



MOLNÁR KRISZTINA

A GYÓGYNÖVÉNYEK DIDAKTIKAI FELHASZNÁLÁSA A BIOLÓGIAÓRÁN

Az egészséges életmódra való nevelést már korán, egészen kisiskolás korban el kellene kezdeni, s ez nem csak a család, hanem az iskola – a tanár – felelőssége is egyaránt. Mivel Szlovákiában nincsenek külön egészségre való nevelés órák, ezért erre a célra a legalkalmasabb a biológiaóra, hiszen a tanulók azon az órán tanulják a legtöbb dolgot az emberi testről, a szervezetről, a növényekről, az állatokról, az egészséges életmódról.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a tanulók már az általános iskolában megismerkedjenek a gyógynövényekkel, tudomást vegyenek azok jótékony hatásairól, előfordulási helyükről, elkészítési módszereikről. Az emberek manapság könnyebbnek és gyorsabbnak látják a szintetikusan előállított antibiotikumok igénybevételét, ahelyett, hogy a természet különböző kincseihez fordulnának. Ha már az általános iskolában felkeltenék a tanulók érdeklődését a gyógynövények iránt, lehet, hogy előnyben részesítenék azokat a laboratóriumban előállított gyógyszerekkel szemben.

Számos lehetőség áll rendelkezésünkre, hogy felhasználjuk a gyógynövényeket egy biológiaóra vagy akár egy szakkör keretein belül is. Az alábbiakban néhány ötletet közlünk.

LEVENDULA-/ MENTA-CITROMFŰITAL KÉSZÍTÉSE

Az ital elkészítése csoportmunkát igényel, a legideálisabb, ha a csoportban maximum 5–6 személy van jelen. A csoportok számának megfelelően a tanár előre elkészíti a levendula- és a menta-citromfűital receptjét, amelyet a csoportok véletlenszerűen kapnak meg. Minden csapat egy külön asztalnál csoportosul, ahol megtalálják a szükséges összetevőket az ital elkészítéséhez. Fontos, hogy a tanár előre biztosítsa be a szükséges eszközöket és hozzávalókat.

Eszközök/hozzávalók: receptek, szárított levendula, szárított citromfű és menta, cukor/méz, citrom, víz, kancsók, keverők, szűrők, citromfacsarók, poharak, vízforraló, bögrék.

Recept: 2 kiskanál szárított gyógynövény, 2 dl forralt víz, 1 citrom leve, 1 l hideg víz, ízlés szerinti mennyiségű cukor/méz.

Egy bögrébe két kiskanál szárított gyógynövényt helyezünk, amelyet leforrázunk kb. 2 dl vízzel (egy kicsit várjunk, hogy ne legyen túl forró a víz), majd a bögrét letakarjuk, 20 percig állni hagyjuk. 20 perc elteltével egy szűrő segítségével a kancsóba szűrjük le a forrázatot. A kancsóban lévő forrázathoz hozzáadjuk a szükséges mennyiségű mézet vagy cukrot, illetve egy egész citrom levét, végül felöntjük

1 liter vízzel. A limonádét jól elkeverjük, s nem maradt más hátra, csak a kóstolás. A kóstolás során a diákok az ízlelés érzékszervét is bekapcsolhatják az ismeretelsajátító folyamatukba.

A 20 perc várakozási idő alatt a tanár valamilyen másik aktivitást is bevet, vagy akár bemutathatja számukra az órán alkalmazott gyógynövények tulajdonságait (levendula, citromfű, menta, citrom). Ennek a feladatnak az előnye, hogy a diákok maguk készítik el és kóstolják meg az italt, amelyet könnyen kivitelezhetnek otthon is, a családjuknak.

TEAFILTEREK SZAGLÁSZÁSA

Ezzel a feladattal bevonjuk az oktatás folyamatába a diákok szaglását is, megtapasztalhatják, hogy az egyes gyógynövények milyen illattal rendelkeznek. Az osztály tanulóit 6 csoportra osztjuk (ez a teafilterek számától függ). Minden csoport kap egy teafiltert, amelyet alaposan megszaglásznak, és próbálnak rájönni arra, hogy vajon milyen gyógynövényt rejthet. Egy teafilter vizsgálatára két percet kapnak, majd át kell adniuk a következő csapatnak. A feladat addig tart, amíg minden csapat meg nem szagolta valamennyit. A teafilterek számokkal vannak jelölve, amelyek segítségével le tudják jegyezni az általuk felismert gyógynövényeket. A feladathoz csu-

pán különböző gyógynövényes teákra van szükség, ilyen pl. a mezei kakukkfű, orvosi székfű, csipke, közönséges csalán, citromfű és menta. A feladat elvégzése után a tanulók és a tanár közösen ellenőrzik, hogy melyik illat melyik gyógynövényhez tartozik. Az óra végén akár mindenki főzhet magának egy teát, így a diákok meg is kóstolhatják az egyes gyógynövényeket. Fontos itt is ismertetni a diákokkal a gyógynövények hatásait.

GYÓGNÖVÉNYTARTALMÚ KÉSZÍTMÉNYEK ELŐÁLLÍTÁSA

Ilyen készítmények közé tartozik a szappan, az olaj, a sampon, a tinktúra, a por és a krém. A feladat negatívuma, hogy ezen készítmények előállítása nagyon időigényes, így inkább egy szakkör keretein belül lenne alkalmasabb elkészíteni. Ezzel a feladattal szintén bevonjuk a diákokat az ismeretsajátítási folyamatba, hiszen ezúttal is ők maguk fogják elkészíteni a készítményeket, akár egyénileg, akár csoportban. Véleményem szerint ezen tevékenység felkelti a diákok érdeklődését a készítmények iránt. A kész termékeket fel is használhatják, illetve ajándékba is készíthetik őket. Ennél a feladtnál is fontos ismertetni a diákokkal, hogy melyik készítmény mire van jótékony hatással, miért pont azt a gyógynövényt használtuk fel.

ISKOLAI GYÓGNÖVÉNYES KERT KIALAKÍTÁSA/ GONDOZÁSA

A gyógynövények szeretetére talán úgy a legjobb ösztönözni a tanulókat,

ha azokat a növényeket saját maguk ültetik és gondozzák, így érzelmileg is kötődni fognak hozzájuk. Ez komoly kihívás számukra, hiszen nekik kell felelősséget vállalniuk a növényekért. Minden diáknak lehetne saját növénye/ növényei, amelyekkel foglalkozna, s megjelölné azokat. A feladat során a diákok megismerkedhetnek a különböző gyógynövényekkel, azok jótékony hatásaival (tanári előadás segítségével), megtanulhatják a kertészkedés fortélyait. Ezzel a feladattal ráadásul fejleszteni tudjuk a diákok felelősségtudatát is. A diákok által termesztett növényeket később fel is használhatják a gyógynövénytartalmú készítmények alapjaként. Ha az iskolának nincs lehetősége iskolai kert kialakítására, ezt a feladatot akár az osztályokon belül, cserepek segítségével is megoldhatják, így a diákok jobban hozzáférnének a saját növényeikhez.

GYÓGNÖVÉNYES PROJEKT

A gyógynövényekkel való megismerkedést akár projektfeladattal is elő lehet segíteni. A projektet a tanulók készíthetik csoportban vagy akár egyénileg is. Minden csoport vagy diák kap egy gyógynövényt, amelyet fel kell dolgoznia – ez történhet például plakát formájában, amelyekből a feladat elvégzése után egy kiállítást is lehetne készíteni az egész iskola számára. Ezzel a kiállítással ismertetnék az iskola diákjait is az egyes gyógynövényekről, azok jótékony erejéről – a

diákok tanítanak a diákokat, sőt akár a felnőtteket is.

A fent bemutatott módszertani ötlettárból a pedagógiai gyakorlatok során magam is kipróbáltam néhányat az érsekújvári Pázmány Péter Gimnázium első osztályában, egy biológiaóra keretén belül. Az osztályban 13 tanuló volt jelen. Egy kérdőív segítségével felmértem a diákok előzetes tudását a gyógynövényekkel kapcsolatban, majd az óra után ugyanezzel a kérdőívvel ellenőriztem, hogy milyen mértékben bővült a témába vágó tudásuk, tehát a kérdőívek segítségével vizsgáltuk az elkészített didaktikai anyag hatékonyságát. A didaktikai anyag tartalmazott egy levendulailakészítést, illetve a teafilterek szaglászása nevű feladatot. A diákok a tanóra előtt a gyógynövényekkel kapcsolatos ismereteik 53%-os eredményt értek el, míg az óra után már 92%-uk tudta a helyes választ a kérdésekre. Így a kérdőívek segítségével kimutatható, hogy a felmért elsős gimnazisták számára hasznosnak bizonyult a letanított óra, hiszen rengeteg új ismeretre tettek szert a gyógynövényekkel kapcsolatban. S ami a legfontosabb, hogy jól érezték magukat az órán. Ezzel kijelenthetjük, hogy az órán mutatkozó kellemes hangulat, az érdekes feladatok és a tanulók aktív bevonása ezek elvégzésébe, valamint a különböző érzékszervek munkafolyamatba való bekapcsolása – vagyis az élményalapú oktatás nagyban megkönnyíti a tanulók ismeretsajátítási folyamatát.

