

Natuur EHBO



Geef een natuur EHBO les. Zeepsop, een kompres, zalf of kruidenthee maken met zelfgevonden planten.

Materialen

Water, waterkoker, schaalpje, schone doek, zonnebloemolie, zeef, vaseline, vijzel, thee-ei

Inleiding

In de natuur staan talloze geneeskrachtige planten. Sommige daarvan vind je ook gewoon in bermen en tussen stoeptegels. We behandelen deze planten vaak als onkruid, terwijl ze ons liefdevol hun geneeskracht bieden. Interessant om eens met kinderen bij stil te staan.



Naar buiten

1. Ga met de klas op zoek naar geneeskrachtige planten (zie bijlage) en geef een natuur EHBO les.
2. **Zeepsop:** Was paardenkastanjes, breek ze en week ze een paar uur in een schaalpje water. Het weekwater kun je dan als zeepsop gebruiken. Of kook klimopblaadjes in water, zeef de blaadjes eruit en laat afkoelen tot zeepsop.
3. **Kompres** van gekneusde bladeren: (bv smalle weegbree, duizendblad of smeerwortel) bind de bladeren met een schone doek om een zere plek.
4. **Kruidenpapje:** Verpulver de bladeren (zie kompres) en vermeng met water. Breng het papje op een wond, kneuzing of blauwe plek aan.
5. **Zalf:** pluk bv de oranje bloemblaadjes van goudbloemen en doe deze in een potje met zonnebloemolie, laat een week lang intrekken in de zon op de vensterbank. Zeef de bloemblaadjes uit de olie. Maak vaseline au-bain-marie vloeibaar (in heet water, zonder dat er water bij de vaseline komt). Meng de olie door de vaseline (verhouding 5 eetlepels vaseline, 2 eetlepels olie) en laat afkoelen in een zalfpotje.
6. **Kruidenthee:** blaadjes plukken, ca 4 dagen laten drogen, verpulveren met een vijzel of in een blender. Met een thee-ei of in een kruidentheezakje laten trekken in heet water.



Afsluiting

Elk groepje brengt de geneeskrachtige werking van 1 plantje onder de aandacht door een 'reclame' poster te maken om het plantje aan te bevelen. De kinderen zoeken zelf informatie op internet. Hang alle posters in de klas op.



Geneeskrachtige planten - natuur EHBO

Let goed op of de juiste blaadjes zijn geplukt, bij twijfel niet gebruiken.
Gebruik alleen blaadjes die er fris en gezond uitzien.



Brandnetel

Brandnetels zijn zo gezond, ze zijn bijna overal goed voor. **Thee** bij verkoudheid, spierpijn, hoofdpijn, diarree, allergie etc.



Paardenbloem

Thee van de bladeren bij o.a. vermoeidheid. Bevat veel ijzer en mineralen



Hondsdrif

Thee bij hoesten
Op blaadjes **kauwen** bij kiespijn
Sap uit blaadjes op insectenbeet of brandnetelprik



Bosbes

Thee van de blaadjes bij diarree, braken, maag- en darmkrampen, blaasontsteking



Kamille

Thee van de bloempjes bij keelpijn, verkoudheid, jeuk, anti-stress



Braam

Thee van de blaadjes bij griep, keelpijn, verkoudheid, diarree, blaasontsteking



Smalle weegbree

Thee bij hoesten
Kompres of kruidenpapje op wondjes
Sap uit blaadjes op insectenbeet of brandnetelprik



Duizendblad

Kompres op wond werkt loedstelpend
Propje gekneusd blad in neus bij neusbloeding (niet te diep)



Smeerwortel

Zalf of kompres bij verstuiking, bult, blauwe plek, spierpijn



Goudsbloem

Zalf van de oranje bloemblaadjes voor schaafwondjes



Paardenkastanje

Zeepsop van de kastanjes
De paardenkastanje is niet eetbaar, de tamme kastanje wel



Klimop

Zeepsop van bladeren.
De bladeren zijn niet eetbaar

