nabiralništvo in ravnanje v skladu z okoljevarstvom. Naši travniki nam ponujajo številne dišeče rastline, ki jih učenci lahko zaznavajo s svojimi čutili, zlasti pa so venomer navdušeni nad opazovanjem rastlinskih delov pod lupo, zato je dobro, da na njih ne pozabimo, prav tako pa se moramo nujno opremiti s slikovnimi določevalni-



Poimenovanje nabranih rastlin in njihova priprava na sušenje

mi ključ, s katerimi učenci neznane cvetlice najprej poimenujejo, kasneje pa imena zapišejo na listke papirja in jih položijo k pripadajoči rastlini v časopisne pole, ki jih obtežijo s knjigami. Časopisni papir je potrebno redno menjavati s svežim (vsak drugi dan) in tako sušiti približno 2–3 tedne. Posušeno rastlino prilepimo na bel papir, na katerem so podatki (ime rastline, kraj in čas nabiranja, ime nabiralca).

Dišavni mošnjički z zeliščno soljo

Učencem je potrebno ponuditi možnosti za razvoj ročnih spretnosti, kar šivanje mošnjičkov nedvomno je. Še pred tem pa je na vrsti izvirno barvanje belega bombažnega blaga z naravnimi barvami iz nabranih cvetov ob pomoči kladiva. Mošnjički postanejo dišeči šele, ko vanje učenci nasujejo zeliščno sol, ki so jo s poljubno kombinacijo dišavnih pripravili sami.



Poslikava belega bombažnega blaga



Šivanje mošnjičkov



Sešiti unikatni dišavni mošnjički z zeliščno soljo



Izdelana didaktične igra »Spomin o zeliščih«

»Spomin o zeliščih«

Da si učenci še bolje zapomnijo poimenovanje in ob koncu utrdijo prepoznavo posameznega zelišča in dišavnice, skupaj izdelajo didaktično igro »Spomin o zeliščih«. Na pripravljene kartice v parih zapišejo ime rastline ter že natisnjeno skico rastline ustrezno pobarvajo ter se igrajo igro po pravilih, ki jo le-ta narekuje.

Zaključek

Da ne izgubimo stika z naravo, ki nam ogromno ponuja, je potrebno učence z domiselnimi dejavnostmi navdihovati nad okoljem, v katerem bivajo, in jim z vzgledom med drugim vcepiti tudi ljubezen do zdravilnih rastlin. Otroci so radovedni, željni raziskovanja in čutnega doživljanja, kar nam skrivnostna, a nepogrešljiva zelišča nedvomno ponujajo, zato moramo potešiti njihove potrebe

po raziskovanju in jim zagotoviti, da opazujejo, tipajo, vohajo, okušajo oz. zaznavajo in odkrivajo svet z vsemi svojimi čutili. Z neprecenljivimi doživetji lahko razvijamo učenčeve lastne sposobnosti za dejavno vključevanje v lokalno okolje in sobivanje.

Literatura

Bajd, B. (2019): *Moje prve spomladanske rastline: preprost določevalni ključ*. Ljubljana: Hart.
 Baričič, L. (2020): *Tehniški dan: Unikatna dišavna vrečka*. CŠOD Burja. Dostopno na: <https://www.csod.si/stran/predlogi-za-izvedbo-dni-dejavnosti-na-daljavo>, 17. 5. 2021
 Greiner, K. in Weber, A. (2008): *Zelišča od A do Ž*. Kranj: Narava.
 Grünwald, J. in Janicke, C. (2014): *Zelena lekarna*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 Lončar, S., Topolovec, S., Kočevar, M. in Bačac, N. (2019): *Ščepec rešitve: zamolčane zdravilne moči začimb*. Ljubljana: Jasno in glasno.
 Mennen, P. (1999): *Kako to lepo diši!: odkrivati svet z vsemi čutili*. Radovljica: Didakta.