

Program zajęć edukacyjnych

Rajska Dolina/ Urszula Piekara, Julia Piekara

Lipnik 89, 32-412 Wiśniowa	Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego	Małopolskie
Adres		Województwo

1. Temat / tytuł zajęć:

Mama na łące

2. Czas trwania zajęć:

9 h.

3. Grupa docelowa:

Dorośle kobiety.

4. Liczebność grupy:

min. 10 max. 15

5. Prowadzący zajęcia:

Urszula Piekara.

6. Zakres tematyczny:

- łąka podarowana człowiekowi,
- rozpoznawanie i zbieranie ziół,
- zastosowanie ziół dawniej i dziś,
- zasady zbierania roślin,
- tworzenie prostych produktów z ziół (maści, mazidła, maceraty, nalewki, susze, herbatki etc.),
- wykorzystanie ziół na co dzień.

7. Harmonogram/przebieg zajęć:

Wprowadzenie na łąkę

- Czym jest łąka i jakie pełni funkcje w przyrodzie.
- Znaczenie dzikich roślin w ekosystemie i dla człowieka.

Zielarska wyprawa

- Rozpoznawanie i zbieranie ziół w terenie.
- Właściwe zasady zbierania roślin: etyka, bezpieczeństwo, ochrona przyrody.

Zioła dawniej i dziś

- Zastosowanie ziół w przeszłości i współcześnie.
- Praktyczne przykłady.

Twórcza zielarnia

- Tworzenie prostych produktów z ziół: maści, mazidła, maceraty, nalewki, susze, herbatki.
- Podstawowe techniki przygotowywania ziołowych przetworów.

Zioła w codzienności

- Jak wprowadzać zioła do domowej apteczki i kuchni.
- Pomysły na proste rytuały i naturalne wsparcie dla zdrowia.

Zakończenie

- Dzielenie się doświadczeniami.

- Pożegnanie i inspiracja do samodzielnego odkrywania mocy ziół.

8. Pomoce dydaktyczne:

9. Dodatkowe uwagi: