

Pealkiri: Stsenaarium. Ravimtaimed

Autor: Reet Pudan. Keila Kool

Aeg: 7x45 minutit

Lühike kirjeldus: Ravimtaimede õpetamine koosneb kolmest tsüklist. Esmalt tutvuvad õpilased loodusõpetuse tunnis õppekäigul loodusesse ravimtaimedega. Teises osas koostavad ise uurimustöö ühe ravimtaime kohta. Selleks kasutavad internetti, teatmeteoseid. Kolmandas osas kasutavad õpilased kunsti- ja tööõpetuse tunnis toidu valmistamisel ravimtaimi.

Õppimise eesmärgid: Propageerida tervislikke eluviise, tervislikku toitumist. Õpetada eakohaselt märkama ja kasutama tervislikke ja ka mürgiseid taimi looduses. Õpetama märkama kasulikke ja mürgiseid taimi toataimede hulgas. Õpetada kujundama oma kirjalikku tööd ning õpetada esitlema oma tööd.

Õpetada toidu valmistamist, lauakombeid.

Anda eakohaselt teadmisi taimede kasvukoha kohta, teiste maade kliima kohta, teiste rahvaste kommete kohta.

Õppetegevused:

- õuesõppetund, uurimuslik õpe interneti ja kirjandusega, teadmiste praktiline kasutamine
- uurimustööde koostamine ja ettekandmine
- praktilise tegevusena toidu valmistamine

Keel: eesti keel

Klass ja vanus: 3. klass Vanus 9-10 aastat.

Õpiraskustega õpilaste kaasamine: õpilased töötavad kahes tsüklis rühmades. See aitab õpiraskustega lastel omandada oskusi koostöös. Uurimuslikus õppes juhendan õpilasi individuaalselt. Kaasan õppimisse ka vanemaid.

Tegevusvaldkond: loodusõpetus, kunsti- ja tööõpetus

Võtmesõnad: ravimtaimed, mürktaimed, plaani lugemine, nutitelefoni kasutamine, tervis, koostöö, taimedele sobivad elupaigad, mahetoit, mesilaste arvukus, ravimtaimed maailmas, lauakombed, teejoomise traditsioonid maailmas, majandusülesanne.

Tingimused: interneti kasutamise oskus, nutitelefoniga kasutamise oskus, toiduainete ostmise võimalus

Raskusaste: keskmine

Õpetamise viis: uurimuslik, praktiline

Hindamine: õpilastel vastastikune hindamine ja enesehindamine. Õpetaja poolt kujundav hindamine.

Õpilased saavad tunnis kasutada oma nutitelefone looduse pildistamiseks.

Praktilises tunnis õpivad lapsed kasutama ravimtaimi.

Õppetegevus nr 1. Õuesõppe tund. Aeg 1 tund 80 minutit (4x 45 minutit)

Õppekäik loodusesse: metsa, parki, matkarajale.

Soovitav tunni toimumisaeg on september, sest siis on võimalik ravimtaimi looduses õitsemas näha. Soovitav on pühendada matkale üks koolipäev, ühendada ravimtaimede õppekäik väikese matkaga plaani alusel. Lapsed võtavad kaasa tervislikke võileibu, salateid, juua (soovitavalt mahla, morssi).

Piknikul istumise jaoks väike tekk.

Et lapsed omaks veidi eelteadmisi, soovitan lastel iseseisvalt tutvuda interaktiivsete harjutustega Miksikeses.

Minu Miksike – 3. klassi e-vihik – loodusõpetus – taimeriiik – pildijaoskonna harjutused Ravimtaimed, Ravimtaimed ja mürktaimed.

Tund algab õues kooli juures. Tunni alguses küsin mõistatuse

Kõrvetab, aga põlema ei pane? Vastus kõrvenõges.

Räägin, et täna hakkame õppima taimi, mis aitavad meil tervena püsida ja mis kiirendavad haiguse puhul terveks saamist. Need taimed on ravimtaimed. Ravimtaimi on looduses väga palju. Täna tutvume ainult osadega neist. Tunnis õpime tundma ka mürktaimi. Need on taimed, mida ei tohi süüa, mis võivad kaasa tuua suuri tervisekahjustusi.

Räägime üle reeglid, kuidas liikuda looduses:

ei karju, liigume rahulikult, ei murra puude ega põõsaste oksa, ei korja taimi lihtsalt niisama.

Vaatleme ilma (pilves, päikesepaisteline, tuul), vaatleme loodust. Kordame mõisteid puud, põõsad, rohttaimed. Vaatleme linde, kuulame linnulaulu.

Palun õpilastel võtta paaridesse või 3-4 liikmelistesse rühmadesse.

Liikuda saab plaani abil, mis on prinditud paberile. Aga ka plaani abil, mis on näiteks tahvelarvutil või nutitelefonis.

Palun paarides või rühmades korjata peatuste ajal järgmisi ravimtaimi: kõrvenõges, valge iminõges, teeleht, raudrohi, võilill, takjas. (teevad ka nt foto oma telefoniga).

Iga õpilane korjab igast taimeliigist 1, mille hiljem saab näiteks kuivatada ja koostada herbaarlehe.

Räägin, et kõiki ravimtaimi ei tohi kunagi ära korjata. Taimed korjame ilma juureta, kogume ürte (vars, leht, õis). Alati peame ka teadma, missugust taime osa kasutame.

Räägin, et kevadel saab värsketest võilillelehtedest valmistada vitamiinirikka salati. Salati jaoks saab kasutada ka nurmenuku lehti, õitest saab maitsva tee.

Räägin ka, et ravimtaimedelt korjame erinevaid taimeosi. Rohttaimedel kasutame põhiliselt ürte, aga näiteks vaarikatel marju, küüslaugul ja sibulal ka taime maa-alust osa.

Räägin, et on olemas ka mürgiseid taimi, seetõttu peab taimi kindlalt tundma. Näiteks ussilakk, karuputk. Räägin ka, et kevadlilled ülane ja sinilill on mürgised. Peale nende korjamist tuleb käed korralikult puhtaks pesta.

Küsin mõistatuse: Seest siiruvääriline, pealt kullakarvaline? Vastus sibul. Ka sibul on ravimtaim, aitab tugevdada tervist. Sibulal kasutame nii maapealset kui maa-alust osa.

Räägin, et kui oled haige, ei peagi alati kasutama tablette või ravimeid, mida ostame apteegist. Ravimtaimedest saab valmistada teed, tõmmiseid ja salateid, mis tugevdavad tervist ja hoiavad ära haiguse või aitavad kiiremini paraneda.

Mitmeid taimi saab kasutada ka kohe looduses. Näiteks teeleht on haava raviks ja verejooksu peatamiseks. Kui oled ennast kriimustanud, siis paned haavale peale värske teelehe ja see aitab verejooksu peatada ja vigastust kiiremini parandada.

Kasulikud on metsas kasvavad marjad mustikas, jõhvikas, pohl.

Mõistatus: Punane pullike, jõhvist lõake, ise kui kuremarjake? Vastus: jõhvikas.

Mõistatus Punane poisike istub soos mätta otsas, nabapidi peenikese niidiga kinni? Vastus: jõhvikas.

Aias kasvavad marjad mustsõstar, vaarikas.

Ravimteed saab valmistada piparmündist, mida kasvatatakse palju aedades.

Õppekäigu lõpus või pikniku lõpus soovitan mängida järgmisi mänge:

Taime nimede kinnistamiseks mäng:

Taimede nimetuste õppimise mäng.

Õpilased on ringis, iga laps hoiab käes enda ees ühte ravimtaime. Üks laps on ringi sees ja nimetab kellegi nime. Seejärel jooksevad mõlemad välisringis ümber teiste laste. Kui saavad kokku, peab kumbki laps kordama 3 korda teise lapse ravimtaime nime. Näiteks raudrohi, raudrohi, raudrohi. Iminõges, iminõges, iminõges. Võitja on see laps, kes esimesena tühjale kohale jõuab.

Mäng jätkub kuni kõik lapsed on saanud joosta.

Mõistatamismäng

Üks laps hoiab seljataga taime. Teised mõistatavad taime nime.

Tunni lõpus annan koduse ülesande:

Iga õpilane peab järgmiseks tunniks koostama uurimuse ühe ravimtaime kohta. Uurimustöö formaadis A4 peaks sisaldama järgmist:

Taime nimetus (või nimetused – rahvapärased nimetused)

Kasvukoht, taime lühike kirjeldus, milleks kasutatakse

Taime pilt fotona või joonistusena.

Töö tuleks kirjutada käsitsi ilusa käekirjaga või trükkida arvutis.

Uurimustöö koostamisel saab kasutada interneti abi, raamatuid.

Soovitan saata enda aadressile ka foto, mille laps tegi matka kohta.

Tagasiside saamiseks annan õppekäigu kohta ka töölehe. Hindamisel arvestan kindlasti õpilase huvi õpitava vastu.

Lisaks soovitan kodus vaadata järgmist videod:

http://www.youtube.com/watch?v=ygeUz_vzCew

Õppetegevus nr 2 Uurimustööd

Aeg: 1 õppetund (45 minutit)

Tunni alguses vaatame fotosid matkapäevast.

Jagan õpilased 3 – 4 liikmelistesse gruppidesse.

Rühmadele ülesanne:

Valida kõige paremini kirjutatud töö, kõige paremini kujundatud töö.

Lapsed loevad rühmades oma tööd üksteisele ette ja valivad õnnestunud tööd.

Ettekanded: kõige paremini kirjutatud tööde ettelugemine autorite poolt.

Vaatlus: paremini kujundatud tööd. Näitavad tehtud tööd.

Lapsed võivad istuda nt ringis tööde vaatamise ja lugemise ajal.

Ülejäänud lapsed jutustavad oma töö abil töö sisust.

Tööde näitamiseks tahvlil saab kasutada ka dokumendikaamerat. Eriti soovitav on näidata õnnestunumaid töid. Püüan leida igas töös midagi, mis on eriti hästi õnnestunud.

Teeme ühiselt kokkuvõtteid:

Ravimtaimed aitavad haigustest kiiremini võitu saada, aitavad haigusi ära hoida ja muudavad organismi tugevamaks.

Tunni lõpu poole pakun ravimtaimedest teed, sidrunit, mett.

Küsin, kus kasvab sidrun?

Nüüd räägingi, et on ravimtaimi, mis ei kasva meil Eestis kuna need taimed vajavad rohkem soojust. Räägin toataimedest: toas kasvatame neid taimi, mis meie kliimas looduses ei kasva. Tuntum ravimtaim on näiteks aaloe. Mürktaimedest võiks teada näiteks monsterat. (Näitan pilte)

Vaatame maailma kaardilt, kus kasvatatakse järgmisi taimi.

(maailma kaart)

Vaatame maailma kaardil järgmiste taimede kasvukohta:

Sidrun – pärit Sitsiliast. Sidrunipuud kasvavad Indias, Brasiilias, Hispaanias, Itaalias, Türgis Mehhikos.

Apelsin soodustab seedimist, sisaldab c-vitamiini, kaitseb nakkuste eest.

Kasvab Egituses, Itaalias, Hispaanias, Indias, Türgis.

Aaloe –pärit Aafrikast, kasvab Indias, Austraalias, Egiptuses

Ingver – tee, toidu maitsestamiseks, suurepärane allergia ravim. Populaarne Inglismaal, Portugalis. Kasvab Hiinas, Indias, Jaapanis.

Kaneel – kasutame kaneeli puu koort (aluskoort) Kasutatakse magustoitudes. Kasvab nt Brasiilias, Egiptuses, Vietnamis

Tunni lõpus annan ülesande järgmiseks tunniks. Kunsti- ja tööõpetuse tunnis valmistame tervislikke võileibu ja joome ravimtaimedest valmistatud teed.

Palun õpilastel moodustada 4-5 liikmelised grupid ja leppida kokku, kes võtab kaasa järgmised toiduained:

- Riivjuust, purustatud küüslauk, majonees või riivjuust, riivitud porgand, majonees.
- Võileibade kaunistamiseks rohelist sibulat või mugulsibulat, peterselli.
- Kodus valmistatud keedis.
- Tee valmistamiseks kuivatatud piparmünti, melissi, sidrunit, mett.

Abistan lapsi koguste arvestamisel.

Soovitav on kaasa võtta põll, köögikäterätik. Tüdrukud panevad juuksed kinni. Kõik lapsed võivad kasutada ka näiteks kokamütsi.

Õppetegevus nr 3 Toidu valmistamine kunsti- ja käsitöö tunnis

Aeg: 1 tund 30 minutit (2 õppetundi)

Vahendid: vajalikud toiduained, toidunõud, lauakatted, salvrätid.

Soovitav on kasutada toidu valmistamiseks õppekööki. Tundi saab edukalt läbi viia ka klassiruumis.

Vabalt valitud 4 – 5 liikmelised rühmad saavad ülesande valmistada toitu, kus kasutame ravimtaimi. Annan igale rühmale tööjuhendi. Tööjuhend on ka tahvlil.

Soovitav menüü on: Peedi-küüslaugu salat, juustu-küüslaugu salat, porgandi – juustu salat.

Võileibade kaunistamiseks saab kasutada punast sibulat, harilikku mugulsibulat, rohelist sibulat, peterselli, tilli, kurki, tomatit.

Võileibade valmistamine algab võileivakatte tegemisest. Seejärel kaunistavad lapsed võileivad.

Magustoiduks on saiaviil koduse keedisega.

Joogiks ravimtee sidruni ja meega.

Tunni käik:

Õpilased on rühmades. Selgitan ülesandeid. Annan igale rühmale ka kirjaliku tööjuhendi. Tööjuhend on ka tahvlil. Töö jooksul juhendan õpilasi ka individuaalselt. Rühmadel on laual toidu valmistamiseks toidunõud. Klassis on vajalik lauakate. Lepime kohe alguses ka kokku, et iga rühm peseb enda nõud, ka võileibade alused.

Palun õpilastel jaotada rühmaliikmete vahel töö:

- Salati segaja
- Võileibade valmistaja
- Moosi saiale määrija
- Laua korrastaja
- Abistaja, tee valmistaja

Selles tunnis valmivad tervislikud võileivad, ravimtee. Katame ühise laua.

Küsin mõistatuse: Punane poiss, rohelised juuksed? Vastus porgand. Vestlus porgandi kasulikkusest (suurendab nakkushaigustele vastupanu võimet, sisaldab palju vitamiine)

Tee joomise juures räägin mee kasulikest omadustest. Räägin ka, et tänapäeval kasutatakse suurtööstuses palju taimekaitsevahendeid ja see on vähendanud mesilaste arvukust. See toob omakorda kaasa selle, et me saame vähem vilju kuna mesilased tolmeldavad taimi. Saame vähem mett.

Räägin ka, et kasulik on suurendada mahetootmist – ilma kunstlike väetisteta saagi kasvatamist. Räägin, et mahetoodang ongi see, kus ei ole kasutatud kunstlikke väetisi ega pritsita taimekahjurite kaitseks taimi kemikaalidega. Et kasutatakse orgaanilist väetist, sõnnikut.

Räägin ka teejoomise kommetest erinevate rahvaste traditsioonis.

Inglismaal on levinud kellaviietee (five o'clock tea) See on kerge oode lõunasöögi ja õhtusöögi vahel. Teed juuakse piimaga. Algselt see traditsioon tekkinud sellest, et teed joodi õhukestest portselantassides. Kardeti et need purunevad kuumaga.

Saksamaal pandi teetassi tükike suhkrut, peale valati rõõska koort. Teed ei segatud.

Hiinas on palju traditsioone tee külalistele pakkumisel.

Venemaal kasutatakse teejoomisel samovari.

Türgis on nt õunatee, granaatõunakoortest tee. Pakutakse ka tänapäeval kauplustes ja kauplemisel, külalistele janu kustutamiseks.

Palju traditsioone on Jaapanis.

Kindlasti oskavad ka lapsed ise midagi juurde lisada.

Väike matemaatiline ülesanne igale rühmale:

Liita kokku iga lapse kulutatud summa, jagada rühmaliikmete arvuga. Abistan arvutamisel.

Tunni lõpus leian kindlasti iga rühma tegevuses positiivseid külgi, mida arvestan hindamisel. Hindamisel arvestan nii töö protsessi kui ka tulemust.

Tunni lõpetuseks on tore mängida kuldvillakut. Kuldvillakuga on hea lõbusalt korrata üle teema Ravimtaimed all õpitu. Õpilased jagada 4-5 rühmaks, aga võivad võistelda ka laudkondade kaupa. Võitjaid hindan.

jeopardylabs.com/play/kordamine-ravimtaimed.

Õpitu kinnistamiseks annan koduseks ülesandeks onkondi.