



DOMAČA ZELIŠČNA LEKARNA

OBLIKA POUČEVANJA: UČILNICA IN TERENSKI POUK**ŠTEVILO UR: 40****IZOBRAŽEVALNI CILJI:**

- Usposobiti udeležence za uporabo osnovnega znanja fitoterapije v vsakdanjem življenju.
- Seznaniti udeležence z anatomijo, sistematiko, učinki in uporabo regionalnih zdravilnih rastlin.
- Izobraziti udeležence o sušenju in shranjevanju zelišč ter izdelavi zeliščnih pripravkov.
- Spodbuditi udeležence k skrbi za okolje in ohranjanju naravnih rastlinskih habitatov s pridobivanjem znanja o pravih načinih nabiranja in gojenja rastlin za osebne potrebe.
- Motivirati udeležence, da pridobljeno znanje prenesejo v svojo lokalno skupnost.

REZULTATI:

Na podlagi pridobljenega znanja bodo udeleženci sposobni prepoznati različne vrste rastlin in njihovo učinkovito uporabo za specifične zdravstvene namene. Udeleženci bodo pridobili znanja za identificiranje in opisovanje različnih delov rastlin ter funkcij posameznih rastlinskih organov. S pomočjo specializirane literature in mobilnih aplikacij bodo sposobni prepoznati različne vrste rastlin v njihovem naravnem habitatu. Udeleženci se bodo naučili, kako nabirati, sušiti in shranjevati rastline ter izdelovati zeliščne pripravke. Prav tako se bodo izobrazili o obrezovanju, sajenju in razmnoževanju rastlin.

LITERATURA:

- Martinčič, A. et al: Mala flora Slovenije: ključ za določanje praprotnic in semenk. Ljubljana, 1986, Tehniška založba Slovenije.
- Toplak Galle, K.: Zdravilne rastline na Slovenskem. Ljubljana, 2000, Mladinska knjiga, 2000, Tehniška založba Slovenije.
- Krajča, J., L. Šomšak: Rastlinski svet Evrope. Ljubljana, 1998, Mladinska knjiga.
- Seliškar, A., Wraber, T.: Travnike rastline na Slovenskem. 1986, Prešernova družba.
- Kromar, J., P. Rožnik: Zdravilne rastline, 1000 izbranih receptov. Murska Sobota, 1975, Pomurska založba.
- Kromar, J.: Strupene rastline. Ljubljana, 1979, Založba Borec.
- Greiner, K., A. Weber: Zelišča od A do Ž. Kranj, 2007, Narava d.o.o.
- Kreft Samo, Kočevar Glavač Nina, Sodobna fitoterapija, Slovensko farmacevtsko društvo, 2013
- Wilfort Richard, Zdravilne rastline in njih uporaba, Obzorja 1971

ENOTA	ŠTEVILKA SREČANJA	ŠTEVILKA URE	VSEBINA	AKTIVNOSTI	UČNI PRIPOMOČKI
1. MAHJEN VODNIK PO FITOTERAPIJI	1.	1.	1. Uvod	Uvod: predstavitev mentorja in programa. Osrednji del: spoznajte udeležence in njihove motive za udeležbo, pričakovanja od izobraževanja in izkušnje pri delu z rastlinami in zeliščnimi izdelki. Zaključek: predstavite temo naslednjega srečanja.	Računalnik, projektor, specializirana literatura
		2. 3.	2. Morfologija in anatomija rastlin	Uvod: učno uro začnite z vprašanjem: Ali poznate pojma morfologija in anatomija? Na podlagi odgovorov z udeleženci določite morfologijo in anatomijo rastlin. Osrednji del: naštejte rastlinske organe, razdelite jih na vegetativne in generativne dele rastlin in določite vlogo vsakega rastlinskega organa. Opisujte glavne morfološke značilnosti lista (preprosti in sestavljeni listi, opis glede na listno ploskev, ožiljenost oz. venacijo in robove listne ploskve). Opisujte glavne morfološke značilnosti korenine in stebila. Opisujte zgradbo cveta in naštejte vrste socvetij. Opisujte vrste plodov. Zaključek: sistematizirajte informacije, pojasnite nejasnosti in predstavite temo naslednjega srečanja.	Računalnik, projektor, specializirana literatura, gradivo za udeležence

	2.	4. 5. 6.	3. Regionalne rastlinske vrste: - Šentjanževka (<i>Hypericum perforatum</i> L.) - Kopriva (<i>Urtica dioica</i> L.) - Kamilica (<i>Matricaria recutita</i>) - Regrat (<i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg) - Ozkolistni trpotec (<i>Plantago lanceolata</i> L.)	Uvod: preko pogovora z udeleženci naštejte rastlinske vrste, ki jih prepoznajo v svojem okolju (pogovorna imena). Osrednji del: določite latinska in pogovorna imena rastlinskih vrst, opišite vsako rastlinsko vrsto (organografija), opišite habitat in kemijsko sestavo rastline. Navedite učinke in uporabo posamezne rastline. Naštejte podobne vrste. Zaključek: sistematizirajte informacije.	Računalnik, projektor, specializirana literatura, gradivo za udeležence, učni listi
	3.	7. 8. 9.	3. Regionalne rastlinske vrste: - Baldrijan (<i>Valeriana officinale</i>) - Navadni gabez (<i>Symphytum officinale</i>) - Navadni timijan (<i>Thymus vulgaris</i> L.) - Rman (<i>Achillea millefolium</i> L.) - Črni bezeg (<i>Sambucus nigra</i> L.)	Uvod: ponovite opis in učinke šentjanževke, koprive, kamilice in regrata. Osrednji del: določite latinska in pogovorna imena rastlinskih vrst, opišite vsako rastlinsko vrsto (organografija), opišite habitat in kemijsko sestavo rastline. Navedite učinke in uporabo. Naštejte podobne vrste. Zaključek: sistematizirajte informacije. Predstavite temo naslednjega srečanja.	Računalnik, projektor, specializirana literatura
2. PREPOZNAVANJE, NABIRANJE IN GOJENJE SAMOZRASLIH RASTLIN	4.	10. 11.	4. Klasifikacija in identifikacija rastlinskih vrst	Uvod: Na primeru koprive (<i>Urtica dioica</i> L., <i>Urticaceae</i>) in mrtve koprive (<i>Lamium</i> spp. L., <i>Lamiaceae</i>) poudarite pomen identifikacije vrste, družine in rodu, kamor rastlina spada. Osrednji del: opišite taksonomijo rastlin na več primerih. Omenite Carla Linnéa, očeta taksonomije. Z uporabo primerov razložite dvočlensko in tričlensko poimenovanje. Razložite razliko v učinkih in uporabi rastlin, ki pripadajo isti družini, a različnemu tipu in podtipu, še posebej za rastlinske vrste, ki lahko ob napačni uporabi negativno vplivajo na človeško telo. Zaključek: delovni list za ponovitev predelane vsebine.	Računalnik, projektor, specializirana literatura, gradivo za udeležence, učni listi

	12.	5. Priprava na terenske/učne ure na prostem	Uvod: pogovorite se z udeleženci o njihovih izkušnjah z nabiranjem rastlin. Osrednji del: naštejte orodja, embalažo in drugo opremo, ki je potrebna za nabiranje in sušenje rastlin. Določite čas nabiranja glede na rastlinski del, ki bo kasneje uporabljen. Predlagajte dobre prakse nabiranja divjih rastlin za ohranjanje in varovanje rastlinskih habitatov. Naštejte metode sušenja zelišč. Priporočite metode shranjevanja in ustrezne posode za shranjevanje suhih zelišč. Zaključek: obvestite udeležence o lokaciji učne ure na prostem, predlagajte ustrezna oblačila in obutev za učenje na prostem.	Računalnik, projektor, specializirana literatura
5.	13. 14. 15.	6. Ogled mestnega parka	Uvod: srečajte se z udeleženci na dogovorjeni lokaciji. Osrednji del: prepoznavanje samoraslih in gojenih rastlin med ogledom mestnega parka z uporabo specializirane literature za določanje vrste in podvrste najdenih rastlinskih vrst. Udeležence opozorite na dejstvo, da so zdravilna zelišča povsod okoli nas. Zaključek: obvestite udeležence o lokaciji naslednjega srečanja.	Specializirana literatura, mobilna aplikacija
6.	16. 17. 18.	7. Prepoznavanje in nabiranje zdravilnih rastlin	Uvod: srečajte se z udeleženci na dogovorjeni lokaciji, razdelite orodja in opremo, potrebno za nabiranje zdravilnih zelišč. Osrednji del: sprehodite se po lokaciji, prepoznavajte in pravilno naberite ustrezno količino zdravilnih zelišč, ki jih boste kasneje uporabili. Pripravite rastline za sušenje in izdelavo zeliščnih pripravkov. Zaključek: obvestite udeležence o lokaciji naslednjega srečanja.	Specializirana literatura, mobilna aplikacija, škarje za obrezovanje, platnena/papirnata vrečka.
7.	19. 20. 21.	8. Prepoznavanje, nabiranje in gojenje samoraslih rastlin	Uvod: srečajte se z udeleženci na dogovorjeni lokaciji, razdelite orodja in opremo, ki je potrebna za nabiranje in gojenje zdravilnih rastlin. Osrednji del: sprehodite se po lokaciji, prepoznavajte, naberite in pravilno obrežite rastline, ki bodo kasneje uporabljene. Pripravite rastline za sušenje in sajenje. Zaključek: zberite vtise udeležencev.	Specializirana literatura, mobilna aplikacija, škarje za obrezovanje, platnena/papirnata vrečka.

3. DOMAČA LEKARNA / ZELIŠČNI PRIPRAVKI	8.	22. 23.	9. Gojenje samoraslih rastlin	Uvod: pripravite vsa potrebna orodja in materiale. Osrednji del: razložite metode gojenja samoraslih rastlin: sejanje ali zeleni potaknjenci. Naštejte pogoje potrebne za kalitev in rast. Po predstavitvi vsak udeleženec posadi zelene potaknjence v ustrezne lončke in poseje semena. Zaključek: čiščenje in urejanje delovnih površin, orodij in pripomočkov.	Specializirana literatura, humusna zemlja, škarje za obrezovanje, sadilni lonec.
		24. 25.	10. Izdelava tinktur	Uvod: začnite pogovor z vprašanjem: ste že kdaj uporabili tinkturo? Osrednji del: določite pojem tinktura, pojasnite volumski delež alkohola in razložite razliko med hidrofilnimi in hidrofobnimi topili. Naštejte prednosti in slabosti uporabe zeliščnih tinktur ter možne kontraindikacije. Mentor pokaže pripravo tinkture, udeleženci pa v parih pripravijo tri različne tinkture: tinkturo iz koprivine korenine – za adenom prostate, tinkturo iz timijana – za boleče grlo in tinkturo iz baldrijana – za umirjanje stresa, pomiritev in boljši spanec. Zaključek: izbira prave embalaže, čiščenje in urejanje delovnih površin ter laboratorijske opreme.	Laboratorijska steklovina in oprema, embalaža za shranjevanje zdravilne oblike (30 ml steklenička s kapalko, 30 ml steklenička z razpršilko), nalepka.
	9.	26. 27. 28. 29. 30.	11. Priprava sirupa	Uvod: naštejte vrste sirupov, ki jih uporabljamo. Kdaj običajno jemljemo sirupe? Osrednji del: določite pojem sirup, naštejte različne metode priprave sirupov. Mentor pokaže pripravo sirupa, udeleženci pa v parih pripravijo, po navodilih: sirup simplex, sirup iz trpotca in navadnega timijana za kašelj, sirup iz navadnega timijana in cvetov bezga za kašelj. Zaključek: izbira prave embalaže, čiščenje in urejanje delovnih površin ter laboratorijske opreme.	Laboratorijska steklovina in oprema, embalaža za shranjevanje zdravilne oblike (125 ml steklenička s pipeto), nalepka

	10.	31. 32. 33. 34. 35.	12. Priprava čajev in čajnih mešanic	Uvod: preko pogovora ugotovite, ali so udeleženci seznanjeni z različnimi vrstami vodnih izvlečkov (poparki in prevretki). Podajte primere. Osrednji del: v različnih razmerjih zmešajte zeliščna zdravila, kot so list trpotca, list regrata, zeleni rman, zeleni timijan in bezgovo cvetje, da pripravite čajne mešanice za kašelj, prehlad, prebavo. Mentor pokaže pripravo, udeleženci pa v parih pripravijo čajne mešanice po navodilih. Zaključek: izbira prave embalaže, čiščenje in urejanje delovnih površin ter laboratorijske opreme.	Laboratorijska steklovina in oprema, embalaža za shranjevanje zdravilne oblike (papirnata vrečka), nalepka
	11.	36. 37. 38. 39. 40.	13. Priprava oljnega macerata in mazila	Uvod: določite pojem oljni macerat, opišite postopek priprave, razložite pojem nepolarno topilo, predlagajte rastlinska olja in maščobe, ki se uporabljajo za pripravo oljnih macerata. Osrednji del: prikažite pripravo oljnega macerata in mazila. Udeleženci v parih po navodilih pripravijo: šentjanževca oljni macerat – za rane in hemoroide, gabezova korenina rastlinski oljni macerat – za celjenje pri zvinih in podpludbah. Prikažite pripravo mazila. Udeleženci v parih po navodilih pripravijo mazilo iz gabeza in šentjanževke, ki se uporablja za zgoraj omenjene težave. Zaključek: izbira prave embalaže, čiščenje in urejanje delovnih površin ter laboratorijske opreme. Razprava o prednostih in slabostih zeliščnih pripravkov, pripravljenih med tečajem.	Laboratorijska steklovina in oprema, embalaža za shranjevanje zdravilne oblike (30 ml steklenička s pipeto, 50 g kozmetični lonček), nalepka



MINI UČNI NAČRT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ IN VARSTVO OKOLJA

OBLIKA POUČEVANJA: UČILNICA

ŠTEVILO UR: 4

IZOBAŽEVALNI CILJI:

- Razviti odnos do potrebe po varovanju narave in ohranjanju kakovosti okolja ter potrebe po osebni vpletenosti in osebnem prispevku vsakega posameznika k varovanju narave
- Razumeti in sprejeti potrebo po ohranjanju narave in okolja ter navesti možnosti lastnega prispevka k temu
- Spoznati pomen tehnike in tehnologije v celotnem človeškem življenju
- Razviti ozaveščenost o osebni odgovornosti za zdravje
- Naučiti se aktivno sodelovati v družbenih vprašanjih in o njih izražati mnenje in se tako izoblikovati kot aktiven udeleženec javnega življenja

REZULTATI:

Na podlagi znanja o trajnostnem razvoju ter na podlagi večje ozaveščenosti o spoštovanju narav in javne in osebne zdravju, bodo udeleženci sposobni te principe prakticirati v svoji družini in skupnosti. Udeleženci bodo upoštevali preprosta dnevna pravila in stališča, ki o se jih naučili, npr.: kako ne zapravljati preprostih naravnih virov, kako ohranяти lokalno okolje (s preprečevanjem nastajanja odpadkov) ali kako aktivno sodelovati v svoji skupnosti za zaščito lokalne biotske raznosvrstnosti in zmanjšati njeno ogroženost.

LITERATURE:

- Primavera silenziosa (Silent Spring), Rachel Carson – Feltrinelli Editore 2023
- Psicologia ambientale, sostenibilità e comportamenti ecologici, Bonnes, Carrus, Passafaro – Carocci 2006
- La nuova economia ambientale. Sostenibilità e giustizia, Laurent – UTET Università 2022
- Il pianeta di tutti, Vandana Shiva – Feltrinelli 2020
- Mangiare è un atto agricolo, Wendell Berry – Lindau 2024
- Possiamo salvare il mondo prima di cena, Jonathan Safran Foer – Guanda 2019

ENOTA	ŠTEVILKA SREČANJA	ŠTEVILKA URE	VSEBINA	AKTIVNOSTI	UČNI PRIPOMOČKI
1 – Mali ekološki priročnik; teorija in praksa	1	1, 2	Uvod v načela trajnostnega razvoja okolja in varstva narave	S pomočjo teoretičnih idej, ki temeljijo na strokovni literaturi in Evropski Agendi 2030, spoznati, kaj pomeni trajnost na splošno, kako živeti trajnostno in hkrati spoštovati naravne, zdravstvene in socialne potrebe.	Strokovna literatura, delovni listi, videoposnetki, gradiva za udeležence
	2	3, 4	Družbeno in okoljsko delovanje	Udeležencem predstaviti, kako razvijati in širiti spoštljiv odnos do narave, ohranjanja biotske raznovrstnosti in varovanja okolja. Pokazati seznam dobrih praks (na primer seznam desetih preprostih pravil), ki jih lahko udeleženci vključijo v vsakdanje življenje, ter delijo s svojo družino in skupnostjo.	Strokovna literatura, gradiva za udeležence