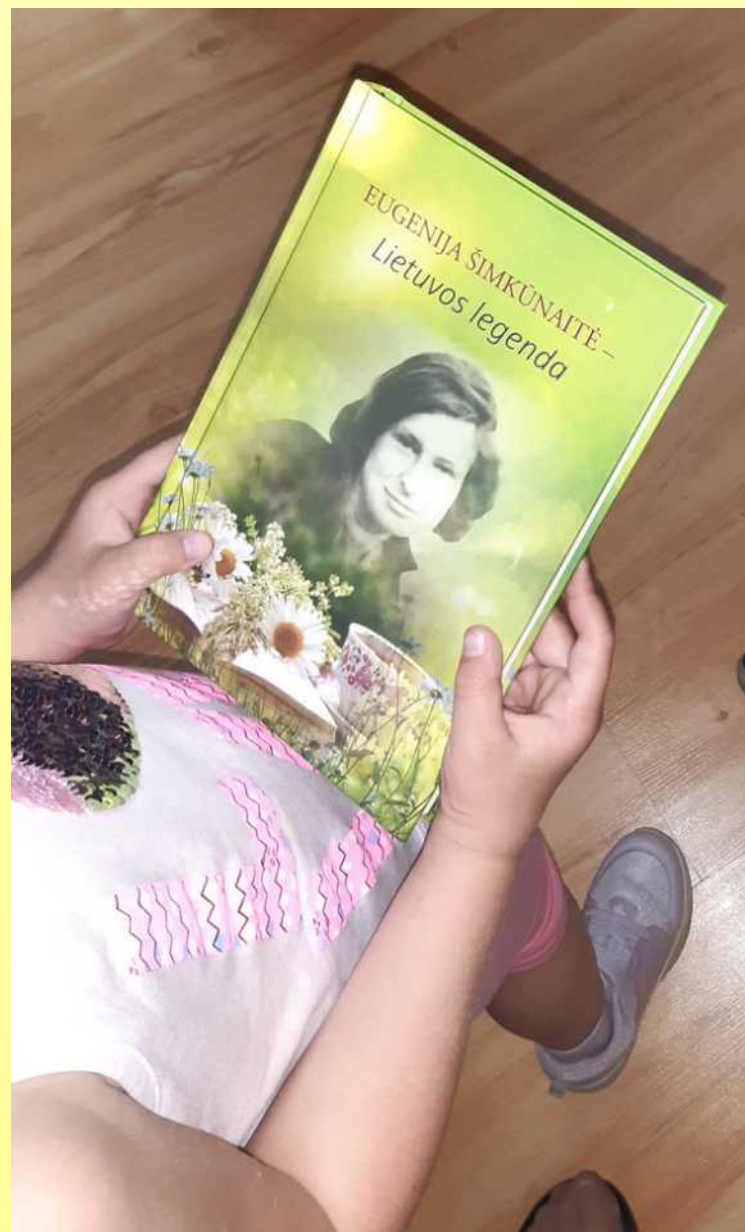




***Birželio mėnesio iššūkis
„SVEIKATOS DOVANOS
GAMTOJE IR
EUGENIJOS ŠIMKŪNAITĖS
KNYGOSE“***

***Šiaulių r. Meškuičių lopšelis-darželis
„Sveikatos patrulių“ komanda
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Reda Skėrytė***

Žolininkės Eugenijos Šimkūnaitės knygos



Sužinoję birželio mėnesio iššūkį, išskubėjome į bibliotekas ieškoti E. Šimkūnaitės knygų. Lankėmės Meškuičių miestelio, Meškuičių gimnazijos, Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos bibliotekose. Bendradarbiaujant su bibliotekininke A. Čekanauskiene knyga „Girios medeliai žali žaliuonėliai“ atkeliavo iš Naisių bibliotekos.

Liaudies medicinos išmintis, sveikos gyvensenos gudrybės, sveikatinančios gamtos galimybės



Lopšelio-darželio seklyčioje įkūrėme skaityklą, kur mokytojai skaitė E. Šimkūnaitės knygas ir svarstė, kokius augalus pasirinkti projektinei veiklai. Nutarta pasidomėti, ką žiniuonė savo knygose rašė apie lopšelio-darželio „Ožio darže“ auginamus augalus, vaistažolių arbatas.

Ką pasisodinti?



„Čiobrelio visada gali prireikti. Jei nereikės vaistams, pravers ir skaniam karštimui. Jei tik yra kur įsaulėje koks nedidelis sausas žemės lopinėlis, pasisodinkite čiobrelį. Raskime kokį lysvės galą raudonėliui. Pravers ne tik vaistams, bet ir prieskoniams, o priežiūros beveik neprašys“.

(E. Šimkūnaitė „Ką žino tik ragana, arba gyvenimas be tablečių“)

Vaistažolės padeda išlikti sveikiems

- Gerklės ir burnos skalavimui tinka juozažolė, čiobrelis žolė, raudonėlio žolė;
- niekas negali ginčyti, kad įvairios rūgštynės turi vitamino C;
- nemigą įveikti padeda peletrūnas;
- arbatos skonio gėrimų galima pasigaminti iš krūvomis išmetamų braškių „ūsu“;
- braškių arbata gerai tinka širdininkams, alergikams, mažakraujams, diabetikams;
- peletrūno lapeliuose gausu vitaminų bei kitų naudingų medžiagų.
(E. Šimkūnaitė: „Ką žino tik ragana, arba gyvenimas be tablečių“, „Gyvenimo receptai“)



Nėr negydančių žolynų...



„Ožio darže“ auginame čiobrelius, raudonėlius, braškes, juozažoles, mėtas, peletrūną, rūgštynes. Mokytojai parengė korteles su vaistingųjų augalų pavadinimais, E. Šimkūnaitės knygoje nurodytomis gydomosiomis jų savybėmis ir su vaikais kortelėmis paženklino augalų augimo vietas.

Draugystė su augalais, kurie kasdien mus lydi



„Ožio darže“ projekto dalyviai žaidė žaidimus: „Surask vaistažolę pagal paveikslėlį“, „Surask vaistažolę pagal užrašą“, „Surask vaistažolės augimo vietą“ ir t.t. Žaidimo metu vaikai pavadino vaistažoles ir domėjosi, kokias ligas jos gydo.

Vaistažolės – gamtos dovana sveikatai

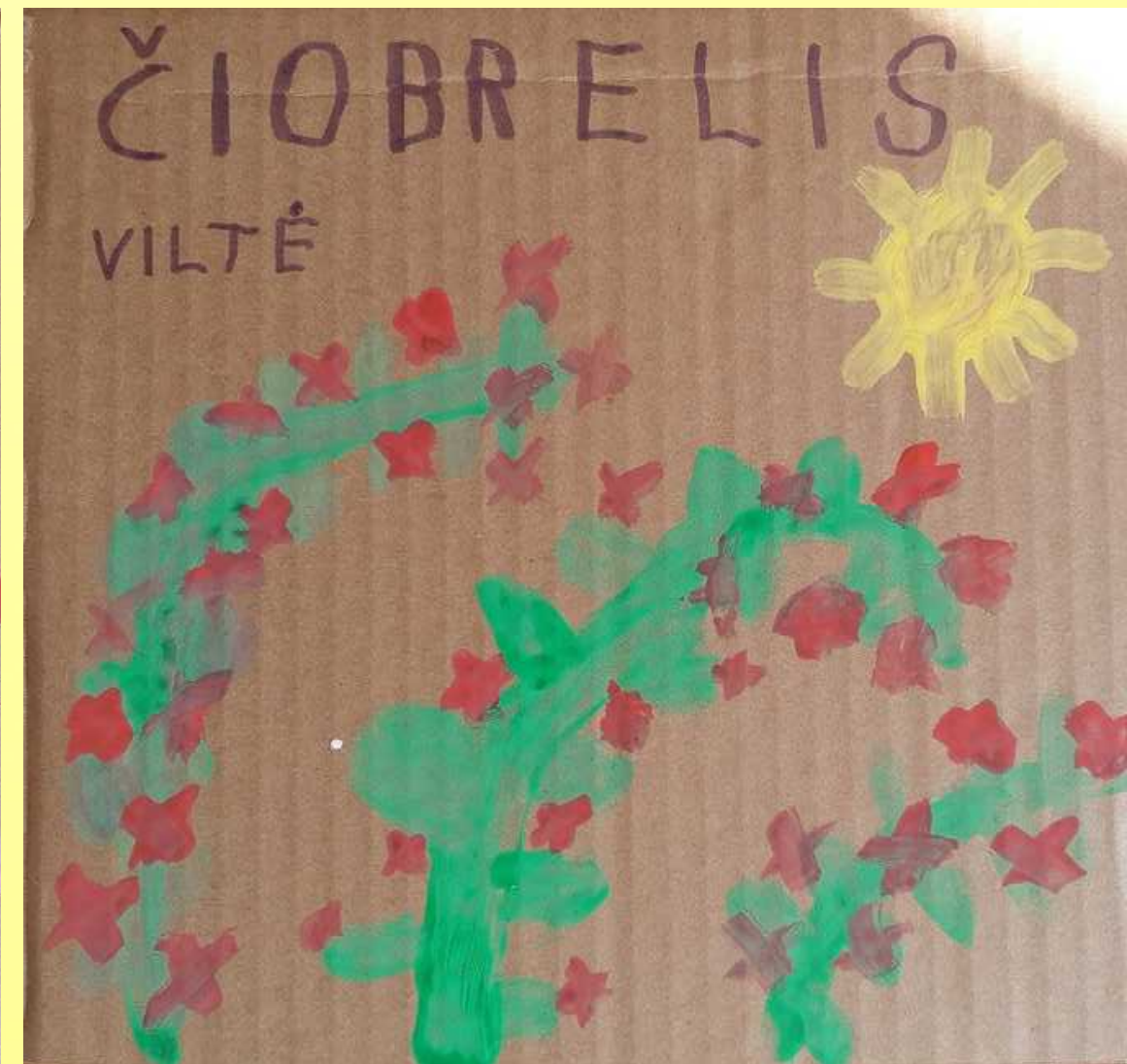
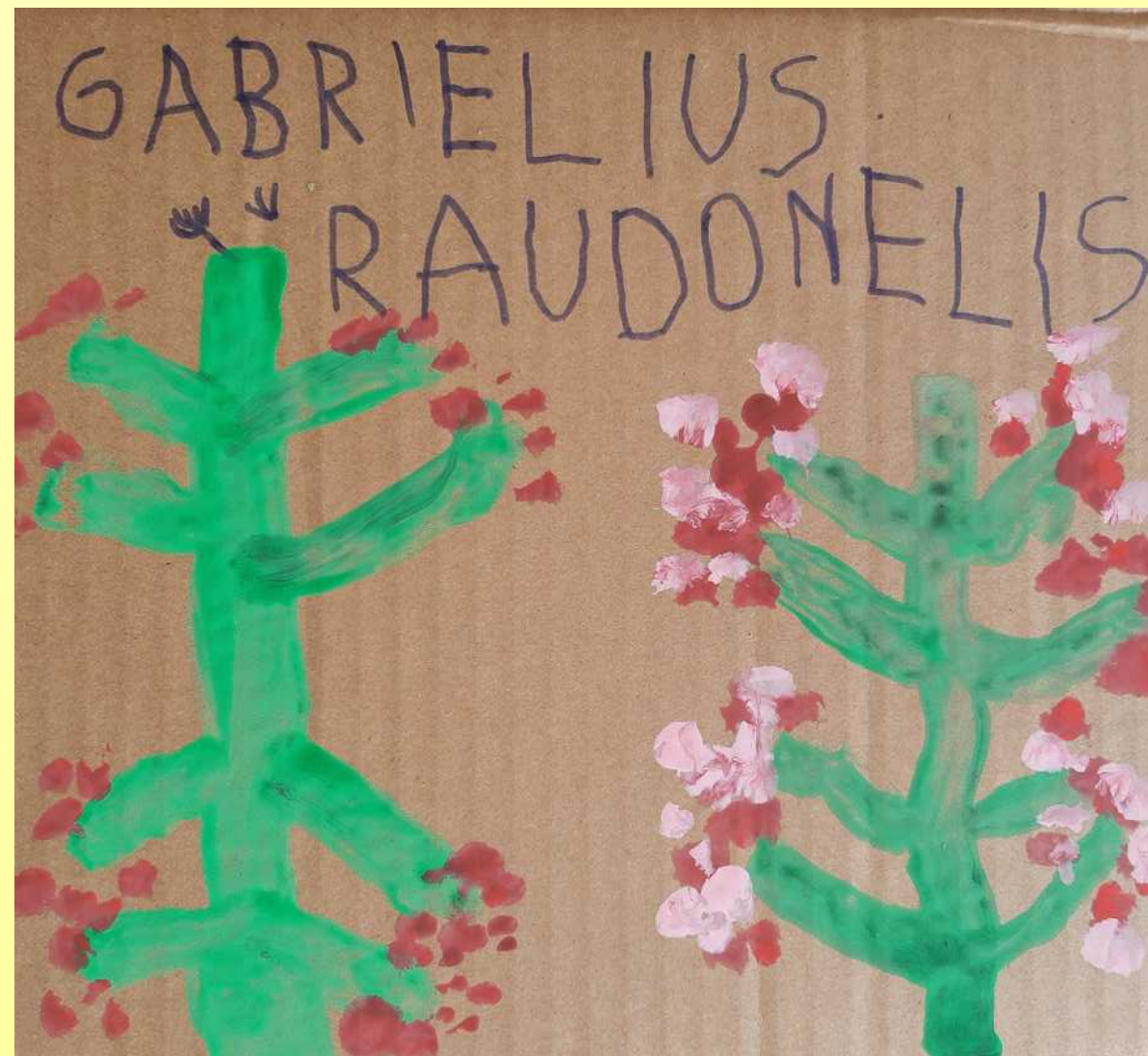


Vaikai grupėse rado įvairių vaistažolių, apibūdino jų kvapus ir spalvas, svarstė kur jos randamos, kam naudojamos ir pan. Darželinukai pavadino vaistažoles ir jų dalis: lapai, žiedai, šaknys, uogos, sėklos, stiebas. Jie aiškinosi, kuri vaistažolių dalis, kokį negalavimą gydo.

Vaistažolės vaikų piešiniuose



Lauko edukacinėse erdvėse vaikai piešė vaistinguosius augalus ir surengė tėveliams piešinių parodą „Mus gydantys augalai“.



**Kokių
vaistažolių
reikėtų
prisirinkti?**



Piešimas padeda įsiminti augalo dalis, pavadinimus, gydomąsias savybes



Vaikai rašė vaistažolių pavadinimus, spalvino jų paveikslėlius ir ieškojo atitikmenų „Ožio darže“.

Vaistažolių džiovinimo paslaptys



Nuo seno, patikimiausias būdas išsaugoti žoleles ir naudingąsias jų savybes ilgesniam laikui – jas tinkamai išdžiovinti. Priešmokyklinukai surišo mėtas į ryšulėlius ir pakabino juos džiūti.

Šviežios ir džiovintos vaistažolės



Vaikai tyrinėjo džiovintas ir nedžiovintas vaistažoles, surado atitikmenis, pavadino, pasakė, kuo jos naudingos. Vaikai džiovintas ir nedžiovintas vaistažoles užplikė į atskirus permatomus puodukus (indus) ir stebėjo, kaip keičiasi džiovintos ir nedžiovintos vaistažolės, vandens spalva, kvapas.

Kaip paruošti vaistažolių arbatą?



„Ruošiama arbata tik tam kartui, kiek bus išgerta. Plikyta, ilgiau pastovėjusi ar pašildyta – jau ne tokio skonio.“ (E. Šimkūnaitė)

Arbatos ruošimo gidas

„Tam reikia nedaug vaistažolių, apie 1 arbatinį šaukštelį ar net mažiau. Nurodytas vaistažolių kiekis, stiklinėje užplikomas verdančiu vandeniu, palaikomas iki reikiamos temperatūros, galima kartą kitą pamaišyti. Tais atvejais, kai vaistažolių arbatą vartos vienas asmuo, vandens kiekis gali šiek tiek svyruoti, nes vis tiek viskas teks vienam. Jei tą pačią vartoja keli, reikia imti tiksliau ir tiksliai padalinti“.(E.Šimkūnaitės knyga „Kažino tik ragana, arba gyvenimas be tablečių“)



Sveikata arbatos puodelyje

Vaikai uostė arbatų skleidžiamus kvapus, ragavo ir bandė atspėti, kokių vaistažolių arbatas geria. Gurkšnodami klausėsi apie jų naudą sveikatai. Pasak E. Šimkūnaitės „arbatą galima gerti su cukrum ir be cukraus, nors tikri arbatininkai tvirtina, kad arbata toks tobulas gėrimas, kad jokie priedai jai nereikalingi“.



**Visi medeliai Dievo galia apdovanoti.
Tik reikia juos pažinti, jų kalbą suprasti.**



E. Šimkūnaitė „Girios medeliai, žali žaliuonėliai“. „Ožio darže“ suradome augančią vyšnią ir obelį. Patogiai įsitaisėme ir klausėmės pasakų apie šiuos medžius. Vaikai sužinojo, kad vyšnios ir laukiniai obuoliukai labai naudingi žmogaus sveikatai.

Žolelių arbata – puiki dovana sveikatai



E. Šimkūnaitė vertino žinias, jų svarbą ir skatino mokytis visą gyvenimą



Birželio 16 d. mūsų įstaigoje svečiavosi Joniškio lopšelio-darželio „Saulutė“ darbuotojai. Jie domėjosi mūsų sukurtomis edukacinėmis lauko erdvėmis. Svečius pakvietėme sudalyvauti viktorinoje „Ką žinau apie vaistinguosius augalus ir E. Šimkūnaitę“. „Saulutės“ lopšelio-darželio darbuotojai smagiai praleido laiką, daug pamatė bei patyrė, praplėtė žinias apie vaistinguosius augalus ir žolininkę E. Šimkūnaitę. Kaip gera mokytis vieniems iš kitų!

„Vaistažolių poveikis žmogui labai priklauso nuo požiūrio į augalą: tiems, kurie sako, kad jie neveikia, tai iš tiesų ir neveiks, o tiems, kuriems vaistažolės yra nuostabūs draugai ir pagalbininkai, visada padės tiek, kiek tik galės“.

**MES TIKIME VAISTAŽOLIŲ GALIA!
O JŪS?**