

## Umbrohud lauale

Õppeprogramm pakub avastamisrõõmu ja kõikide meelte avamist taimede ilule, lõhnale ja maitsele. Püüame ärgitada hindama maitseelamusi ja kasulikkust, mida looduses metsikult kasvavad söödavad taimed pakkuda võivad.

Sihtrühmad: **põhikooli III aste ja gümnaasium**

**Eesmärgid.** Programmis osaleja:

- tunneb kodukoha levinumaid söödavaid taimeliike
- tunneb looduses ära taimed nende väliste tunnuste järgi
- tunneb kuni kaheksat söödavat umbrohtu ja looduses kasvavat taime
- oskab kasutada enamlevinud söödavaid taimeliike.

Õpipädevused: loodusteaduste ja tehnoloogiate pädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus

Seos õppekavaga:

PK Loodusõpetus: Organismid ja elupaigad. Taimede eluavaldused.

Gümn bioloogia: Inimese toiduvajadused ja tervislik toitumine.

Läbiv teema: Keskkond ja jätkusuutlik areng.

Meetodid: paikvaatlused, taimede määramine ja korjamine, taimede degusteerimine, analüüs.

Juhis õpetajale:

Õpikeskkonna eripära: Looduskeskuse territoorium.

Riietus mugav ja sobilik looduses liikumiseks. Arvestada tuleb Eesti muutlike ilmaoludega.

Kaasa vihmakeep.

Programm sobib ka liikumispuudega õpilastele.

Märksõnad: taimed, tervislik toit

Aeg: **mai lõpp, juuni**

Kestus: **2 h**

Rühma suurus: maksimaalselt **kuni 24 õpilast + 2 õpetajat**

Hind: **170.00 eurot/ 1 rühm**

Korraga saame vastu võtta maksimaalselt 2 rühma.

Läbiviimise kohad: RMK Kauksi Looduskeskus

Keel: eesti, vene

## Tegevuste käik

Õppeprogramm koosneb kolmest põhiosast:

- Sissejuhatus. Retkejuht esitab lastele suunavaid küsimusi, näiteks: Kas te sööte loodusest korjatud taimi, milliseid, milliseid söödavaid taimi tunnete jne.
- Taimede korjamine looduses. Ühiselt korjatakse salati ja taimeteed jaoks sobivaid looduses metsikult kasvavaid taimi. Iga uue korjatava taimeliigi juures näitab programmijuht taime peamisi tunnuseid, tutvustab tema toimeaineid ja kasutusviise (teena, salatina, suppi sees, maitseainena jne). Kui vajalik kogus on korjatud, suundutakse õppekööki.

- Umbrohtudest salatite ja taimeteede valmistamine. Õpilased jagunevad rühmadesse. Iga rühm saab loosi alusel retsepti ja õpilased hakkavad vastavalt antud juhistele valmistama salatit või teed. Samal ajal teeb iga rühm endale selgeks antud salati ja tee kasulikkust (toimaineid) ning mis taimed seda mõjutavad, samuti millised taimed mõjutavad erinevaid maitseid.
- Taimeteede ja umbrohusalatite degusteerimine. Iga 2-3 liikmeline rühm pakub järjekorras kõikidele programmis osalejatele proovida enda valmistatud salatit ja/või teed. Alguses peavad osalejad ära arvata, millest salat või tee on valmistatud. Seejärel saavad valmistajad, kas arvamusi kinnitada või ümber lükata ja lisaks tutvustavad, mida nad kasutatud taimede kohta veel teada said. Kuna salateid ja teesid valmistati rühmades, siis võib sellest kujuneda põnev maitseelamuste, uute ahaa teadmiste ja avastuste aeg.  
Kokkuvõtteks valitakse enim maitsevad, üllatanud ja huvitavaim tee või salat.

Õppematerjalid ja vahendid:

- ✓ Sildid ja pildid levinumatest söödavatest taimedest (harilik naat, harilik võilill, kõrvenõges, iminõges, harilik vaarikas, metsmaasikas, hapuoblikas, harilik jänese kapsas, harilik nurmenukk),
- ✓ Salati valmistamiseks – väikesed kausikesed 6-9 tk, taldrikud 6-9 tk, kahvlid vastavalt laste arvule, toiduõli, sool, sidrunhape või sidrun.
- ✓ Vihmase ilma korral käeliseks tegevuseks – värvipliatsid, käärid.

### Juhendajad:

**Ingrid Kuligina** on keskkonnahariduse ja õuesõppeprogramme loonud ja läbi viinud juba 2006. aastast, vahepeal Keskkonnaameti keskkonnahariduse spetsialistina. Ida-Virumaa Keskkonnahariduse Ümarlauri juhtrühma liikmena on ta alati kursis uusimate suundadega. 2011 nimetati ta maakonna aasta koolitajaks, aasta matkategelase tiitli on teeninud kolm korda. Ingrid koolitab ja koolitub pidevalt. Veel on ta nii kultuuri- kui loodusgiid, retkejuht, piirkonna turismiarendaja, Alutaguse Matkaklubi eestvedaja ning Eesti matkasportide edendaja.

**Heldi Aia** on keskkonnahariduse ja õuesõppeprogramme läbi viinud juba 2008. aastast. Ta on lastele loodust vahendanud nii Keskkonnaameti keskkonnahariduse spetsialistina kui Mäetaguse Põhikooli loodusainete õpetajana. Heldil on Tallinna Ülikoolist magistrikraad, kuid jätkab pidevalt enda täiendamist erinevatel koolitustel.

**Gradislava Jušmanova** on hariduselt geograaf, kuid on keskkonnahariduse ja õuesõppeprogramme läbi viinud juba üle tosina aasta. Ta ei puudu üheltki keskkonnahariduse konverentsilt. Gradislaval on suur kogemus matkaalaste laagrite, kokkutulekute ja võistluste korraldamisel ning aastaid koolitas ta matkaringides välja noori auhinnatud matkasportlasteks. Praegu veab ta Kohtla-Järvel mälumänguringi. Lisaks on Gradislava Ida-Virumaa looduse-, ajaloo-, kultuuri-, tööstuspärandi giid.

**Aili Reiman** on olnud loodusainete õpetaja lausa 16 aastat. Suurt kogemustepagasit on ta siiski pidevalt täiendanud. Oma loodusteaduste bakalaureusekraadile on ta hiljuti juurde läbinud uurimusliku õppe-, muutunud õpikäsitluse ja muutuva õpetaja, suhtlemise ja koostöö ning erivajadustega lastele keskendunud kursuseid. Aili on ka aktiivne liige Eesti Keskkonnahariduse Ühingu.