

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. Γ΄ ΚΑΙ Δ΄ ΑΘΗΝΑΣ

Νιάρχου Ελένη

Υπεύθυνη Π.Ε. Α/θμιας Εκπ/σης Γ΄ Αθήνας

Στεφανόπουλος Νίκος

Υπεύθυνος Π.Ε. Α/θμιας Εκπ/σης Δ΄ Αθήνας



Περιβαλλοντική δράση για τις μέρες που **#MenoumeSpiti**

Φυτεύουμε αρωματικά φυτά και βότανα σε γλαστράκια για να τα χαρίσουμε στους συμμαθητές μας όταν επιστρέψουμε στο σχολείο.

Φτιάχνουμε δώρα αγάπης για τους φίλους μας για να τους τα προσφέρουμε όταν επιστρέψουμε στο σχολείο. Είναι σημαντικό αυτές τις μέρες που μένουμε κλεισμένοι στο σπίτι να οργανώνουμε την καθημερινότητά μας με δράσεις που μας κάνουν να νιώθουμε χαρούμενοι και δημιουργικοί. Είναι γνωστό ότι τα φυτά μας κάνουν πιο χαρούμενους. Φροντίζοντας και μεγαλώνοντας φυτά για να τα προσφέρουμε και βλέποντάς τα να μεγαλώνουν, γινόμαστε χαρούμενοι ενώ συγχρόνως δημιουργούμε καλή “ενέργεια” στο σπίτι μας.

Τα αρωματικά φυτά και βότανα χρειάζονται ελάχιστη φροντίδα και μπορούν εύκολα να φυτευθούν σε γλαστράκι ώστε μεγαλώνοντας να δημιουργήσουμε ένα όμορφο [δώρο για](#) τον/τη φίλο/η μας. Κάθε μέρα θα του χαρίζουμε αγάπη, κάνοντάς του φιλοφρονήσεις και ενθαρρυντικά σχόλια για να ευδοκιμήσει γρήγορα και να γίνει ένα όμορφο φυτό.

Επίσης, εάν φυτέψουμε λεβάντα μπορούμε να δημιουργήσουμε όμορφα δωράκια για τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Αποξηραίνουμε μερικά φύλλα και τα τοποθετούμε σε τούλι (από μπομπονιέρες) ή σε μικρό υφασμάτινο πουγκί ώστε να χρησιμοποιηθούν σε ντουλάπες και συρτάρια για την προστασία των ρούχων από το σκώρο και τον αρωματισμό του χώρου.

Λόγω της αναστολής λειτουργίας των ανθοπωλείων και των φυτωρίων από τα μέτρα για τον covid19, μπορούμε να προμηθευτούμε σπόρους σε φακελάκια ή μικρά φυτά από τα super market ή από ηλεκτρονικά καταστήματα με φυτά (φυτώρια) .



Ταυτότητα φυτού

Το δώρο μας θα έχει άλλη συναισθηματική αξία για τον/τη φίλο/η μας εάν του/της δώσουμε μαζί και την «ταυτότητά» του ώστε να ξέρει πώς να το περιποιηθεί και να συνεχίζει να ευδοκιμεί στις νέες συνθήκες. Γνωστοποιούμε στον/η φίλο/η μας, τις συνήθειες του φυτού, δηλαδή εάν του αρέσει η σκιά ή ο ήλιος, εάν θέλει συχνό ή σπάνιο πότισμα και το κυριότερο πώς το έχουμε ονομάσει. Θα μπορούσαμε να έχουμε φωτογραφήσει τα στάδια ανάπτυξης του φυτού μας, είτε κρατώντας αναμνηστικές φωτογραφίες από το φυτό μας που το μεγαλώσαμε με τόση αγάπη είτε προσφέροντας στον/η φίλο/η μας και ένα κολάζ φωτογραφιών.



Με λένε.....

Μου αρέσει

Πίνω.....

Αγαπώ.....

...

Με λένε (όνομα φυτού)

Μου αρέσει (το φως ή η σκιά)

Πίνω (λίγο ή πολύ νερό)

Αγαπώ (π.χ. να μου λένε πόσο όμορφο είμαι, για να ευδοκιμώ)



Είδη αρωματικών φυτών και βοτάνων



Βασιλικός

Δεν αντέχει στο κρύο, χρειάζεται καλή στράγγιση και χώμα πλούσιο σε οργανική ουσία. Για να παρατείνουμε τη ζωή του, χρησιμοποιούμε οργανικά λιπάσματα και αφαιρούμε τα άνθη με το που εμφανίζονται. Φυτεύουμε πάντα σε ηλιόλουστη θέση. **Ιδιότητες:** Καταπολεμά την ερεθιστικότητα του νευρικού συστήματος, βελτιώνει τη μνήμη και την αυτοσυγκέντρωση και θεραπεύει αλλεργίες.



Λενδρολίβανο

Αντέχει καλά στη ξηρασία και χρειάζεται έδαφος με καλή στράγγιση. Μερικά ποτίσματα και λίπανση 2-3 φορές το χρόνο αρκούν γι' αυτό το λιτοδίαιτο φυτό. Για να ξεράνετε τα κλαδιά του, κλαδέψτε το την άνοιξη πριν τις καλοκαιρινές ζέστες. **Ιδιότητες:** Τονώνει το νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα, καταπολεμά τη κατάθλιψη, ενισχύει τη μνήμη.

Δυόσμος

Πρόκειται για ένα είδος μέντας. Σε καλές συνθήκες αναπτύσσεται και εξαπλώνεται πολύ γρήγορα. Χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία και υγρασία. Φυτεύουμε σε έδαφος γόνιμο και το καλοκαίρι φροντίζουμε για συχνά ποτίσματα. **Ιδιότητες:** Ανακουφίζει τις παθήσεις του πεπτικού συστήματος.



Θυμάρι

Καλλιέργεια χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις. Το 'άγριο' θυμάρι γεμίζει τους βραχώδεις λόφους σε όλη τη Μεσόγειο. Χρειάζεται ήλιο και χώμα με καλή στράγγιση. **Ιδιότητες:** Αντιμικροβιακό, βοηθά σε προβλήματα του αναπνευστικού.



Κάρδαμο

Μπορεί να ευδοκιμήσει σε ένα ηλιόλουστο σημείο αλλά και σε ημισκιά. Χρειάζεται ελαφρύ χώμα και αρκετό νερό. **Ιδιότητες:** Αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, ιδιαίτερη θετική επίδραση στο αναπνευστικό και στο ουροποιητικό σύστημα.



Ρίγανη

Φυτεύεται σε ηλιόλουστη θέση και δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις.
Ιδιότητες: Βοηθά εμπύρετες καταστάσεις, κρυώματα, βελτιώνει τη χώνεψη και είναι έντονα αντισηπτική.



Φασκόμηλο

Φυτεύεται σε ηλιόλουστη θέση και αναπτύσσεται αργά. Όταν το φυτό γίνει ξυλώδες θα χρειαστεί να κάνουμε ένα κλάδεμα.
Ιδιότητες: Αντιφλεγμονώδες, αντιμικροβιακό, βελτιώνει τη μνήμη και τη διάθεση.

Ματζουράνα

Χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία. Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις όσον αφορά τη καλλιέργεια της.

Ιδιότητες: Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, πονεμένους μύες, ρευματικούς πόνους κτλ.



Κόλιανδρος

Τα φύλλα του έχουν μια ξεχωριστή γεύση όπως και οι σπόροι του, που χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό. Αναπτύσσεται στον ήλιο και σε πολύ θερμές περιοχές σε ημισκιά.
Ιδιότητες: Σταθεροποιεί την όρεξη, δρα κατά της δυσπεψίας και της ανακατωσούρας στο στομάχι.

Χαμομήλι

Ευδοκίμει καλύτερα σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα σε σχέση με τις ορεινές. Παρουσιάζει αντοχή σε χαμηλές θερμοκρασίες και δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.

Ιδιότητες: Καταπραΰνει το νευρικό σύστημα, αλλά και πόνους (κολικού του νεφρού) και της εμμηνορροίας. Βοηθά στη χώνεψη, στη ναυτία, στους κνησμούς και στις φλεγμονές.

Μυρώνι

Τα φύλλα του μοιάζουν με μαϊντανό σε εμφάνιση και γεύση, θυμίζουν και λιγάκι το γλυκάνισο. Προτιμά σκιερά μέρη.

Ιδιότητες: Είναι διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό.

Γλυκάνισο

Το γλυκάνισο αναπτύσσεται σε περιοχές με ηπειρωτικό ή εύκρατο κλίμα. Όλες οι πεδινές και ημιορεινές περιοχές της Ελλάδας, όπου το κρύο δεν είναι πολύ έντονο, είναι κατάλληλες για την καλλιέργειά του. Συνήθως η καλλιέργειά του δε χρειάζεται ιδιαίτερα ποτίσματα και περιποιήσεις. Ωφελείται πολύ από οργανικές λιπάνσεις.

Ιδιότητες: Ιδανικό για ανακούφιση από φουσκώματα και κολικούς.



Άνηθος

Αρωματικό που συνδυάζεται άψογα με ψάρια, τυριά και πιάτα λαχανικών. Ευδοκίμει σε ηλιόλουστες θέσεις.

Ιδιότητες: Βοηθά στους κολικούς του νεφρού και στις γαστρεντερικές παθήσεις.

Μελισσόχορτο

Προσαρμόζεται σε ποικίλα εδάφη, αλλά προτιμά εκείνα που δεν «νεροκρατούν». Απαιτείται οργανική λίπανση πλούσια σε άζωτο και συχνά ποτίσματα.

Ιδιότητες: Λειτουργεί ως ήπιο καθαρτικό και ανεβάζει τη διάθεση. Επίσης έχει αντιικές ιδιότητες.



Λεβάντα

Είναι μέτρια ανθεκτική σε πάγο και ξηρασία. Απαιτεί καλώς στραγγιζόμενα εδάφη ηλιαζόμενα, πλούσια σε οργανική ουσία. Πολύ υγρά εδάφη ή κακώς στραγγιζόμενα μπορούν να προκαλέσουν κακή ανάπτυξη ή ασθένειες.

Ιδιότητες: Ανακουφίζει από ένταση, άγχος και τσιμπήματα εντόμων.



Κύμινο

Χρειάζεται ηλιόλουστο έδαφος και αραιά ποτίσματα.

Ιδιότητες: Αποφορτίζει τον εγκέφαλο και βοηθά σε γαστρεντερικά προβλήματα.

Φτιάχνουμε χειροποίητη συσκευασία για να προσφέρουμε το δώρο μας

Το δώρο μας θα έχει την πινελιά μας καθώς θα το προσφέρουμε μέσα σε ένα πρωτότυπο, ιδιαίτερο και μοναδικό **γλαστράκι** που θα το φτιάξουμε μόνοι μας, με ζωγραφιές και χρώματα και ένα μήνυμα που θέλουμε να στείλουμε στο/η φίλο/η μας. Ένα αστείο μήνυμα ή ένα μήνυμα χαράς, αγάπης, φιλίας κλπ.

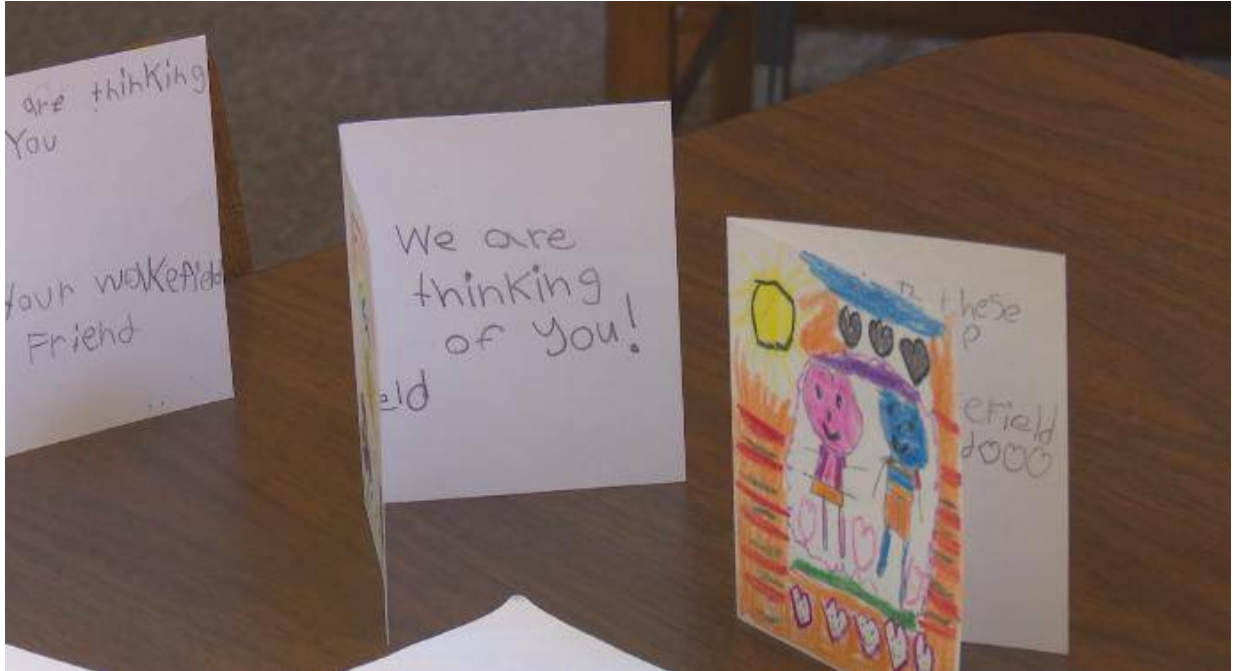


Μπορούμε να δημιουργήσουμε μικρά γλαστράκια σε κουτιά που αγαπάμε αλλά δεν τα χρησιμοποιούμε πλέον και έχουν ένα όμορφο σχέδιο που μας αντιπροσωπεύει. Επίσης, τα μεγάλα φλιτζάνια που δεν χρησιμοποιεί πλέον η μαμά μας ή τα παλιά σουρωτήρια, αποτελούν ιδανική λύση για κομψά και όμορφα γλαστράκια.



Συνοδεύουμε το δώρο μας με μια χειροποίητη κάρτα

Εκφράζουμε με όποιον τρόπο επιθυμούμε (γράφοντας, ζωγραφίζοντας, φτιάχνοντας κολάζ κλπ.) τις σκέψεις μας για τις ημέρες που δεν καταφέραμε να είμαστε μαζί, τα συναισθήματα που νιώσαμε, την έντονη επιθυμία μας να ξαναβρεθούμε με τους φίλους μας ή οτιδήποτε άλλο επιθυμούμε να μοιραστούμε με τον/τη φίλο/η μας που θα χαρίσουμε το δώρο μας.



Οι μέρες θέλουν χαρά και κάθε δώρο είναι καλοδεχούμενο!

Οι δημιουργίες σας δεν είναι μόνο δώρα για τους άλλους!
Είναι και δώρα και για τον εαυτό σας αφού η δημιουργική αυτή δράση θα σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα!

Ας γεμίσετε την καθημερινότητά σας με μυρωδιές, χρώματα και αισιόδοξα μηνύματα! Το ίδιο θα κάνω και εγώ!

Εάν θέλετε, φωτογραφίστε τα γλαστράκια σας με τα ξεχωριστά μηνύματά σας και στείλτε τα στα e mail:

elniarchou@gmail.com ή dperivallontiki@gmail.com

Θα είναι το δικό σας δώρο σ'εμάς!!!