

Introducció a l'aromateràpia

Activitat recomanada per a alumnes de cicle superior de primària



Breu descripció de l'activitat

Es treballaran i s'estudiaran les virtuts olfactives de diferents plantes aromàtiques del nostre entorn utilitzades en l'aromateràpia. S'ensenyarà als alumnes com aquestes plantes es transformen en essències aromàtiques i es descobriran els diferents aromes de les plantes a través d'un joc aromàtic fet amb coixins farcits amb herbes aromàtiques.

Es farà un petit passeig pel entorns de l'escola per reconèixer les plantes de l'entorn usades en el món de l'aromateràpia.

Cada alumne prepara un oli per a massatges.



Introducció a l'aromateràpia

Tipologia de l'activitat:	Descoberta temàtica i taller	Cicle Superior
---------------------------	------------------------------	-----------------------

Durada de l'activitat

Tot un matí

Fets i conceptes

Plantes aromàtiques, flora, bosc, aliment, derivats de les plantes, salut, essències, saboritzants, etnobotànica

Procediments

Descripció, identificació de semblances i diferències, manifestació d'emocions, observació, manipulació d'elements, organització, valoració

Valors i actituds

Atenció, entusiasme, creativitat, interès i curiositat per l'entorn, responsabilitat, participació, respecte per la biodiversitat, respecte vers els companys/es

OBJECTIUS

- Iniciar-se al coneixement sensitiu de les plantes aromàtiques del nostre entorn que s'utilitzen en perfumeria i en aromateràpia.
- Fomentar hàbits quotidians saludables i respectuosos amb el medi ambient
- Fomentar els hàbits d'observar la natura i potenciar actituds de respecte
- Donar a conèixer l'entorn proper de l'escola i valorar-lo
- Passar un matí divertit

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT...

1. Presentació

L'activitat s'inicia amb la presentació de l'educadora i de l'activitat que es portarà a terme, fent incís que treballarem amb l'olfacte per conèixer a identificar les plantes aromàtiques del nostre entorn.

2. Els aromes

Amb l'ajuda dels coixins aromàtics anirem descobrint les diferents propietats medicinals i usos de les plantes aromàtiques del nostre entorn.

Es promou que el llarg de la breu presentació, els alumnes participin explicant els seus coneixements sobre les plantes que es mostren, olors que els agraden, que no els agraden, anècdotes viscudes en relació a la planta.

3. La descoberta de l'entorn

Activitat opcional.

Sortim de l'aula per passejar per l'entorn de l'escola i descobrir quines plantes aromàtiques hi creixen.

... DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

4. El nostre oli per a massatges.

S'explica el procés de la destil·lació de les plantes aromàtiques, com aquestes es converteixen en olis essencials o essències.

Expliquem en detall de quina manera cadascú elaborarà el seu oli .

Repartim el material en grups de 5-6 alumnes Cadascú tria l'essència per a fer el seu oli.

A continuació es farà l'etiqueta per tal de recordar quina essència hem posat a l'oli i finalment s'anotará al nostre dossier didàctic la recepta i com hem d'utilitzar l'oli per a massatges.

5. Avaluació i cloenda

Acabem l'activitat repassant entre tots les plantes que hem descobert. Cadascú explica el li ha agradat més i què ha après de nou.

Materials

Dossier didàctic

Coixins aromàtics de diferents plantes aromàtiques

Plantes fresques

Olis essencials

Tisores

Etiquetes

Oli d'ametlles

Ampolletes de vidre

Embut.

SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS PRÈVIES

- Fer una recerca, preguntar a la gent gran, sobre els usos de les plantes aromàtiques.
- Observar les aromes dels productes cosmètics i de neteja de les cases.

SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS POSTERIORIS

- Confeccionar un herbari amb les plantes que hem recollit
- Donar a conèixer la utilitat de les plantes aromàtiques descobertes a la resta de l'escola, amb una exposició, un power-point...

Més recursos

Estimar la natura. 2001. Generalitat de Catalunya. Departament de Medi Ambient

Bosch, Carme .2007.

Essències Ajuntament de Girona

Herbaris fotogràfics medicinals:

<http://www.floracatalana.net>

La trementinaire de les nenes rosses. 2010. Autor: Isidre Domenjó / Il·lustradora: Carmen Invernón. Ed. Salòria