

Plantas medicinales



envi.stromzivota.sk



ENVI-MOBILE: Integration of mobile learning into environmental education fostering local communities' development

2014-1-SK01-KA200-000481
ERAZMUS+ Programme

El proyecto es co-financiado por la Unión Europea, el Programa Erasmus +.

ES

Actividad No. 1

Parte de la lección: EVOCACIÓN

Objetivo de la actividad: El objetivo de la actividad es enseñar a los alumnos a reconocer ciertos tipos de plantas medicinales y motivarlos a usarlas a través de la degustación de infusiones.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

Una historia motivacional sobre la importancia de las plantas medicinales y el procesamiento de infusiones (Té de hierbas medicinales).

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Las plantas medicinales se han usado desde siempre con diferentes propósitos sanadores. En un principio, la gente se limitaba a recoger este tipo de plantas pero posteriormente comenzaron a cultivarse no solo con fines estéticos o cosméticos, sino también para aliviar dolores, curar irritaciones y enfermedades. Incluso actualmente, prácticamente un cuarto del total de las medicinas que se fabrican contienen principios activos que vienen de plantas medicinales. En Europa hay más de 1000 tipos de plantas medicinales y en nuestra medicina se usan unas 150 de todas ellas. En la medicina tradicional se han usado unas 800 especies desde el siglo XIX.

El alumno aprenderá a reconocer entre 4 y 6 tipos de plantas medicinales, su poder curativo y la preparación y receta de tés de hierbas.

Hay 3 tipos básicos de bebidas hechas con plantas:

- **Maceración o infusión** - o extracto preparado dejando en remojo las hojas de la planta en agua fría.
- **Extracto** preparado añadiendo agua caliente a las hojas de la planta, dejándolas de nuevo en remojo un par de minutos y escurriéndolas después.
- **Infusión caliente o decocción**- las hojas se cuecen en agua caliente.

PASO 2.

Breve descripción de la actividad:

El profesor divide a los alumnos en 5 grupos. A cada grupo se le pedirá que haga un té de una de las plantas que elija. Se recomiendan las siguientes variedades:

- Manzanilla.
- Tila.
- Melisa.
- Saúco.

Además, se les pedirá que traigan una bolsita de un té que hayan comprado en cualquier comercio (de frutas, por ejemplo). Los alumnos evaluarán las plantas a través de su esencia y tendrán que distinguir los diferentes tipos de té. Usando la vista, el olfato y el gusto tendrán que adivinar qué té ha sido el que han elaborado ellos. Tras esto, el profesor les dirá que plantas se han utilizado.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Delante de vosotros hay 4 variedades diferentes de plantas de las que vais a preparar un té. Echadles un vistazo, oledlas y adivinad sus nombres.

Parte de la lección: EVOCACIÓN

PASO 3.

Breve descripción de la actividad:

Se pedirá a cada grupo de estudiantes que detecten las 4 variedades diferentes de plantas y las separen del resto (saúco, melisa, camomila y tila) usando la vista y el olfato.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Detectar la melisa, camomila, tila y saúco de entre todas las plantas de la mesa.

PASO 4.

Breve descripción de la actividad:

Mientras esperamos a que hierva el agua para el té, los alumnos escribirán todo lo que saben acerca de las plantas medicinales. Tras esto tendrá lugar un debate en la que se hablará sobre si los alumnos utilizan plantas medicinales en casa.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Profesor: "Ahora, escribid en el folio qué plantas medicinales tienes en casa y para qué las usas".

Materiales para la actividad (Todo lo que requieres para dar la clase): 5 pinzas pequeñas, tazas, 5 teteras, 4 tipos de plantas desecadas, bandejas, coladores, té de frutas.

Tiempo estimado (max. 40 min.): 10 minutos.

Notas: Puedes cambiar las plantas de acuerdo con tus posibilidades o disponibilidad local.

Actividad No. 2

Objetivo de la actividad: Los alumnos aprenderán las diferentes posibilidades derivadas del uso y los efectos de las plantas medicinales seleccionadas.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

En una enciclopedia de plantas medicinales, o en internet, los alumnos tratarán de encontrar al menos 4 tipos de plantas medicinales y escribirán y escribirán información acerca de sus usos y propiedades curativas.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Usad bibliografía sobre plantas medicinales o internet para obtener información sobre el uso y las propiedades curativas de al menos 4 plantas.

PASO 2.

Breve descripción de la actividad:

Los estudiantes completarán el anexo 1.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Basándonos en la información obtenida, rellenad el anexo 1.

PASO 3.

Breve descripción de la actividad:

De acuerdo con la información obtenida, los estudiantes dibujarán las plantas medicinales seleccionadas.

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

De acuerdo con la información que habéis obtenido, dibujad las plantas.

Materiales para la actividad (Todo lo que requieres para dar la clase): Anexo 1, libros sobre plantas medicinales o donde se haga referencia a las mismas, internet (cada grupo deberá tener al menos un libro o acceso a internet), papel y lápiz.

Tiempo estimado (max. 40 min.): 20 minutos

Notas: Las respuestas correctas de las preguntas en el anexo 1 son:

Pregunta 1: El tilo (*Tilia cordata*),

Pregunta 2: Melisa (*Melissa officinalis*),

Pregunta 3: Saúco (*Sambucus nigra*),

Pregunta 4: Manzanilla (*Matricaria chamomilla*).

Si no hay suficiente tiempo, el dibujo previsto en el PASO 3 puede mandarse como deberes para casa.

Parte la lección: APRECIACIÓN

Actividad No. 3

Parte la lección: REFLEXIÓN

Objetivo de la actividad: Comprobar el nivel de conocimientos de los alumnos sobre plantas medicinales.

PASO 1.

Breve descripción de la actividad:

Los alumnos resumirán la información nueva completando frases con huecos (disponibles en el anexo 2).

Instructivo (Anote aquí lo que es necesario decirle a los estudiantes):

Completa las frases del anexo 2.

Materiales para la actividad (Todo lo que requieres para dar la clase): Anexo 2 y bolígrafos.

Tiempo estimado (max. 40 min.): 10 minutos

FUENTES: ENVI-MOBILE / envi.stromzivota.sk

Anexo 1

PLANTAS MEDICINALES Adivina el nombre de la planta medicinal en cada caso

1. ¿Qué planta medicinal usarías para preparar un té que ayudara a sudar a una persona que lo necesita?
2. Tu abuela no puede dormir. ¿De qué planta le harías un té para calmarla y que tuviera un sueño reparador?
3. Tu hermana ha cogido un resfriado. Elige una de las siguientes plantas para ayudarla a reducir sus mocos:

- Ajedrea (*Santureja hortensis*)
- Achicoria (*Cichorium intybus*)
- Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)
- Saúco (*Sambucus nigra*)

4. Tu gato tiene una herida en el oído, no puede lamérsela y no cicatriza bien. ¿Qué planta usarías para preparar una decocción y lavar la oreja de tu gato?

Anexo 2

Completa las siguientes frases:

1. El té que más me gustó fue.....

porque.....

2. Estas son las partes de mi planta favorita, y las recojo en los siguientes meses/estaciones: Por favor, marca con una X cuáles son las partes de la planta que recoges y en qué mes o estación lo haces

NOMBRE DE LA PLANTA:			
Nº	Parte de la planta	Recogidas	Mes/estación
1	Raíces		
2	Hojas		
3	Tallo/tronco		
4	Flores		
5	Semillas		
6	Capullo		
7	Otro		
8	Otro		

PLANTAS MEDICINALES

3. Esta planta..... debe secarse en un lugar a la sombra y en el que haya ventilación y se usa para tratar las siguientes enfermedades:

4. En mi familia o en casa, recolectamos estas plantas medicinales (nombra, al menos, cinco):

Nº	NOMBRE COMÚN DE LA PLANTA O NOMBRE EN LATÍN	USE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

5. En la farmacia y los herbolarios podemos comprar las siguientes plantas medicinales

Nº	NOMBRE COMÚN DE LA PLANTA O NOMBRE EN LATÍN	USE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

6. Me gustaría tener las siguientes plantas medicinales en casa para hacer té o para otros fines curativos:

Nº	NOMBRE DE LA PLANTA (COMÚN)	NOMBRE EN LATÍN (Género y especie)	USO COMÚN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			