

# SEIKKAILU YRTTIEN KADONNEESEEN MAAILMAAN

Ohjelmapaketti peruskoulun 2.– 6-luokkalaisille



## SISÄLLYS

1	Mistä on kyse? .....	3
2	Ennakkotehtävät .....	5
3	YRTTISEIKKAILU .....	6
3.1	Alkuseremonia.....	7
3.2	Muotokuvat .....	8
3.3	Perinnenimien aikaportaali.....	9
3.4	Seikkailijan tietopankki.....	10
3.5	Aistitutkimus .....	12
3.6	Palaset loksahtavat kohdilleen.....	15
3.7	Loppuseremonia .....	17

Liite 1 Kolme kirjettä

Liite 2 Pussiaskarteluohjeet

Liite 3 Ryhmiinjakaantumiskortit

Liite 4 Aikaportaaliyhjeet

Liite 5 Kadonnut Yrstitieto -kortit

Liite 6 Loppudiplomi

## 1 MISTÄ ON KYSE?

Tervetuloa seikkailulle yrttien kadonneeseen maailmaan! Tämän ohjelmapaketin tavoite on tuoda esiin perinteiden ja perinnetiedon merkittävyyttä sekä inspiroida lapsia parantavien yrttien käyttöön ja tunnistamiseen. Ohjelma koostuu kahdesta osasta: ennakkotehtävistä, jotka voi tehdä sisällä, ja varsinaisesta ”yrttiseikkailusta”, eli retkestä lähiluontoon.

Ohjelma on suunniteltu alun perin toteutettavaksi Pirkanmaan Perinnepihalla. Tämän kyseisen ohjeen avulla voi kuitenkin toteuttaa koko ohjelman muuallakin kuin Pirkanmaan Perinnepihalla, eli esimerkiksi muilla paikkakunnilla kuin Tampereella.

### **Kenelle, milloin ja mitä**

Ohjelman kohderyhmä on peruskoulun 2.–6.-luokkalaiset. Ohjelman teema on yrttien perinteinen käyttö terveyden ylläpidossa, ja ohjelma sopii toteutettavaksi esimerkiksi äidinkielen, historian tai ympäristöopin opintokokonaisuuksiin liittyen. Ohjelma soveltuu toteutettavaksi koululuokkien lisäksi myös erilaisille harrasteryhmille, kuten luontokerhoille tai partiolaisille.

Ohjelma on suunniteltu tehtäväksi syyslukukauden alkamisen jälkeen eli elo- tai syyskuussa, koska silloin ohjelmaan liittyvät kasvit ovat sopivassa kasvuvaiheessa.

Ohjelmassa opetellaan tunnistamaan viisi valittua yrttiä: nokkonen, kehäkukka, kanerva, siankärsämä ja ruusu. Viitataan niihin tästedes ”viitena taikayrttinä”. Niitä tutkitaan eri näkökulmista – muun muassa niiden ulkonäköön, perinteisiin nimiin ja makuun perehdytään.

Ohjelmassa tarkemmin käsiteltävät viisi yrttiä on valittu ensisijaisesti sen perusteella, että niiden käyttämisestä ei ole todettu haittavaikutuksia, ja että niillä ei ole myrkyllisiä näköislajeja. Lapsetkin voivat siis turvallisesti poimia ja maistella niitä. Lisäksi ohjelman aikana käydään lasten kanssa läpi yrttien tunnistamista sekä niiden keräämiseen ja maistelemiseen yleisesti liittyviä turvallisuusnäkökohtia. Opettajan on varmistettava, että tunnistaa itse poimittavat kasvit.

### **Seikkailu yrttien kadonneeseen maailmaan on osa ympäristökasvatusta**

Lapsuudessa ympäristökasvatuksen keskeisin tavoite on ympäristöherkkyyden kehittyminen (Sytnik et al. 1985, viitattu lähteessä Wolff. L-A. 2004. s. 19.). Seikkailussa yrttien kadonneeseen maailmaan vahvistetaan lasten luontoherkkyyttä esimerkiksi tutkimalla kasveja monien erilaisten aistitehtävien avulla. Ohjelman lopuksi myös tehdään luonnon keskellä rentoutumisharjoitus, jossa herkistetään aisteja ja läsnäoloa luonnon äänille ja omille tuntemuksille.

Ympäristökasvatuksen tavoitteena on myös tiedon ja tietoisuuden sekä ympäristövastuullisen toiminnan lisääntyminen (Sytnik et al. 1985, viitattu lähteessä Wolff. L-A. 2004. s. 19.). Siksi kokemuksellisen ja tunnepohjaisen

herkkyyskasvatuksen lisäksi ohjelmassa lähestytään luontoaihetta myös uuden tiedon oppimisen kautta.

Jos oppiminen tapahtuu väkisin, tulokset saattavat olla päinvastaisia kuin toivottiin (van Matre. 1990. s. 200). Siksi uusien taitojen oppimisen tulee olla kokemuksena hyvä, ja tästä syystä ohjelmapaketti rakentuu seikkailullisen juonen ympärille. Seikkailun puitteissa opitaan uusia tietoja ja taitoja, ja sen tarkoitus on imaista lapset mukaansa inspiraation eikä pakottamisen kautta.

Seikkailu yrttien kadonneeseen maailmaan sopii siis hyvin toteutettavaksi kouluilla, jotka ovat kiinnostuneita ympäristökasvatuksesta.

### **Käytännön vinkkejä opettajalle**

Ohjeessa kerrotaan tehtävä tehtävältä miten ohjelmassa edetään. Jokaisen tehtäväohjeen alussa on kerrottu, mitä tarvikkeita tehtävän tekemiseen tarvitaan, minkälaisia ennakovalmisteluja tehtävä vaatii ja kuinka kauan tehtävän tekemisen tulee suurinpiirtein kestää.

Opettajan kannattaa lukea koko ohjelmaohje etukäteen huolellisesti läpi. Ohjeissa on kerrottu yksityiskohtia ja perusteluja joillekin tehtävissä tehtäville asioille, joten koko tekstiä ei ole tarkoitus lukea lapsille ääneen. Tehtävien kulku ja säännöt kannattaa muutenkin sisäistää itse hyvin, jotta niitä ei tarvitse koko ajan lukea suoraan paperista, vaan kertoa omin sanoin. Silloin lasten on helpompi seurata ja ymmärtää ohjeistuksia.

Tämän ohjeen perässä on kaikki tulostettavat materiaalit liitteenä. Kun tulostettavat materiaalit esiintyvät tässä ohjeessa, tunnistat ne alleviivauksesta.

### **Lähteet**

Sytnik et al. 1985. Viitattu lähteessä Wolff, L-A. 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.

van Matre, S. 1990. Maakasvatus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## 2 ENNAKKOTEHTÄVÄT

Seikkailulle valmistautuminen on olennainen osa seikkailua. Näiden ennakotehtävien tarkoitus on pohjustaa seikkailuretkellä opittavia tietoja ennakkoon ja konkreettisesti valmistautua seikkailulle. Kun lapsilla on jotakin tietoperustaa aiheesta, seikkailuretkellä saatava uusi tieto on helpompaa sitoa aiemmin opittuun tietoon. Ennakotehtävissä myös kasvatetaan seikkailuun kohdistuvia odotuksia, jotta lapset lähtisivät mukaan mielellään, ja ohjelmaan liittyvä tieto olisi mahdollisimman mielenkiintoista. Lisäksi yrttien turvallisuutta käydään läpi.

**Kesto:** 45 min

**Tarvittavat materiaalit:** Kahvia tai teetä, 3 tyhjää kirjekuorta, kierrätyskangasta (jokaiselle lapselle noin 20 x 46 cm kokoinen pala), lankaa, neuloja, saksia, tuoreeltaan poimittua siankärsämöä

**Ennakkovalmistelut:** Tulosta kaikki kolme kirjettä (liite 1). Rypistele niitä, polta reunoja hieman ja uita kirjeet teessä tai kahvissa, jotta paperi muuttuisi ruskeaksi. Laita kirjeet kirjekuoriin, jotka ovat saaneet saman käsittelyn, ja kirjoita kuorien päälle luokan/ryhmän nimi, ja merkkaa kuoreen myös niiden järjestys (1–3). Tulosta myös pussiaskarteluohjeet (liite 2) itsellesi, tai tarvittaessa useampia kappaleita myös lapsille annettavaksi.

Ohjelma alkaa siitä, että opettaja tulee luokkaan vanhan rypistyneen kirjekuoren kanssa. Opettaja kertoo löytäneensä kirjeen jostakin keksimästään mielenkiintoisesta paikasta. Vielä vetävämmäksi alun saa, jos opettaja piilottaa kartan jonnekin koulun pihalle / luokkaan ja oppilaat saavat esimerkiksi välitunnilla tai tunnin alussa etsiä sen.

Jos luokka on erityisen vilkkaalla tuulella, on hyvä laskeutua rauhallisempaan tunnelmaan ja varmistaa lasten huomion suuntautuminen kuunteluun. Näin varmistetaan, että lapset eivät tarinan aikana puuhaile omiaan. Opettaja kehottaa lapsia muodostamaan luokkaan tuoleista ringin ja istumaan niille, tai raivaamaan tyhjän tilan luokkahuoneen keskelle ja asettumaan makuulle mukavaan asentoon. Laitetaan silmät kiinni.

Kun ollaan kuunteluasemissa, opettaja lukee ensimmäisen kirjeen lapsille ääneen.

Tarinan jälkeen opettaja kysyy, heräsikö jollekulle tarinasta jotakin kysyttävää tai kommentoitavaa. Onko lapsilla kokemuksia siitä, että jotakin tiettyä kasvia tai ruokaa pitäisi syödä silloin, kun on kipeä tai silloin kun meinaa tulla kipeäksi? Tietääkö joku jotakin yrttejä tai kukkia, joita voi syödä?

Keskustelu hivutetaan koskemaan yrttien turvallisuutta. Onko kellään kokemusta siitä, että joku olisi syönyt jotakin myrkyllistä kasvia? Tietääkö joku joitakin myrkyllisiä kasveja? Entä voisiko olla joku muu syy, miksi kasvia ei kannattaisi syödä? (Mahdollisia syitä voisi olla likainen keruuympäristö, allergia kyseiselle kasville ym.)

Opettaja kertoo myös, että joillekin kasveille ihmiset ovat herkemmin allergisia kuin toisille. Esimerkiksi keväisin moni on allerginen siitepölyä tuottaville kasveille. Se saattaa tarkoittaa, että on myös muille saman suvun kasveille allerginen. Esimerkiksi

siankärsämö kuuluu asterikasveihin, eli jos joku saa rajuja allergisia oireita keväisin (erityisesti pujosta), niin tälle henkilölle ei suositella siankärsämön nauttimista.

Keskustelujen jälkeen askarrellaan kierrätyskankaasta Seikkailijan Keräilypussi, joka tarinassakin on mainittu. Pussit otetaan Yrttiseikkailulle mukaan.

### 3 YRTTISEIKKAILU

**Kesto:** noin 3 tuntia

**Tarvikkeet:** lueteltu tarkemmin alla

Yrttiseikkailu on ohjelma, joka ihanteellisesti suoritetaan sellaisessa paikassa, jossa kasvaa seuraavia kasveja: kehäkukka, ruusu, nokkonen, siankärsämö ja kanerva. Silloin lapset pääsisivät poimimaan kasveja itse. Kuitenkin ohjelma voidaan toteuttaa niinkin, että ollaan missä tahansa luonnon keskellä, ja opettajalla on mukanaan kyseisiä yrttejä, esimerkiksi kuivattuna. Ainakin siankärsämöä ja nokkosta kasvaa lähes kaikkialla, joten ainakin niiden läheisyyteen kannattaa pyrkiä. Osa tehtävistä voidaan tehdä myös muilla kasveilla, kun näillä valituilla tietyillä kasveilla – siitä on maininta tehtävien yhteydessä.

Ohjelma on suunniteltu kestämään yhteensä noin kolme tuntia. Opettaja huolehtii ajanottamisesta. Näissä ohjeissa mainitut ajat ovat suuntaa antavia, ja niitä voi tiivistää tai venyttää omien tarpeiden ja aikataulussa pysymisen mukaan.

Lapsilla on hyvä olla seikkailulla mukanaan:

- Seikkailijan Keräilypussi
- Muistiinpanovälineet (joilla on hyvä piirtää)
- Muki
- Istuinalusta
- Säänmukainen varustus
- (Eväät, jos opettaja päättää että retkellä pidetään evästauko)

Opettajalla tulee olla mukanaan:

- Ajanottoväline
- Muutamia varakyniä, jos joku on unohtanut ottaa omat mukaansa
- Piirustuslustoja, jos jollakulla ei ole kovakantista vihkoa
- Tulostetut materiaalit (tämän ohjeen lopusta)
  - Toinen kirje
  - Viimeinen kirje
  - Ryhmiinjakaantumiskortit
  - Kadonnut Yrttitieto -kortit
  - Jokaiselle lapselle tulostettu loppudiplomi (lasten nimet kirjoitetaan diplomiin etukäteen)
- Käsipyyhepapereita tai viisi pientä pyyhettä
- Viisi kannua, kattilaa tai teepannua
- Termospullossa noin 2 litraa kuumaa vettä
- Noin 20 pullonkorkkia tai muuta pientä objektaa, jotka erottuvat maasta (voivat olla käärepaperillisiä karkkejakin, tällöin niitä voidaan tarvita enemmän)

### 3.1 Alkuseremonia

Alkuseremonia pohjustaa päivän kulkua ja luo selkeän ja innostavan aloituksen ohjelmalle. Aluksi luetaan toinen kirje, sitten jakaudutaan ryhmiin ja lopuksi leikitään aktivoivaa Myrkkukasvi-leikkiä.

**Kesto:** 20 min

**Opettajan materiaalit:** Toinen kirje, ryhmiinjakaantumiskortit, pullonkorkit

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** -

**Ennakkovalmistelut:** Opettaja tulostaa tarvittavan määrän ryhmiinjakaantumiskortteja (liite 3): jokaiselle lapselle varataan yksi kortti. Ryhmäkoko kannattaa miettiä etukäteen lasten määrän mukaan. Tavoitteena on saada viisi joukkuetta, joissa on noin 3–6 lasta. Jos siis osallistujia on alle 15, joukkueita kannattaa tehdä vähemmän kuin viisi, jotta joukkueista ei tule liian pieniä. Tällöin opettajan on otettava tarvittava määrä kasvilajeja korteista pois, jotta ryhmiä tulee oikea määrä (seuraavassa selitetään kasvilajikortit tarkemmin).

Aloitetaan ringiin kokoontumisella. Ringissä oleminen luo yhteenkuuluvuuden tunteen, ja lapset eivät ajaudu moneen eri riviin eli kaikki voivat olla ”eturivissä”.

Opettaja toivottaa lapset tervetulleeksi, ja lukee toisen kirjeen (liite 1).

Kirjeen jälkeen lapset jaetaan viiteen 3–6 hengen joukkueeseen (ks. ennakkovalmistelut), ja se tapahtuu seuraavasti. Opettaja kertoo, että nyt aletaan tuumasta toimeen ja jakaudutaan seikkailuseurueisiin. Lapsille jaetaan sekoitetut ryhmiinjakaantumiskortit. Kortteja on viittä erilaista, eli ryhmiä tulee viisi. Korteissa on yrtin kuva, nimi ja listattuna muutama kyseisen yrtin ominaisuus. Lapset alkavat etsiä omia ryhmäläisiään, eli toisia lapsia joilla on sama kasvilaji kuin itsellä. Se tapahtuu kyselemällä muilta, onko heillä samoja ominaisuuksia kuin heillä itsellä, kuten: ”Oletko rauhoittava?” tai ”Autatko flunssaan?”.

Kun kaikki ovat löytäneet oman lajiset seikkailuseurueensa jäsenet, ryhmiinjakaantumiskortit palautetaan opettajalle. Lapset myös keksivät ryhmälleen nimen. Tästä eteenpäin kyseinen kasvi on ryhmän nimikkoyrtti.

Viimeiseksi vielä ennen päivän koettelemuksiin lähtemistä leikitään myrkkukasvi-leikkiä. Asetutaan taas yhteen ringiin, ja opettaja asettaa ringin keskelle ”kasveja” (pullonkorkkeja, karkkeja tms.). Valitaan yksi vapaaehtoinen, ja hänet ohjataan ringistä pois, niin että hän ei näe ringiin. Vapaaehtoisen poissaollessa muut valitsevat kollektiivisesti yhden ”myrkkukasvin” pullonkorkkien joukosta. Varmistetaan, että kaikille on selvää, mikä korkki on myrkkukasvi. Poistunut henkilö tulee takaisin ja hänelle kerrotaan, että maassa kasvaa kasveja, ja hänen tehtävänänsä on poimia niitä. (Jos leikissä käytetään karkkeja, niin vapaaehtoinen saa syödä poimimansa karkit.) Vapaaehtoinen alkaa poimia ”kasveja”, kunnes osuu valittuun myrkylliseen kasviin. Silloin kaikki huutavat täysillä ”MYRKKYKASVI!”. Opettaja kertoo, että on erittäin tärkeää aina tietää tarkkaan, mitä kasveja poimii, koska muuten voi tulla ikäviä tai säikähdyttäviä yllätyksiä. Kierros voidaan tehdä toisen kerran, jos aikaa on ja lapset toivovat sitä.

No niin, ja sitten seikkailu voi virallisesti alkaa! Opettaja toivottaa onnea, ja kertoo että ensimmäinen tehtävä löytyy vähän matkan päästä. Lähdetään joukolla kävelemään kohti ensimmäistä tehtäväpaikkaa. Kaikki tehtävät voidaan tehdä samassa paikassa, tai opettaja voi kulkea ryhmän kanssa eri paikkoihin tekemään eri tehtävät. Loppuseremonia voisi kuitenkin olla omassa paikassaan, jossakin rauhallisessa ja kauniissa.

### 3.2 Muotokuvat

Tässä tehtävässä piirretään yrttejä nopealla tempolla. Ensin poimitaan piirrettävät yrtit (ne voivat olla muitakin kasveja kuin ennalta valitut viisi tiettyä yrttiä), ja sen jälkeen piirtotehtävässä tarkastellaan kasvien ulkonäköä ja piirretään niistä muotokuvat vasemmalla kädellä. Tehtävän tarkoitus on opetella kasvien tunnistamista ja inspiroida lapsia kasvien ulkonäön tutkimiseen.

**Kesto:** 20 min

**Opettajan materiaalit:** -

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Piirustus kynät ja -paperit (mahdollisesti piirustus alustat)

**Ennakkovalmistelut:** Opettaja etsii paikan, jossa kasvaa mahdollisuuksien mukaan viittä taikayrttiä. Paikka voi olla myös sellainen, jossa kasvaa joitakin muita kasveja.

Mennään yhdessä opettajan etukäteen valitsemalle alueelle, jossa yrtit kasvavat. Aluksi opettaja tervehtii juhlallisesti yrttihenkiä, ja kertoo että olemme tulleet apuun. Tähän tyyliin: ”Hei vain arvoisat Yrttiystävät! Onpa mukavaa nähdä teidät. Tässä olemme rohkeine seikkailuseurueinemme, valmiina teitä auttamaan. Seuraavaksi ajattelimme piirtää teistä muotokuvat, jotta tutustuisimme paremmin toisiimme.”

Ennen piirtämisen aloittamista lapsille kerrotaan, että tässä tehtävässä koetetaan ystäväystyä Yrttiystävien kanssa piirtämällä niistä muotokuvat. Kukapa ei ilahtuisi omasta muotokuvasta! Lisäksi on todella tärkeää meillekin, että tiedämme kuka näyttää miltäkin, jotta osaamme tunnistaa oikeat kasvit niitä poimiessamme. Tällä kertaa kuitenkin piirretään vasemmalla kädellä, koska Yrttiystävät toivovat, että heidän muotokuvansa keskittyisivät kuvailemaan heidän sieluaan, ja he uskovat että vasemmalla kädellä on helpompaa irtaantua rutiineista. Lisäksi he kehottavat, että piirtäessä keskityttäisiin siihen, että aivan kuin nähtäisiin kasvi ensimmäistä kertaa, jonakin ihmeellisenä ja ainutlaatuisena

Jokainen valitsee ympäriltään jonkun itseään kiinnostavan yksityiskohdan / kasvin, ja asettuu sen luokse. Tarkoitus on piirtää viidestä eri yksityiskohdasta / kasvista muotokuva kahdessa minuutissa. Piirtäminen tehdään vasemmalla kädellä (oikealla, jos on vasenkätinen).

(Vasemmalla kädellä piirtämisen tarkoitus on auttaa lapsia näkemään kasvi ”sellaisena kuin se on”, sen sijaan että piirrettäisiin kasvi sellaisena kuin ajatellaan sen perinteisesti olevan. Vasemmalla kädellä piirrettäessä piirtäjä joutuu keskittymään enemmän siihen mitä piirtää, eli piirtäminen ei tapahdu automaattisella lihasmuistilla. Lisäksi mahdollisesti joskus ilmenevää, ei-toivottua piirustusten ”hienouden” vertailua on vaikeampaa tehdä, kun kaikkien piirustusjälki on yhtä lailla huojuvaa.)

Kun kaikki lapset ovat piirtäneet kaikki 5 kuvaa, jokainen ryhmä saa palkinnoksi 3 kappaletta Kadonnut Yrttitieto -kortteja. Yrttitieto on ryhmän yhteistä.

### 3.3 Perinnenimien aikaportaali

Tehtävässä tutkitaan yrttien vanhoja perinnenimiä. Tarkoitus on tuoda esiin perinnetiedon säilymisen tärkeyttä ja yrttien käytön historiallista kontekstia.

**Kesto:** 20 min

**Opettajan materiaalit:** -

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Muistiinpanovälineet

**Ennakovalmistelut:** Opettaja rakentaa aikaportaalin etukäteen valmiiksi. Ohjeet liitteessä 4.

Asetutaan ryhmittäin noin parinkymmenen metrin päähän Aikaportaalista. Opettaja kertoo innoissaan lapsille mistä on kyse, tähän tyyliin. ”Mikä tuuri! Menneisyydestä on auennut aikaportaali nykyhetkeen, ja perinnekasvien kadonneet nimet ovat ilmestyneet tänne! Jokainen noista DNA-nesteillä täytetyistä pulloista vastaa yhtä yrttiä, eli pullojen lukumäärän mukaisesti eri yrttejäkin on viisi. Jokaisen pullon kyljessä lukee yrtin perinnenimiä, jotka on kerätty eri aikakausilta ja eri puolilta Suomea. Tehtävänänne on hakea nimet ennen kuin aikaportaali taas sulkeutuu, ja kirjoittaa ne tarkasti ylös vihkoonne, jotteivät nimet taas häviä jonnekin ihmiskunnan unholan syövereihin.”

#### Säännöt

Aluksi ryhmät kirjoittavat vihkoihinsa numerot yhdestä viiteen niin, että niiden viereen mahtuu kirjoittamaan monia sanoja. Jokainen numero kuvastaa yhtä pulloa, ja kun juoksijat alkavat käymään pulloilla, he kertovat minkä värisestä pullosta nimet löytyivät. Silloin numeron viereen voi kirjoittaa sen värin, jonka värinen pullo oli.

Vain 1 henkilö kerrallaan saa juosta pulloille, muu joukkue jää aloitukseen. Aikaportaalin alueella juoksija valitsee jonkun tietyn värisen pullon, ja painaa sen kyljestä niin monta perinnenimeä mieleensä kuin mahdollista. Painettuaan mieleensä haluamansa määrän nimiä juoksija juoksee takaisin ryhmän luo, ja hän kertoo kaikki muistamansa nimet ryhmäläisille, jotka kirjoittavat ne ylös. Heti kun juoksija on saanut kaikki muistamansa nimet kerrottua ja ne on kirjoitettu, seuraava juoksija saa lähteä matkaan. Huomatkaa: Kulloinenkin juoksija on mykkänä koko juoksun ja Aikaportaalilla olemisen ajan, hän ei siis saa huudella nimiä ryhmälle ennen kuin on takaisin ryhmän luona. Tällöin myös muut ryhmät saattaisivat kuulla vastauksia, joten senkään takia ei kannata huudella.

Aikaa tehtävän suorittamiseen on 10 minuuttia. Sen aikana on tarkoitus kerätä niin paljon perinnenimiä vihkoon kuin mahdollista.

Tehtävä huipentuu siihen, että pohditaan mille kasville mitkäkin nimet kuuluvat. Yhdessä pullossa eli värissä siis on yksi kasvi. Vinkki: Usein perinnenimet ovat todella värikkäitä ja kuvailevia, ja kertovat kasvin ominaisuuksista tai käyttötarkoituksesta. Siksi voi olla helppo arvata, että mikä kasvi on kyseessä.

Opettaja voi muistuttaa, mitkä viisi kasvia olivatkaan ne, joista voi valita (nämä sama ovat ne, jotka oli alkuseremonian ryhmiinjakautumiskorteissa).

Kun kaikki 5 kasvia on löytäneet perinnenimensä, ryhmät saavat Keräilypusseihin opettajalta palkinnoksi 4 kappaletta Kadonnut Yrttitieto -kortteja.

### 3.4 Seikkailijan tietopankki

Tietokilpailun avulla opitaan tietoa yrttien turvallisuudesta sekä niiden keräämisestä ja käytöstä.

**Kesto:** 30 min

**Opettajan materiaalit:** -

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Muistiinpanovälineet

**Ennakkovalmistelut:** -

Opettaja kysyy kysymykset ääneen, ja ryhmät vastaavat omiin vihkoihinsa. Kysymysten jälkeen käydään läpi oikeat vastaukset. Opettaja voi oikeita vastauksia läpikäydessä kysyä aluksi ryhmiltä heidän mielteitään ja vastauksiaan, ja sitten vasta kertoa oikeat vastaukset ja lisätietoa asiasta.

#### KYSYMYKSET

1. Yrttien kasvupaikka vaikuttaa siihen, kannattaako niitä syödä. Mistä seuraavista paikoista poimisit yrtejä syötäväksi?
  - a) Kotitalon läheltä
  - b) Moottoritien laidalta
  - c) Ison pellon vierestä
  - d) Tehtaan läheltä
  - e) Metsästä
2. Mitä näistä yrteistä voisit käyttää pinaattilettujen reseptissä pinaatin sijaan?
  - a) Ruusua
  - b) Kehäkukkaa
  - c) Nokkosta
  - d) Kanervankukkaa
3. Löydät kaksi kasvia, jotka näyttävät melkein samanlaisilta. Ajattelet tunnistavasi toisen, mutta toisesta olet hieman epävarma. Kannattaako epävarma, mutta melkein oikean kasvin näköinen kasvi ottaa mukaan vai ei?
4. Äitiä kiukuttaa se, että olet vahingossa rikkonut äidin lempikahvimukin. Mistä yrtistä tehtyä teetä tarjoaisit piristykseksi äidille, jotta hän tuntisi enemmänkin rakkautta kuin kiukkaa sinua kohtaan?
  - a) Siänkärsämöä
  - b) Kanervaa
  - c) Ruusua
5. Yrtejä voi säilöä eri tavoin. Säilöminen tarkoittaa sitä, että yrtille tehdään jonkinlainen toiminto, ja sen jälkeen se säilyy pitkään hyvänä. Ennen aikaan ei ollut

esimerkiksi jääkaappeja, joten siksi erilaisia säilömistapoja on silloin keksitty ja käytetty paljon enemmän kuin nykyään. Minkälaisia yrttien säilömistapoja keksitte?

6. Yksi säilömistapa on kuivaaminen. Missä kodin paikoissa yrttejä voisi kuivata parhaiten?

7. Sinulla on keväisin heinänuhaa. Mummosi tarjoaa sinulle eräänä päivänä suurta kupillista hyvältä tuoksuvaa siankärsämöteetä. Et ole ennen maistanut siankärsämöä, mutta tiedät sen olevan terveellistä. Juotko koko kupin?

8. Yrttejä voi käyttää sekä sisäisesti että ulkoisesti. Keksittekö esimerkkejä siitä, mitä kumpikin käyttötapa voisi tarkoittaa?

## RATKAISUT

1. Yrttejä kannattaa poimia a) kotitalon läheltä ja e) metsästä. Yrttejä ei kannata poimia b) moottoritien laidalta, c) ison pellon vierestä eikä d) tehtaan läheltä. Autoista ja tehtaista voi tulla paljon saasteita ja kemikaaleja, ja pelloilla voidaan käyttää erilaisia tuholaismyrkkyyä, joten niiden läheltä ei kannata poimia itselleen yrttejä. Tuleeko teille mieleen, mistä muualta ei kannata poimia yrttejä? (Esimerkiksi kaatopaikan tai navetan läheltä, sellaisilta paikoilta joissa ulkoilutetaan paljon koiria, jne.)

2. Pinaattilettujen reseptissä voi käyttää pinaatin sijaan c) nokkosta. Nokkosta voi laittaa myös munakkaaseen, lasagneeseen, pizzaan, leipätaikinaan tai vaikka smoothieeseen.

3. Kun poimii kasveja, marjoja tai sieniä, täytyy AINA olla varma lajin tunnistamisesta. Monilla syötävillä kasveilla on niin kutsuttuja näköislajeja, eli sellaisia kasveja jotka ovat eri lajia ja jopa voivat olla syömäkelvottomia tai myrkyllisiä, mutta niitä on vaikea erottaa toisistaan. Vaikka tänään opituilla yrteillä nokkosella, ruusulla, kanervalla, siankärsämöllä ja kehäkukalla ei ole myrkyllisiä näköislajeja, silti niitäkin poimimessa pitää olla tarkkana. Tiedätkö joitakin myrkyllisiä kasveja? (Opettaja kysyy lapsilta, ja asiasta voidaan hetki keskustella.) → Suomessa ei ole onneksi kovin monia myrkyllisiä kasveja. Niitä on kuitenkin jonkin verran! Esimerkiksi kielo, lupiini, valkovuokko ja tulppaani ovat myrkyllisiä. Myrkykasveja ei sinänsä tarvitse kuitenkaan pelätä – tiesittekö esimerkiksi, että tutuissa syötävissäkin kasveissa on osia, joita ei tule syödä? Nimittäin raparperin lehti, omenan siemenet sekä perunan vihreät osat ovat lievästi myrkyllisiä. Muista siis aina varmistaa, ennen kuin maistelet uusia kasveja tai niiden osia. (Jos joku kysyy, niin lievästi myrkyllinen tarkoittaa, että jos vähän sattuu maistamaan sitä, niin ei tapahdu välttämättä mitään. Isommissa määrissä voi ruveta tulemaan huono olo tai jotakin vakavampia oireita.)

4. Kiukutteleville ihmisille kannattaa tarjota c) ruususta tehtyä teetä. Ruusun kukan terälehdissä on eteerisiä öljyjä, jotka vähentävät kiukuttelua ja lisäävät rakastavaa mielialaa.

5. Yrttejä voi säilöä muun muassa pakastamalla tai kuivaamalla, tai niitä voi uuttaa johonkin nesteeseen kuten öljyyn tai alkoholiin, jolloin saadaan yrttiöljyjä tai niin kutsuttua tinktuuraa. (Jos joku kysyy lisää tinktuurasta, se on siis vahva

alkohoholiuutos, jota ei tarvitse syödä kuin muutamia tippoja, koska yrttiä on laitettu siihen niin paljon. Esimerkiksi monet juovat flunssan aikaan veteen laitettuja Echinaforce-tippoja, johon on uutettu punahattu-nimistä kukkaa.)

6. Kuivaamiseen tarvitaan kuiva ja lämmin paikka. Kotona sellaisia ovat esimerkiksi sauna (silloin kun siellä ei kylvetä) tai sellainen huone, jossa on vaikka lattialämmitys. Usein myös jääkaapin päällä on tyhjää tilaa, jota jääkaappi lämmittää. Kuivaaminen kannattaa tehdä vaikka leivinpaperin tai ohuen kankaan päällä. Kattoon voi myös vaikka ripustaa pienen ”riippumaton” yrteille, jonka päällä ne voivat kuivua.

7. Kun maistelet ensimmäistä kertaa uusia yrtejä, maistelu kannattaa aloittaa varovaisesti. Varsinkin jos kärsii keväisin heinänuhasta, se voi tarkoittaa, että on erityisen herkkä joillekin kasveille. Erityisesti siankärsämö on sellainen kasvi, jolle moni saattaa olla allerginen. Siksi uusia yrtejä kannattaa maistella vain ihan hieman, eikä suinpäin suuria määriä.

8. Kun yrtejä käytetään ulkoisesti, niistä tehdään esimerkiksi ihoöljyä, kuumia hauteita, jalkakylpyjä tai niillä vaikka huuhdellaan hiukset. Tällöin voidaan hoitaa esimerkiksi haavoja, ihottumaa, erilaisia kipuja tai vaikka hilsettä. Esimerkiksi kehäkukkaa käytetään ulkoisesti kaikenlaisiin iho-oireisiin. Sisäisesti yrtejä käytettäessä niistä tehdään vaikka teetä tai tinktuuraa, mutta yrtejä voi laittaa myös ruoan sekaan mausteeksi, jolloin yrtin hyvät ominaisuudet saadaan ruoasta! (Esim. nokkonen ja siankärsämö ovat hyviä yrtejä mausteeksi, nokkonen jopa vihannekseksi.)

Kun vastaukset on käyty läpi, opettaja antaa ryhmille 2 kappaletta Kadonnut Yrttitieto-kortteja.

### 3.5 Aistitutkimus

Seuraavaksi päästään tutustumaan yrteihin eri aistein. Aluksi opettaja kertoo yrteistä, ja sen jälkeen tehdään yrteistä rohdoksia ja tutustutaan niihin erilaisten aistiharjoitusten avulla.

**Kesto:** 30 min

**Opettajan materiaalit:** Termospullot, käsipyyhepaperit/pyyhkeet

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Mukit

**Ennakovalmistelut:** Opettaja etsii paikan, jossa kasvaa mahdollisimman montaa viidestä taikayrtistä. Jos sellaista ei löydy, opettajan olisi hyvä miettiä niiden tilalle muita yrtejä, joita alueella kasvaa, ja joita voi turvallisesti käyttää pieniä määriä. Opettajan tulee selvittää valitsemistaan yrteistä perustietoa, jonka voi kertoa lapsille.

Mennään , ja asettaudutaan niin, että kaikki lapset näkevät yrtit ja kuulevat opettajan puheen. Opettaja kertoo lapsille sen mitä kuulee kasvihenkien puhuvan, ja aina pitää kädessään sitä yrttiä josta puhuu, jotta puheella on jokin konkreettinen kiintopiste, johon lapset voivat keskittää huomionsa. Opettaja poimii yrttiä noin 2–3 oksaa (eli noin 3–5 ruokalusikallista, jos määrän ajattelee kuivattuna ja hienonnettuna). Joka yrtistä puhumisen jälkeen opettaja antaa kyseiset yrtit ryhmälle, jonka nimikkoyrtti se on, tai jollekin muulle ryhmälle, mikäli käsitellään muita kuin viittä taikayrttiä.

Ryhmän tulee pitää saamistaan yrteistä huolta siihen asti, kunnes niillä tehdään seuraava tehtävä.

### **Ruus**

”Kasveista sanotaan olevan iloa myös mielelle, ja varsinkin eri kukilla onkin erilaisia vaikutuksia mielialaan ja tunteisiin. Ruusun tuoksun ja ruusun kukasta tehdyn teen sanotaan antavan rohkeutta, estävän kiukuttelua ja nostavan mielialaa. Lisäksi ruusu on rakkauden kukka! Ruususta kannattaa tehdä teetä kuitenkin vain, jos se kasvaa jossakin puutarhassa täällä meillä Suomessa. Nimittäin ne ruusut, joita kukkakaupoissa myydään, saattavat olla jalostettu sellaisiksi, että ne eivät edes tuoksu miltään saati että niillä sitten olisi joitakin vaikutuksia. Lisäksi niiden viljelyssä ollaan saatettu käyttää joitakin kemiallisia kasvatusaineita. Mutta katsokaa miten se onkin kaunis! Voin lähes nähdä ja kuulla Ruusun hengen, miten se alkaa olla iloisemmalla tuulella, kun olemme auttaneet kasvihenkiä niin monin tavoin, ja miten se levittää hyvää mieltä myös meille! Tunnetteko tekin sen, miten hyvä ja lämmin olo alkaa tuntua tässä rinnassa?”

### **Kehäkukka**

”Kehäkukka on näistä meidän tämänpäiväisistä Yrttiystävistämme ainoa, jota kannattaa käyttää ulkoisesti. Muista teemme kohta teetä, mutta kehäkukasta yksi ryhmä saa tehdä ihokääreen. Kehäkukkaa on käytetty iät ja ajat erilaisiin ihovaivoihin. Sen muistaa siitä, että yksi sen nimistä on käivärä, joka kuulostaa ainakin minusta ihan joltakin näivettyneeltä iholta, tai vanhalta mummolta, jolla on ryppyinen iho! Kehäkukasta tehty öljy siis auttaa monenlaisiin ihovaivoihin: hyttysenpuremiin, rohtumiin, haavoihin, palaneelle iholle ja kutinaan.”

### **Kanerva**

”Tämä violettikukkainen kaunis varpukasvi on Kanervan hengen koti. Onko joku nähnyt tätä kasvia joskus jossain? (Kanerva kasvaa yleensä metsissä, ja sitä myös myydään kukkakaupoissa koristekasviksi näin syksyisin.) Eikö vain olekin rauhoittavan näköinen kasvi, sellainen, että tulee mieleen miten ihanaa olisi hypätä aurinkoisen kanervaniityn keskelle makoilemaan, sammalen ollessa selän alla pehmeänä mattona... Kanervan kukista voi tehdä sellaista teetä, joka tuo tätä rauhan tunnetta mieleen, vaikkei pääsisikään metsään makoilemaan. Kanervateen sanotaan nimittäin olevan hyvä iltatee, joka rauhoittaa mieltä, jos meinaa muuten olla levoton olo. Kiitos Kanervan henki, kun annat meille niinkin tärkeää tunnetta kuin rauhaa!”

### **Siankärsämö**

”Tämän kasvin latinankielinen nimi Achillea tulee Kreikkalaisesta tarustosta ja vanhasta mytologiasta, nimittäin sankarillisen Akilleen nimestä. Tietääkö joku soturi Akilleen? Hän oli tunnettu mahtavista voimistaan, ja siksi siankärsämökin on nimetty hänen mukaansa – siankärsämöllä nimittäin on myös sankarin voimat. Siitä tehty tee auttaa melkein kaikkiin kuviteltaviin vaivoihin: flunssaan, vatsavaivoihin, sydänongelmiin... Tärkeimpänä kuitenkin siankärsämön vaikuttavana kykynä on juurikin flunssa-apu. Siksi sen monet perinnenimetkin kertovat erilaisista flunssan oireista, jos muistatte niitä? (Esimerkiksi aivastusjuuri ja nenätiisti olivat sellaisia siankärsämön vanhoja nimiä, jotka kuvastavat siankärsämön flunssaan auttavia ominaisuuksia.)”

### **Nokkonen**

”Nokkosen tuntee varmaan aika moni, koska kun sitä koskee, niin ihoa polttaa ja pistelee. Pistely ei kuitenkaan ole vaarallista, sitä ollaan joskus jopa käytetty

lääkkeenä lisäämään ihon verenkiertoa! Lisäksi nokkosessa on tosi paljon vitamiineja, joten se on hyvin terveellinen ja kun juo siitä tehtyä teetä, niin se piristää. Nokkosta voi käyttää myös ruoanlaitossa, sitä voi lisätä melkein mihin vaan ruokaan, kuten vaikka sämpylöihin, lasagneeseen tai pizzaan, niin ruoasta tulee superruokaa! Nokkonen on muutenkin kovin monikäyttöinen: siitä on entisaikaan tehty lankaa, ja nokkosvedellä voi huuhdella hiukset, niin niistä tulee kiiltävät. Nokkosen piristävyiden ja terveellisyyden muistaa siitä, että se on niin pistävä ulkoisesti, että sisäisestikin se on kuin piristysruiske! ... Ai mitä sanot Nokkosen henki? Ai että toivot, että kaikki koskisivat lehtiäsi yhteisenä rohkeuden osoituksena siitä, etteivät he pelkää ystäväystyä kanssasi? Ja että pieni pistely on tärkeä vaihe seikkailun etenemisessä? Selvä pyy, kerron tämän seikkailijoille.”

(Eli siis tuodaan esiin ”keskustelemalla” Nokkosen hengen kanssa, että kaikki lapset koskisivat nokkoseen, ja tuodaan selvästi esiin että pistely ei ole vaarallista. Seikkailun luonteeseen kuuluu, että matkalla kohdataan erilaisia vastoinkäymisiä, jotka oikeastaan vain luovat seikkailulle asiaankuuluvaa jännittävää tunnelmaa ja antavat lapsille mahdollisuuden kokea uusia aistiärsykeitä. Olisi myös toivottavaa että kaikki tekisivät sen, jotta itsensä ylittämisen tunnelma olisi koko ryhmän välinen, mutta tietenkään ketään ei painosteta tai pakoteta. Ja jos lapsista tuntuu erityisen pelottavalta tai vastenmieliseltä koskea nokkoseen, opettaja voi rohkaista jos vähintään kehäkukkaryhmäläiset haluaisivat tarttua haasteeseen, koska he saavat pian tehdä ihoa hoitavan kääreen, joten he voisivat suoraan testata kehäkukan hoitotehoa nokkosen pistoihin.)

## ROHDOSTEN TEKEMINEN

Kun Yrttiystäviin ollaan tutustuttu, ollaan tehty rohkeita tekoja ja yrtit on lapsilla mukana, alkaa seuraava vaihe. Opettaja kaivaa termoksen ja kannut/kattilat esiin. Jokainen ryhmä saa valmistaa yhden yrttivalmisteeseen. Muut tekevät teetä maisteltavaksi, mutta kehäkukka-ryhmä tekee ihokääreen. Sillä aikaa kun vesi kiehuu, ryhmät ottavat itselleen yhden kannun, ja jokainen ottaa oman mukin.

Jokainen ryhmä tekee oman yrttiteen, jonka jälkeen (jos jää aikaa), maistellaan muiden ryhmien teitä.

Yrttitee tehdään niin, että yrtit laitetaan kannun pohjalle, niitä voi hieman laittaa pienemmiksi paloiksi. Kun ryhmä on valmis, he saavat pyytää opettajalta kiehuvaa vettä. Kuumaa vettä kaadetaan kannuun yrttien päälle, ja teen annetaan hautua muutama minuutti. Kun tee hautuu, sitä haistellaan ja mietitään miltä se tuoksuu. Kuvitellaan olevamme viininmaistelijoita. Laittakaa silmät kiinni, ja miettikää seuraavia kysymyksiä.

- Mitä hajusta tulee mieleen?
- Tuoksuuko tee siltä, miltä kyseinen yrtti näyttää?
- Muistuttaako tuoksu jotakin tuttua, vai onko se täysin uudenlainen?
- Tuleeko tuoksusta mieleen yrtin parantavat voimat?

Ryhmät keskustelevat aiheesta keskenään. Kun hajuista on keskusteltu ja tee on hautunut, kehäkukkaryhmä saa alkaa tehdä ihokäärettä, ja muut saavat siirtyä makumatkalle.

Kehäkukkaryhmä: Kehäkukkateetä ei käytetä yleensä sisäisesti, vaan ulkoisesti. Eli teehen kastetaan muutamia käsipyyhepapereita, ja niistä tehdään hoitava ihokääre. Käsipyyhepaperit laitetaan nokkosen pistosta kutiavaan kohtaan, tai jos lapsilla on ihossa muita kutiavia/ihottumaisia kohtia, niin kääre voidaan laittaa myös niiden päälle. Jos mikään kohta ihossa ei kaipaa erityistä parantamista, niin voi laittaa kääreen vain käsivarren päälle ja nauttia lämpimästä tunteesta. Kehäkukka kuitenkin tekee hyvää iholle, vaikkei ole mitään varsinaisesti parannettavaa. Kun on asettanut kääreen iholle, sitä pidetään siinä tovi, ja rentoudutaan ja keskitytään lämpimään mukavaan tunteeseen ja siihen, miten kehäkukan parantavat ainesosat imeytyvät ihoon. Laitetaan silmät kiinni, ja mietitään miltä kehäkukkainen kääre tuntuu. Kun käärettä ollaan sopivasti pidetty, voidaan mennä maistelemaan muiden ryhmien tekemiä teitä.

Muut ryhmät: Teetä kaadetaan jokaiselle ryhmäläiselle pienen pieni tilkka, tarkoitus olisi että muillekin ryhmille voisi jäädä hieman maistettavaa (varsinkin kehäkukkaryhmälle, joka ei tee itse teetä juotavaksi). Lapset voivat itse kaataa teen omille ryhmäläisilleen. Ennen juomista voidaan kippistää yhdessä yrttien parantaville voimille, ja sille että Yrttiystävien ja ihmisten ystävyys alkaa taas parantua! Teetä ja varsinkin eri teitä maistellessa pohditaan seuraavanlaisia kysymyksiä.

- Minkälaisia ajatuksia tulee mieleen teen mausta?
- Maistuuko tee siltä, minkälaisia terveysvaikutuksia sillä on?
- Muistuttaako maku jotain tuttua?
- Miten eri teet eroavat toisistaan?

Tästä tehtävästä saa 6 kappaletta Kadonnut Yrttitieto -kortteja.

### 3.6 Palaset loksahtavat kohdilleen

Tehtävän tarkoituksena on kerrata ja koota yhteen yrttien käyttötapoja ja -tarkoituksia aiemmin kerättyjen ja kuultujen vinkkien perusteella.

**Kesto:** 30 min

**Opettajan materiaalit:** -

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Pusseihin kerätyt Kadonnut Yrttitieto -kortit.

**Ennakkovalmistelut:** -

Lapset ovat päivän aikana löytäneet yrttitietoa hajanaisesti kasaan. Nyt Kasvihenget ovat pyytäneet, että tiedon voisi koota selkeäksi kokonaisuudeksi, jotta tieto sinetyisi lasten muistiin ja ettei tieto taas pääsisi hukkumaan historian tuuliin. Kun laatat loksahtavat oikeille paikoilleen, universumissa syntyy hyvä tiedon aalto, jollaisia syntyy aina toisinaan, kun jotakin merkittävää tapahtuu. Aallon pitäisi viedä tieto Kadonneen Yrttiedon löytymisestä kaikille kasveille ympäri Suomen!


Jokainen ryhmä kaivaa pusseistaan esiin kaikki 15 tehtävistä samaansa Kadonnut Yrttitieto -korttia. Korteissa on symbolit, jotka tarkoittavat seuraavaa:



= Mikä yrtti on kyseessä



= Mikä osa yrtistä käytetään ja miten yrtti valmistetaan käyttöä varten

 = Millaisia parantavia ominaisuuksia yrtilä on

Tarkoituksena on päivän aikana opittujen tietojen perusteella yhdistellä kortit oikein siten, että jokaiseen kasviin on yhdistetty sen tieto siitä miten sitä käytetään ja mihin se vaikuttaa. Kortit asetellaan maahan, ja jokaiselle riville kuuluu siis tulla yksi jokaista symbolia. Esimerkiksi:

Kasvi	Käyttötapa	Vaikutukset ("Terveyskortti")
 Kanerva	 Kukat laitetaan teen sekaan.	 On mainio iltatee, koska rauhoittaa sekä mieltä että vatsaa.

Kun ryhmä on valmis, opettaja tarkastaa ovatko laatat loksahaneet oikeille paikoilleen. Kun korttijärjestys on tarkistettu kaikilta ryhmiltä, opettaja kerää terveyskortit pois, eli käyttötapa- ja kasvikortit jäävät ryhmille. Aikaa tämän tehtäväosion tekemiseen on 10 minuuttia. Tämän jälkeen on H-hetken aika!

Opettaja kehuu lapsia hienosta työstä, kun lapset ovat ratkaisseet unohdetun kasvitiedon mysteerin, ja kasvihenget voivat taas alkaa tervehtyä! Mutta vielä on viimeisen näytön paikka! Opettaja kertoo tarvitsevansa jokaisesta ryhmästä kaksi vapaaehtoista (tai yhden, jos ryhmien koko on kolme tai vähemmän).

**Säännöt:** Jokainen vapaaehtoinen (tai parivaljakko) saa yhden terveyskortin. Heidän pitää esittää vuorotellen yleisölle lyhyt näytelmä, jonka aikana ilmenee kortissa lukenut vaiva. He antavat yleisölle merkin ja sanovat ROHTORYNNÄKKÖ, kun he ovat näyttelleet esityksensä loppuun, jotta he saavat rauhassa esittää koko näytelmän loppuun. Yleisön pitää merkin kuultuaan koittaa ”parantaa sairastuneet”, eli heidän täytyy pohtia omissa ryhmissään mitä yrtilä he antaisivat ja missä muodossa.

Jokaisella kierroksella yksi ryhmä on vuorollaan vastausvuorossa, ja aikaa vastaamiseen on käytettävissä noin minuutti. Vastaaminen tapahtuu niin, että ryhmä valitsee ja esittää muille kaksi korttia: yksi kasvi- ja yksi käyttötapakortti.

Kun joukkue on esittänyt vastauksensa julkisesti, muut ryhmät saavat käyttää haastevuoron. Eli jos heistä tuntuu, että jompikumpi korteista on väärin, he voivat esittää haasteen ja kertoa mikä heidän mielestään on oikea vastaus. Jos haastepuheenvuoron käyttäneet ovat oikeassa, ja kortti oikeasti oli väärin, he saavat kortin itselleen. Jos he olivat väärässä haasteensa kanssa ja kortti oli aivan oikein, alun perin vastausvuorossa ollut ryhmä saa ottaa sokkona yhden kortin parannusehdotuksen tehneeltä ryhmältä.

Vastausvuorossa oleva ryhmä saa yrittää niin monta kertaa kuin haluaa, ja joka kerta muilla ryhmillä on kommentointioikeus. Vuoron saa myös siirtää seuraavalle ryhmälle ensimmäisen yrityksen jälkeen, jos tuntuu, että ei tiedä vastausta. Kun oikea vastaus on löytynyt, esiintyjien omat ryhmäläiset liittyvät näytelmään ja näyttävät parantamiskohtauksen. Tämän jälkeen on seuraavan näytelmän vuoro, ja sama toistuu.

### 3.7 Loppuseremonia

Loppuseremoniassa kasvatetaan lasten ympäristöherkkyyttä ja palkitaan päivästä. Ympäristöherkkyyden kasvattaminen muodostaa pohjan ympäristövastuulliselle käyttäytymiselle. Lapset saavat diplomin, jonka tarkoitus on toimia voimaannuttavana muistutuksena opituista taidoista. Lisäksi diplomissa on lueteltu ydinkohdat viidestä taikayrtistä, jotta opittujen taitojen hyödyntäminen koulun ulkopuolella, esimerkiksi oman perheen kanssa, olisi helppoa ja vanhemmatkin saisivat tietoa päivän teemoista.

**Kesto:** 20 min

**Opettajan materiaalit:** Viimeinen kirje, jokaiselle lapselle tulostettu diplomi

**Lasten tarvitsemat tarvikkeet:** Istuinalusta

**Ennakovalmistelut:** Opettaja valitsee ennakkoon jonkun kauniin ja rauhallisen paikan, jossa lapset voivat makoilla ja kuunnella luonnon ääniä. Tärkeää olisi mahtua istumaan ringissä.

Kokoonnutaan loppuseremonia-paikalle. Asetutaan yhteiseen ringiin makaamaan ja laitetaan silmät kiinni. Opettaja lukee viimeisen kirjeen, jossa on lopussa myös rentoutusharjoitus. Kun kirje ja harjoitus on ohi, tehdään jakamispiiri, eli kaikki kertovat vuorotellen piirissä ”Tässä päivässä parasta oli...”. Myös opettajan on hyvä osallistua ringiin. Piirin jälkeen opettaja jakaa kaikille juhlallisesti kumarrellen diplomit ja kiittelee lapsia hienosta työstä. Sitten voidaankin lähteä yhdessä kotiin.

## LIITTEET

### Liite 1: Kirjeet

#### *Oikein hyvää ja kukertavan kaunista päivää, te ihmislapset! (Ensimmäinen kirje)*

*Emme ole esittäytyneet toisillemme aikaisemmin, joten voi olla paikallaan, että kerron heti alkuun hieman itsestäni. Olemme kyllä tavanneet monta kertaa. Tapasimme silloin, kun haistelit hyvän tuoksuisia ruusuja puutarhassa, ja kun katselit koivujen oksia heilumassa tuulen henkäysten voimasta kesämökillä, ja myös silloin kun olit poimimassa mustikoita ja sieniä syksyllä.*



*Joko arvaatte kuka olen? Olen Kaikkien Kasvien Muinainen Henki! Asun jokaisessa kasvissa. Minulla on myös lukematon määrä ystäviä, jotka asuvat jokaisessa kasvissa erikseen. Kun minä asun ja olen ikään kuin kaikkialla samaan aikaan, muilla hengillä taas on omat nimikkokasvinsa, joita he pitävät koteinaan.*

*Esimerkiksi ystäväni, Nokkosen Henki, on todella piristävä heppu – hän on täynnä energiaa ja antaa aina potkua päivään! Hän asuu nokkosissa, ja kuten nokkosiakaan, ei Nokkosen Henkeäkään, voi olla huomaamatta, jos niihin törmää... Toinen kaverini, joka puolestaan asuu kehäkukassa, on nimeltään Kehäkukan Henki. Hän on kovin kaunis, ja erittäin kiinnostunut ulkonäöstä ja muista esteettisistä ja taiteellisista asioista. Siksi, kun hierot kehäkukkaa iholle, pääset eroon kaikenlaisista ihovaivoista kuten kutinasta ja ihottumasta. Mutta! Minulla on muutakin asiaa kun ystäviemme esittely, mennään eteenpäin. Saat kuulla lisää ystävistämme myöhemmin.*

*Me kaikki kasvit elämme auringon valosta, ja lisäksi oikein kukoistamme ja tunnemme olevamme vahvoja silloin, kun ihmiset ja muut eliöt antavat meille arvoa ja pitävät meitä tärkeinä. Tästä minä halusinkin teille puhua. En nimittäin ole tuntenut oloani kovin vahvaksi viime aikoina. Oikeastaan jo pitkän aikaan minusta on tuntunut, että voimani vain valuvat pois ja muutun päivä päivältä heikommaksi! Mutta ei siinä vielä kaikki – koska olen läsnä muuallakin kuin yhdessä paikassa, olen huomannut, että sama asia tapahtuu lähes kaikille kasveille! Eli en siis pelkästään minä, vaan kaikki ystäväni ovat sairastelleet ja tulleet heikommiksi viime aikoina.*

En tiedä tuntuuko teistä samalta? Oletteko tekin sairastelleet paljon viimeisen vuoden aikana? Minusta tuntuu, että kasvikunnan lisäksi koko ihmiskunta on monenlaisten ongelmien kourissa!

Pitkään olin aivan hämmentynyt, miten voi olla että sekä ihmiset että kasvit sairastuvat samaan aikaan. Onko maailmassa liikkeellä jokin paha ja selittämätön voimaolento, joka saastuttaa ja sairastuttaa kaikkia maailman eläviä olentoja?!

Rupesin miettimään, että mikä on muuttunut. Ennen vanhaan ihmiset ja me kasvit leikimme keskenämme päivät pitkät, ja ihmiset keräilivät meitä ruoakseen ja lääkkeikseen. Kuten totesin, kehäkukilla ja nokkosillakin on vaikutusta ihmisten oloon. Itseasiassa luonnossa on todella paljon kasveja, joiden syöminen on hyödyllistä ihmisten kehoille ja mielille. Kutsun tällaisia kasveja yrteiksi. Jotkut kutsuvat myös ruoanlaitossa tarvittavia maustekasveja yrteiksi, teillekin varmaan muun muassa persilja ja oregano ovat tuttuja. Mutta jos kasvista puhutaan ”yrttinä”, ja ei ole kyse kokkailemisesta, se tarkoittaa sitä, että kyseisellä kasvilla on vaikutusta ihmisten terveyteen. Mutta näitä yrtejihän on kuitenkin edelleen olemassa, mikä siis olisi vialla?

Pohdittuani tätä yhtälöä pienessä päässäni pidemmän aikaa, tulin sellaiseen johtopäätökseen, että ihmiset ovat kadottaneet yhteytensä Yrttiystäviin! Eli ensin nämä monet yrtti- ja kasvihenget ovat alkaneet sairastella, koska ihmiset eivät ole arvostaneet niitä. Ja nyt sitten ihmisetkin ovat joutuneet erilaisten epidemioiden kynsiin, koska he eivät ole saaneet tarvittavaa apua ja parannusta vanhoilta tovereiltaan, jotka ovat kuitenkin läpi historian olleet ihmisen rinnalla. Ihmiset eivät enää ehkä edes tiedä, mitkä kasvit ovat ”yrtejä”, tai että millä yrteillä voi tehdä mitään!

Jos siis kadotettu yhteys taas löytyisi, luulen että sekä ihmiset että kasvit voisivat taas löytää vanhat voimansa ja lakata sairastelemasta turhia vaivoja ja tuntemasta tarpeettomia kiukkuja.

Ja nyt koittaa tärkeä ilmoitus. Tässä vaiheessa te astutte kuvaan! Nimittäin, koska olen vain Henki ilman käsiä, jalkoja ja muita yleishyödyllisiä härpäkkeitä, en voi itse tehdä kaikkia tarvittavia asioita. Tarvitsen teitä ihmisiä avukseni. Olen tarkkaillut teidän joukkiotanne jonkin aikaa, ja huomannut että teidän olette melkoisen kelpoa

sakkia. Olette osoittaneet huomattavaa rohkeutta ja viisautta monenlaisissa koetuksissa ja arjen puuhissa. Täten kutsunkin teidät seikkailulle yrttien ihmeelliseen maailmaan! Siellä saatte tutustua moniin Yrttiystäviin, joista heistäkin monet ovat sairastelleet viime aikoina. Hekin tarvitsevat siis apua.

Täten siis kutsun teidät erityiseen paikkaan. Siellä kasvaa monenlaisia kasveja, osa niistä yhtä vanhoja tai vanhempia kuin teidän isoisovanhempanne! Olen jo sopinut Yrttiystävien kanssa, että voitte mennä sinne heitä tapaamaan.

Nyt on enää yksi asia tehtävänä: Valmistautua seikkailuun! Teidän täytyy ottaa seikkailulle muutamia tarvittavia välineitä. Tässä on niistä lista:

- Muistiinpanovälineet ja piirustus kynät
- Istuinalusta
- Säänmukainen varustus
- Seikkailijan Keräilypussi

Listan viimeinen on Seikkailijan Keräilypussi. Se on ensiarvoisen tärkeä varuste aina kun lähdetään seikkailulle. Sinne talletetaan kaikki seikkailulla eteen tulleet aarteet ja muut jännittävät pienet asiat, jotka halutaan tuoda muistoksi seikkailulta kotiin. Tällaisia voivat olla esimerkiksi hyytävän kauniin väriset kivet, rapsakoiksi kuivuneet lehdet tai etanan hylkäämä kivan sileä kotilonkuori. Tulevan Yrttiseikkailun aikana sillä kuitenkin tulee olemaan jotakin muuta käyttöä. Se selviää sitten perillä. Seikkailupäivän jälkeen voitte sitten pitää pussianne kaikilla omilla seikkailuillanne mukana!

Mutta enpä tässä lorise enempää! Sitten kun tapaamme jälleen, teille selviää tarkemmin, mitä tuleman pitää.

Ystävällisin ja innostunein terveisin  
Kaikkien Kasvien Muinainen Henki

Tervetuloa tänne luonnon helmaan! Toivottavasti matkanne tänne sujui hyvin. Tämä on mielestäni todella hieno ja kiva paikka, sillä täällä on niin paljon kauniita kasveja ja monet niistä kantavat mukanaan paljon tarinoita. Ai millaisia tarinoita? No vaikka mitä. Montaa täälläkin näkemistänne kasveista voidaan kutsua perinnekasveiksi. Mitä se tarkoittaa? Mitä teille tulee mieleen sanasta perinne? (Lapset saavat vastata)

Todella hyviä vastauksia, teidän tiedätte vaikka mitä! Kaikki olitte oikeassa, sillä ei ole yhtä oikeaa vastausta. Perinnetieto voi esimerkiksi tarkoittaa tietoa, joka on peräisin monien sukupolvien takaa. Se voi olla tietoja tai taitoja, jotka ovat välittyneet suullisesti vanhemmilta lapsille. Sitä ei aina olla kirjoitettu muistiin, vaan se on saattanut kulkeutua eteenpäin lauluissa, runoissa, tarinoissa ja yhdessä tekemällä ja puuhastelemalla. Sen voidaan ajatella olevan aikaportaali menneisyyteen: se tekee menneisyyden näkyväksi nykyhetkessä.

Perinnekasvi puolestaan tarkoittaa, että sitä kasvia on käytetty tai kasvatettu jo pitkään. Täällä luonnossa itsekseen kasvavat kasvit tietysti ovat kasvaneet näillä seuduilla jo hyvin kauan, mutta perinnekasviksi voidaan kutsua myös sellaisia kasveja, joita on käytetty joihinkin perinteisiin tarkoituksiin.

Kerroinkin niistä jo teille edellisessä kirjeessäni. Tarkoitan siis yrttejä, eli niitä kasveja, jotka vaikuttavat ihmisten terveyteen ja mielialaan. Kerroin teille myös, että tänään teillä on jännittävä tehtävä, eli löytää takaisin ihmisten ja yrttien kadotettu ystävyys, ja siten parantaa sekä sairastuneet Yrttiystävät että myös koko ihmiskunta!



Miten se sitten onnistuu? Jotta tämän tärkeän ystävyuden voisi rakentaa uudelleen, teidän on löydettävä ja koottava yhteen Kadonnut Yrttieto. Se on muinaista tietoa, joka on päässyt pahasti ihmisiltä unohtumaan. Muutoksen tuulet ja historian havina ovat levitelleet Yrttietoa pitkin maita ja mantuja, ja sattumalta tänne missä nyt olemme, on lentänyt sitä paljon myös.

Yksi esimerkki kadonneesta tiedosta on yrttien kadonneet nimet. Nyt tunnemme esimerkiksi nokkosen vain nokkosena, mutta aikojen saatossa siitä on käytetty kymmeniä eri nimiä, ja siankärsämöllä on ollut jopa yli 150 eri nimeä!

Eri puolella Suomea keksittiin muinoin itse kasveille uusia nimiä. Kasvien perinne- ja lempinimet pohjautuvat usein siihen, miltä kasvi näyttää, tuoksuu tai maistuu, tai mihin sitä voi käyttää. Perinnenimet kertovat siis kasvien historiasta!

Lisäksi, kielissä on useampia sanoja niille asioille, joita on siinä kulttuurissa pidetty tärkeinä. Esimerkiksi eskimoilla ja suomen kielessä on lumelle kymmeniä erilaisia sanoja. Sillä tiedämmehän mekin sen sanonnan: ”Rakkaalla lapsella on monta nimeä”. Siispä, yksi tämänpäiväisistä tehtävistämme on myös löytää yrttien kadonneet nimet!

Perinnetieto yrteistä on siis siksi tärkeää, koska miten sellaisen kanssa voisi olla ystäviä, jonka olemassaolosta saati ulkonäöstä, luonteesta tai edes nimistä ei ole harmainta aavistustakaan!

Teillä on edessä jännittävä päivä. Teidän on päästävä läpi viidestä tehtävästä, joista osasta niistä voitte löytää Kadonnut Yrttitieto -kortteja. Kortit talletatte Seikkailijan Keräilypusseihinne. Osassa tehtävistä pääsette tutkimaan tietoa tarkemmin... Olemmekohan siinä vaiheessa jo lähempänä maailman pelastumista? Kaikki riippuu nyt teistä. Onnea matkaan!

Jännittynein terveisin

Kaikkien Kasvien Muinainen Henki

Olen seurannut toimianne etäältä tänään, ja olen ollut kovin iloinen näkemästani! Voin kertoa vastauksen edellisessä kirjeessä esittämäni kysymykseen, ja minulla on ilo ja kunnia julistaa, että olette onnistuneet päivän tehtävässä ja kadonnut yhteys on toden totta löytynyt! Nyt tiedätte Yrttiystävistä jo vaikka kuinka paljon, ja yrttihenget ovat alkaneet hiljalleen parantua pitkäaikaisista sairauksistaan.



Nyt suljetaan silmämme. Kuuntele tarkkaan. Anna kehosi löytää mukavalta tuntuva asento. Hengitä syvään. Sisään. Ulos. Sisään. Ulos. Anna kehosi tuntea juuri ne tunteet ja tuntemukset, joita juuri nyt koet. Kuuntele hetki tarkkaavaisesti kaikkia ääniä ympärilläsi, keskity vain niihin. Älä mieltä mistä äänet tulevat, kuuntele vain. (- -) Palauta taas ajatuksesi hengitykseesi, ja anna äänten vaipua taka-alalle. Sisään. Ulos. Sisään. Ulos.

Olemme täällä metsän siimeksessä, meitä ympäröi monia puita, kasveja, hyönteisiä ja lintuja. Pienenpienet hyönteiset asuvat mullassa, ja tekevät siitä elinkelpoista kaikille kasveille. Olemme tänään oppineet tunnistamaan muutamia kasveja, joissa asuu kasvihenkiä sisällä. Mutta paljastan teille erään asian. Näitä samoja henkiä asuu kaikkialla muuallakin, juuri nyt, ympärillämme, kaikessa elollisessa.

Olette saattaneet ajatella, että ”Hui hai, joitakin henkiä vai..?!”. Se on täysin sallittua. Mutta kutsui niitä millä nimellä vain – henki, menninkäinen, kasvijumala, Yrttiystävä – niin yhtä asiaa ei käy kiistäminen. Olemme yhteydessä ympäröivään maailmaan. Juuri tälläkin hetkellä keuhkoihimme menevät happiatomit, joita hengitämme, ovat tulleet jostakin lähellä tai kaukana olevasta kasvista, kun se on auringon, veden ja ravinteiden avulla yhteyttämällä muuttanut hiilidioksidin meille hengityskelpoiseksi hapeksi.

Vaikka siis joskus tuntuukin siltä, että oma ihmisen kehonne olisi jotenkin erillinen muusta ympäristöstään, sellainen itseksensä kulkeva ja erillään muista kasveista ja eläimistä oleva hahmo, niin oikeastaan sitä ei olisi ilman muita maailman eliöitä. Kaikki olemme täällä samassa veneessä, ja kaikki vaikuttavat erilaisin toisiinsa, aivan kuin säkenöivät kultaiset langat hämähäkin verkossa me elämme täällä elämän säikeistössä – jos joku pieni kasvi heiluu ja liikkuu verkon toisessa päässä, se vaikuttaa meihin ja tunnemme maailmamme heiluvan.

Tästä pääsenkin siihen, mitä olemme tänään oppineet. En tiedä, kuinka vieras aihe yrttien käyttäminen muuten kuin ruokana, teille ennestään oli. Toivon kuitenkin, että olette saaneet pienen maistaisen siitä, minkälaisia kauniita ja hyväntahtoisia voimia luonnon kasvit voivat olla täynnä. Niistä voi löytyä ratkaisuja ja suuntaviittoja monenlaisiin elämän vastoinkäymisiin. Kasvit ovat täällä meitä varten, ja yhtäläillä me olemme täällä niitä varten. Siksi on myös tärkeää pitää niistä huolta.

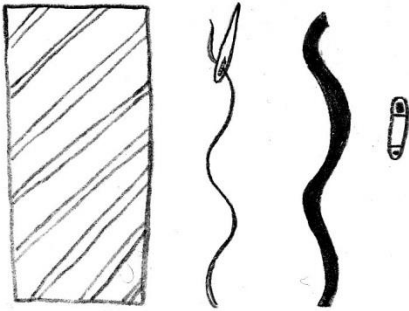
Tulette tästä päivästä eteenpäin huomaamaan, yrttejä kasvaa joka puolella! Tulette törmäämään heihin monissakin paikoissa, ja se johtuu yksinomaan siitä, että tänään kasvatitte ystävyyttänne Yrttiystäviin. Nyt kun tunnnette heidät, pystytte huomaamaan heidän olemassaolonsa missä vain, ja tehdä heidät näkyväksi. Voi että miten olenkaan siitä iloinen, EN VOI KYLLIN TEITÄ KIITTÄÄ!

Siitä muuten tulikin mieleeni! Teillä on nyt ne Seikkailijan Keräilypussit, jotka askartelitte itsellenne ennen tänne tuloanne. Nyt voitte alkaa käyttää niitä tositoimissa. Aina kun seikkailija lähtee pienelle löytöretkelle pihaan tai suurelle seikkailulle toiselle puolelle kaupunkia, kannattaa Keräilypussi ottaa mukaan. Sinne on hyvä piilottaa kaikki seikkailulla eteen tulevat kauniit, hyvältä tuoksuvat tai muutoin kiinnostavat muistot kuten kivet, kukat tai kävyt. Voitte keräillä pussiin tietysti myös yrttejä! Voitte ilahduttaa stressaantuneen äitinne poimimalla hänelle kanervan kukkia rauhoittavaksi teeksi, tai voitte kerätä pussinne täyteen siankärsämöä, ja kuivata ne flunssapäivien varalle. Keräilypussin käytöllä vain mielikuvitus on rajana!

Nyt voimme palata vielä hetkeksi kehon ja hengityksen miettimiseen. Tuntuuko kehossa erilaiselta kuin alussa? Kenties innostuneelta? Väsyneeltä? Anna sen tuntua miltä ikinä siitä tuntuukaan, ja keskity taas hetki hengitykseen. Sisään. Ulos. Sisään. Ulos. Aaah, raikas ilma keuhkoissa... Voit pienesti heilutella varpaitasi, sormiasi, jalkojasi, käsiäsi. Voit nyt avata silmäsi. Tutkaile hetki maailmaa. Katsele taivasta, puiden latvoja. Nouse varovasti istumaan ja katsele ympärillesi. Oikein paljon kiitoksia läsnäolostanne, ja toivotan oikein ihanaa päivänjatkoa!

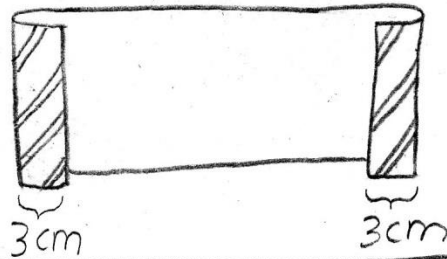
# SEIKKAILIJAN KERÄILYPUSSI

## Tarvitset:



- Kangaspalan (koko: 20x46cm)
- Neulan ja lankaa
- Vähän paksumman nyörinarun (n. 70cm)
- Hakaneulan

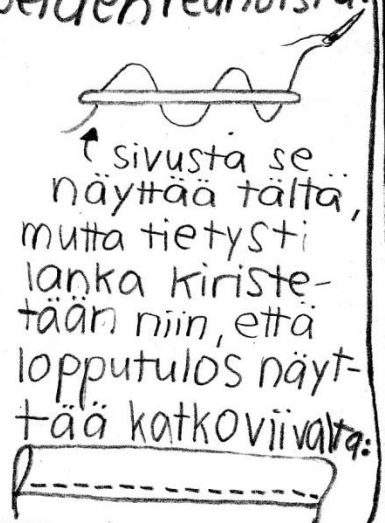
① Taita kankaan molemmista päädystä 3cm nyörikujuksi.



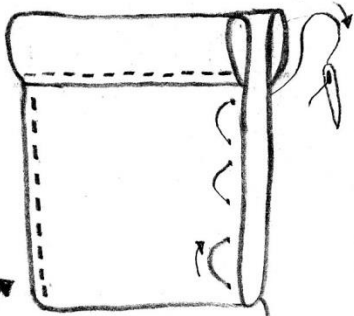
② Ompele nyörikujuat kiinni taitettujen liepeiden reunoista.



Koita tehdä mahdollisimman tiheitä pistoja! ☺

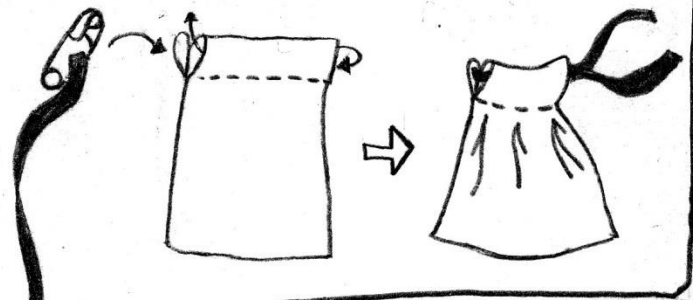


③ Sitten ommellaan pussin seinät kiinni. Taita kangas kahtia (niin, että nyörisaumamat jäävät ulko puolelle), ja ompele pystyreunat kiinni toisiinsa. (Jätä nyörikuju vapaaksi.)



Valmis ompelu, joka on myös päätelty.

④ Lopuksi pussi käännetään nurin, että saumat jäävät pussin sisään. Nyöri puujotetaan nyörikujuun hakaneulan avulla.



Liite 3: Ryhmiinjakautumiskortit



**Nokkonen**

Piristää ja virkistää!  
Lisäksi sisältää huimasti erilaisia  
vitamiineja.



**Siankärsämö**

Estää flunssan tulemista, ja auttaa  
flunssan oireisiin.



**Kanerva**

Rauhoittaa mieltä  
ja auttaa ripuliin.



**Kehäkukka**

Auttaa ihovaivoissa.



**Ruusu**

Lisää rakkautta ja rohkeutta, sekä  
vähentää kiukuttelua. 😊

## Liite 4: Aikaportaali-ohjeet

Aikaportaali-tehtävää varten täytyy rakentaa materiaaleja etukäteen. Sitä varten tarvitset:

- 5 kirkasta lasipulloa (voivat olla saman- tai erikokoisia, kooltaan esimerkiksi 0,3–1 l)
- Narua
- Vedenpitävä tussi
- Paperia
- Teippiä tai kontaktimuovia
- Elintarvikevärejä (5 eri väriä)

Kirjoita alla olevat nimet lapuille. Laput teipataan tai laitetaan kontaktimuovilla pulloihin kiinni. Yksi pullo vastaa yhtä kasvia, ja samoin jokainen rivi vastaa yhtä kasvia, eli jokaisella rivillä olevat nimet tulevat omaan pulloonsa. Pullot täytetään vedellä ja niihin lisätään elintarvikeväriä niin, että jokainen pullo on eri värinen. Pullot ripustetaan roikkumaan esimerkiksi puuhun.

1. Aivastusjuuri, pyörtänäpöllö, kuperkeikka, nenätiisti, satalatva, kärsäheinä
2. Polttarainen, vihulainen, mukkonen, vehreä kaali, nokolvainen
3. Orjanruoska, hevonmarja, orjantappurapensas, kiulakko
4. Siekkilö, kangasärviä, nummenvarsi
5. Keltakukka, käivärä, köyhänkukka, lumukka, rinkikukka

Liite 5: Kadonnut Yrttitieto -kortit

 <p>Nokkonen</p>	 <p>Käytetään nuorista kasveista lehdet. Nautitaan teenä, ja voidaan käyttää myös vihanneksena.</p>	 <p>Pirstää ja virkistää. Toimii myös kuin Multivita konsanaan!</p>
 <p>Ruusu</p>	 <p>Kauniit kukan terälehdet keitetään teeksi.</p>	 <p>Lisää rakkautta ja rohkeutta maailmaan. &lt;3</p>
 <p>Kehäkukka</p>	 <p>Kukkia käytetään ulkoisesti, eli voidaan tehdä vaikka öljyä tai kääreitä.</p>	 <p>Auttaa kaikenlaisiin iho-ongelmiin.</p>
 <p>Kanerva</p>	 <p>Kukat laitetaan teen sekaan.</p>	 <p>On mainio iltatee, koska rauhoittaa sekä mieltä että vatsaa.</p>
 <p>Siankärsämö</p>	 <p>Kasvista voidaan käyttää kukat, varsi ja lehdet. Usein tehdään teetä, mutta lehtiä voi syödä sellaisenaankin.</p>	 <p>Auttaa sankarin tavoin lähes kaikkiin vaivoihin. Flunssaan erityisesti (niiskutukseen, yskään, kurkkukipuun...)! </p>



## Yrttiystävien toimikunnan virallinen **DIPLOMI**

Onneksi olkoon

Olet osoittanut tänään \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_ huomioitavaa rohkeutta, päättelykykyä ja yhteistyötaitoja seikkailulla yrttien kadonneeseen maailmaan. Olet oppinut paljon uutta ja mikä tärkeintä, olet auttanut Yrttiystäviä ja ihmisiä löytämään kadonneen ystävyytensä. Toivottavasti oppimistasi taidoista on sinulle, ystävillesi ja perheellesi paljon iloa tulevaisuudessa! Yrttiystävät kiittävät tästä korvaamattomasta avusta tuhannesti. Oikein hauskoja hetkiä yrttien ja luonnon parissa!

Parhain terveisin

*Kaikkien Kasvien Muinainen Henki*

### Kanerva

- Rauhoittaa
- Käytetään violetit kukat
- Nautitaan teenä

### Siankärsämö

- Auttaa flunssan oireisiin
- Käytetään koko kasvi: varsi, lehdet ja kukka
- Nautitaan teenä, tai yrttisenä mausteena ruoassa

### Ruusu

- Lisää rakkautta ja rohkeutta sekä vähentää kiukuttelua
- Käytetään kukan terälehdet
- Nautitaan teenä

### Nokkonen

- Piristää sekä sisältää kaikki mahdolliset vitamiinit ja hivenaineet
- Käytetään nuorista nokkosista lehdet
- Nautitaan teenä, tai pinaatin tapaan ruoanlaitossa

### Kehäkukka

- Parantaa kaikenlaisia iho-oireita kuten ihottumaa, kutinaa ja hyttysenpuremia
- Käytetään kukat kokonaisina
- Käytetään ulkoisesti, esim. kääreenä

Karoliina Manninen  
2015

Tämä ohjelma on tehty ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä Hämeen ammattikorkeakouluun, kestävän kehityksen koulutusohjelmaan. Ohjelman tekoon on saatu rahoitusta Geenivaraoppi-hankkeesta, jota rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö, Luke, Metsähallitus ja Ahlmanin koulun säätiö.

Tätä materiaalia saa vapaasti käyttää, kopioida, tulostaa ja levittää.