

**ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ Δ' ΤΑΞΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ
ΤΡΙΠΤΥΧΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ**

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΤΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ MS PUBLISHER

2013—2014

**ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
«ΙΑΜΑΤΙΚΗ»**

Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλές θάμνος και έχει πάρα πολλά κλαδιά. Τα φύλλα της έχουν μήκος 5 εκ. και είναι στενόμακρα.
- Τη λεβάντα την χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε τα μπάνια την κουζίνα και στην αρωματοθεραπεία.



Χαμομήλι

- Έχει ύψος 35 εκατοστόμετρα. Ανθίζει τον Απρίλιο και τελειώνει τον Ιούνιο.
- Το τσάι από χαμομήλι βοηθά όταν νιώθουμε θλίψη, άγχος, υπερένταση και αϋπνίες.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

✦✦✦ Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Άννα Μιχαήλ

Δ' τάξη

2013—2014

Ρίγανη

- Η ρίγανη είναι ένας κοντός θάμνος. Τα κλαδιά της είναι λεπτά και σχηματίζουν ανθοφόρα κεφάλια στις άκρες τους.
- Η ρίγανη βοηθά στην μαγειρική γιατί αρωματίζει τα φαγητά όπως την σαλάτα και άλλα.



Μάραθος

- Ο Μάραθος είναι χαμηλός θάμνος και ανήκει στην οικογένεια των σκιαδοφόρων. Οι σπόροι του έχουν άρωμα που μοιάζει πολύ με το άρωμα του γλυκάνισου και γι' αυτό χρησιμοποιούνται στην κατασκευή ποτών και φαρμάκων
- Αυτό το βότανο μπορεί να αποτρέψει τον καρκίνο του εντέρου, λόγω του ότι μπορεί να εξουδετερώσει τις τοξίνες και καρκινικές ουσίες από τα έντερα.



Βασιλικός

- Ο Βασιλικός φύτευσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του, η Αγία Ελένη, ανακάλυψαν τον τίμιο Σταυρό.
- Χρησιμοποιείται ως βότανο καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό. Καταπραΐνει τον στομαχόπονο και τον πονοκέφαλο ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα φιδιού.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Το ύψος της είναι 30— 70 εκατοστά. Το χρώμα των φύλλων είναι αργυροπράσινο.
- Οι αρχαίοι έλληνες άλειφαν με λεβάντα τα πόδια τους για να μυρίζει όλο τους το σώμα. Την λεβάντα την βάζουμε σε ένα σακουλάκι και το τοποθετούμε μετά στην ντουλάπα για να μην φάει ο σκόρος τα ρούχα μας.



Ρίγανη

- Η ρίγανη είναι ένας θάμνος κοντός και έχει όμορφη μυρωδιά. Τα κλαδιά της είναι πολύ λεπτά. Τα φύλλα της έχουν σχήμα αυγοειδές.
- Είναι δημοφιλές φυτό και το χρησιμοποιούμε όταν μαγειρεύουμε. Η ρίγανη είναι αρωματικό της σαλάτας και πολλών φαγητών. Είναι ακόμη φαρμακευτικό φυτό. Το ρόφημα από ρίγανη ανακουφίζει από το βήχα και τον πονόδοντο.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Δήμητρα Ροτσιδου

Δ' τάξη

2013—2014

Ζαμπούκος

- Ο ζαμπούκος είναι θάμνος φυλλοβόλος ή μικρό δέντρο. Τον συναντούμε κοντά σε ρυάκια και σε δάση.
- Είναι από τα πιο σπάνια φυτά. Οι καρποί του τρώγονται ψημένοι και χρησιμοποιούνται στα γλυκά.



Μάραθος

- Ο μάραθος είναι ένα φυτό που ανήκει στην οικογένεια των σιαλοφόρων. Τον μάραθο συνήθως τον βάζουμε στις σαλάτες.
- Οι σπόροι του μάραθου έχουν χρώμα πράσινο και καφέ. Το σιρόπι γίνεται από χυμό μάραθο. Τον μάραθο τον κάνουμε και αντισηπτικό.



Δυόσμος

- Φυτό με βλαστούς και με πράσινα φύλλα. Τα φύλλα του έχουν χρώμα μοβ απαλό.
- Έως σήμερα τον δυόσμο τον χρησιμοποιούμε στα φαγητά όπως στην σαλάτα, στους κεφτέδες. Ο δυόσμος θεωρείται φαρμακευτικό φυτό.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής θάμνος και τα φύλλα της είναι 30 — 70 εκατοστά, μαλακά και γκριζοπράσινα. Ανθίζει τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο.
- Η λεβάντα χρησιμοποιείται στην κατασκευή σαμπουάν, κρεμών και αντισηπτικών του δέρματος. Ακόμα, στα παλιά χρόνια την έβαζαν σε σακουλάκια μέσα στην ντουλάπα για να μυρίζουν τα ρούχα και να μην τα τρώει ο σκόρος.



Χαμομήλι

- Το χαμομήλι είναι θάμνος και είναι πολύκλαδος. Ανθίζει τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο.
- Το χαμομήλι καταπολεμά τις φλεγμονές. Βοηθά να μας περάσει η φαγούρα. Επίσης βοηθά να περάσουν οι πονοκέφαλοι και οι ζαλάδες.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Ραφαέλα Αντωνίου

Δ' τάξη

2013—2014

Ζαμπούκος

- Ο ζαμπούκος είναι φυλλοβόλος θάμνος. Φυτρώνει κοντά σε ρυάκια.
- Από τον ζαμπούκο φτιάχνουν διάφορες λοσιόν. Λέγεται ότι οι κοπέλες στη Γαλλία χρησιμοποιούσαν τον ζαμπούκο βάζοντας τον πάνω στο πρόσωπο τους, και να παραμείνει άσπρο .



Δυόσμος

- Ο δυόσμος βγάζει μικρά άνθη που έχουν χρώμα μωβ ανοιχτό. Ανθίζει σε καλλιεργήσιμο τόπο και μέσα σε γλάστρες τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο.
- Ο δυόσμος μπαίνει μέσα στο φαγητό και το αρωματίζει, βοηθά για να μην έχετε αϋπνία. Ο δυόσμος καταπολεμά τον λόξιγκα και τις κράμπες.



Θυμάρι

Το θυμάρι είναι θάμνος με πράσινα φύλλα και είναι κουλουριασμένα προς τα κάτω. Το θυμάρι φυτρώνει στην Ελλάδα και την Κύπρο τον Ιούλιο μέχρι τον Ιούνιο.

Η αρχαίοι Έλληνες, το χρησιμοποιούσαν σαν απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες. Το θυμάρι κάνει εξαιρετικό καθαρισμό δοντιών.



Χαμομήλι

- Είναι ένα φυτό ύψους μέχρι 35 εκατοστά. Έχει βλαστό λείο με πολλά κλαδιά. Αναφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη σχεδόν σε άλλη την Ελλάδα και την Κύπρο. Η άνθιση αρχίζει τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούνιο.
- Θεωρείται φίλος των μωρών και των ηλικιωμένων. Βοηθά στη καταπολέμηση του άγχους, στα τσιμπήματα εντόμων και σε άλλα πολλά. Το φυτό αυτό καταπολεμά ακόμη την αναφυλαξία και τη φαγούρα.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής, πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Οι βλαστοί της είναι ορθοί και ελαφρώς πλαγιαστοί με ύψος που ποικίλει από 30-70 εκατοστά. Ανθίζει έντονα τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο.
- Σήμερα χρησιμοποιείται σε θεραπευτικά μπάνια, στην κουζίνα, ακόμη και για ήρεμο ύπνο. Το αιθέριο λάδι της βοηθά σαν απωθητικό εντόμων και σε δερματικά εγκαύματα.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους



Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Έλενα Θρασυβούλου

Δ' τάξη

2013—2014

Ζαμπούκος

- Ο ζαμπούκος είναι θάμνος φυλλοβόλος ή μικρό δέντρο με κρεμασμένα κλαδιά. Τον συναντούμε κοντά σε ρυάκια, σε αραιά δάση και χαράδρες.
- Το φυτό αυτό έχει αρκετές φαρμακευτικές ιδιότητες. Οι καρποί του χρησιμοποιούνται σε γλυκά και το τσάι από τα άνθη του χρησιμοποιείται για θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Ακόμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως κρέμα προσώπου.



Ρίγανη

- Θάμνος κοντός και φρυγανώδης με κορμό ξυλώδη χωρίς ελαστικότητα. Τα φύλλα έχουν σχήμα αυγοειδές, είναι χνουδωτά και σταρόχρωμα.
- Η ρίγανη χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως φαρμακευτικό. Καταπραΰνει το βήχα, τον πονόδοντο και τον πόνο της κοιλιάς.



Δυόσμος

- Φυτό με βλαστούς και φύλλα πράσινα. Τα φύλλα είναι ωσειδή και ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο.
- Σήμερα τον δυόσμο τον χρησιμοποιούμε στα φαγητά όπως σαλάτες, κεφτέδες και άλλα. Το ύψος του φτάνει ως 70 εκατοστά.



Ζαμπούκος

- Ο Ζαμπούκος είναι θάμνος που μπορούμε να το συναντήσουμε σε αραιά δάση και χαράδρες.
- Ο Ζαμπούκος κρατά το πρόσωπο καθαρό χωρίς φακίδες. οι καρποί του τρώγονται ψημένοι και χρησιμοποιούνται σε γλυκά.



Μάραθος

- Ο Μάραθος ανήκει στην οικογένεια των σκιαδοφόρων. Οι σπόροι του έχουν ένα άρωμα που μοιάζει πολύ με το άρωμα του γλυκάνισου. Μπορούμε να τον βρούμε στη Μεσόγειο και στην Νοτιοανατολική Ασία.
- Ο Μάραθος περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα όπως βιταμίνη Γ, σίδηρο και ασβέστιο. Ακόμη, βοηθά στη θεραπεία του καρκίνου του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

➤➤➤ Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Σέργιος Μιχαήλ

Δ' τάξη

2013—2014

Βασιλικός

- Τα φύλλα του είναι μυτερά , το χρώμα του πράσινο σκούρο και τα άνθη του είναι μικρά και λευκορόδινα.
- Είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει τον στομαχόπονο, τον πονοκέφαλο και χρησιμοποιείται ως βότανο μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.



Δυόσμος

- Είναι κοντός θάμνος με πράσινα και μυτερά φύλλα .
- Χρησιμοποιείται πολύ σε φαγητά μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κρασιά, ξιδια, κεφτέδες. Ανακουφίζει τον πονοκέφαλο, ηρεμεί αϋπνίες, κράμπες και λόξυγκα.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής φυτό. Ανθίζει έντονα από το Μάιο μέχρι τον Αύγουστο με βιολετί λουλουδάκια.
- Βοηθά για να φύγει το στρες. Χρησιμοποιείται σε θεραπευτικά μπάνια και στην κουζίνα. Προφυλάσσει τα ρούχα από το σκόρο.



Μάραθος

- Οι σπόροι του έχουν ένα άρωμα που μοιάζει πολύ με το άρωμα του γλυκάνισου και γι αυτό χρησιμοποιούνται στην ποτοποιία την αρωματοποιία και την φαρμακευτική.
- Το τσάι από φύλλα και σπόρους μάραθου είναι ευεργετικό για την αφαίρεση εντερικών σκουληκιών και βακτηρίων.



Χαμομήλι

- Είναι θάμνος ύψους 35 εκατοστών. Η άνθιση του αρχίζει τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο.
- Χρησιμοποιείτε σε τσιμπήματα εντόμων, στη φαγούρα, σαν παυσίπονο και ως τσάι για το κρυολόγημα.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Μιχάλης Μιχαήλ

Δ' τάξη

2013—2014

Ζαμπούκος

- Ο ζαμπούκος είναι θάμνος φυλλοβόλος ή μικρό δέντρο με κρεμασμένα κλαδιά. Τον συναντούμε κοντά σε ρυάκια, σε αραιά δάση και χαράδρες.
- Είναι ένα από τα σπάνια φυτά που είχε την ίδια αναγνώριση στα αρχαία χρόνια όπως και στην εποχή μας για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής, πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Έχει ύψος 30-70 εκατοστά. Επίσης τα φύλλα της έχουν μήκος 5 εκ.
- Σήμερα χρησιμοποιείται σε θεραπευτικά μπάνια, στην κουζίνα.



Θυμάρι

- Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Ιούλιο. Από τα άνθη του οι μέλισσες φτιάχνουν το καλύτερο μέλι.
- Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.



Λεβάντα

- Η λεβάντα είναι αειθαλής, πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Έχει ύψος 30 - 70 εκ. Τα φύλλα της είναι 5 εκ.
- Ο Έλληνας φιλόσοφος Διογένης προτιμούσε να αλείφει τα πόδια του με λεβάντα. Με αυτόν τον τρόπο, το άρωμα της λεβάντας διαχεόταν σε ολόκληρο το κορμί.



Ρίγανη

- Είναι κοντός και φρυγανώδης θάμνος με κορμό ξυλώδη χωρίς ελαστικότητα. Τα φύλλα έχουν σχήμα αυγοειδές, είναι χνουδωτά και σταχτόχρωμα. Τα άνθη έχουν χρώμα ρόδινο προς μενεξεδί και έχουν ευχάριστη μυρωδιά.
- Μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε στο φαγητό μας, ως φάρμακο ή ως άρωμα. Σταματά το βήχα και τον πόνο των δοντιών.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους

••••• Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Πάρης Χειμωνίδης

Δ' τάξη

2013—2014

Ζαμπούκος

- Ο ζαμπούκος είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δέντρο. Θα τον βρείτε κοντά σε μικρά ρυάκια, σε αραιά δάση και χαράδρες.
- Ο καρπός του ζαμπούκου μπορεί να γίνει μέχρι και γλυκό. Επίσης μέσα του, έλεγαν, ότι είχε φαρμακευτικές ιδιότητες.



Βασιλικός

- Πήρε το όνομα του από τους βασιλείς και αγίους, Κωνσταντίνο και Ελένη, επειδή φύτεψε στο σημείο που βρήκαν τον Τίμιο Σταυρό. Έχει ωοειδή μικρά πράσινα φύλλα και λευκά άνθη.
- Χρησιμοποιείται ως βότανο καθώς πιστεύετε πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο.



Τα αρωματικά φυτά και οι ωφέλειές τους



Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Χριστόφορος Σταύρου

Δ' τάξη

2013—2014