

A.Vogeltuinen /Kruidentuin

Educatief project

Lesbrief

Handleiding

Inleiding

Oog krijgen voor de natuur en gezondheid... het is voor kinderen vaak geen makkelijke opgave. Maar dat wordt heel anders als het leer materiaal in hun eigen taal geformuleerd is en aansluit bij hun belevingswereld. Dan gaat het ineens een stuk gemakkelijker!

Ontdekken, ontdekken en nog eens ontdekken. Speciaal voor kinderen van het basisonderwijs leren wij de kinderen op een speelse manier over gezond leven, de natuur en over de geneeskrachtige eigenschappen van kruiden en planten.

Oog krijgen voor de natuur, het milieu en gezondheid.

Via de nieuwe audiotour met puzzeltocht leren de leerlingen over gezond leven met de natuur en zelfs over de geneeskrachtige eigenschappen van de natuur. De leerlingen krijgen een stukje educatie over kruiden, planten en bloemen en beleven hoe het is om over een blotevoeten pad te lopen. Ook mogen ze spelen in de natuur.

Deze manier van ontdekken brengt ongetwijfeld heel wat verwondering en enthousiasme teweeg.

Bijna alles mag, maar wees voorzichtig. Tijdens de puzzeltocht vragen wij de kinderen soms om een blaadje, blad of bloem te plukken of te voelen. Laat ze dit dan voorzichtig doen door een klein stukje of één bloemetje te pakken. Op deze manier blijven de tuin en het bos in goede staat en kunnen ook andere kinderen nog genieten.

Inhoud docentenhandleiding

Doel, doelgroep, aanpak, tijdsduur en praktische informatie

Stappenplan

Lesplan

Contactpersonen en praktische informatie

Bijlage 1: Achtergrondinformatie A.Vogeltuinen

Bijlage 2: Kruideneigenschappen

Bijlage 3: Uitleg workshop 'Herbarium maken'

Nog enkele extra knutseltips voor op school:

Doel, Doelgroep, Tijdsduur en Praktische informatie

Doel

Kinderen boeien met de thema's natuur en gezondheid en ze laten beseffen hoe belangrijk beide zijn.

Doelgroep

Kinderen uit de midden-/bovenbouw van het basisonderwijs (groepen 1,2 en 3 en groepen 4, 5 en 6)

Tijdsduur

De introductieles neemt ongeveer één uur in beslag (afhankelijk van de hoeveelheid informatie die u zelf wenst over te brengen).

De buitenles zal – inclusief puzzeltocht en lopen van blote voetenpad en een drankje na afloop - ongeveer twee uur in beslag nemen. De afsluitende les is zeer flexibel in te delen en zelfs over meerdere lessen uit te spreiden. Een tijdindicatie is daarom moeilijk af te geven. De voorbereidingstijd voor uzelf is zo'n 1,5 tot 2 uur (met name inlezen).

Praktische informatie

- Het scholenproject "**Belevenis door de natuur in de A. Vogeltuinen**" kost € 3.00 per kind, inclusief alle benodigdheden en een drankje na afloop. De docent en eventuele begeleiders hebben gratis toegang.
- Reserveren gaat via de website van de cultuurmakelaar van de gemeente Elburg.
- Wanneer u met uw klas aankomt bij de A.Vogeltuinen, kunt u zich melden in de landgoedwinkel bij Zorgboerderij Westbroek, waar de gastvrouw van A.Vogel u en de kinderen zal ontvangen. De leerlingen gaan in groepjes te A.Vogeltuinen bezoeken. Graag van te voren de groepjes vaststellen door schoolleiding. Per groep krijgen zij een audiotour mee om de puzzelroute te volgen door de AVogeltuinen Ook kunnen zij het blotevoeten pad gaan beleven. Daarna kunnen zij ook nog spelen in de Speeldernis. De leerlingen krijgen naderhand drinken en een presentje bij inlevering van de antwoordbladen. Dit cadeautje betreft voor het seizoen 2019 een zadenzakje, zodat de kinderen zelf thuis zaadjes kunnen zaaien. Wellicht leuk om dit op school dan ook te doen en de natuurlessen voort te zetten.
- Bij de A.Vogel tuinen is een gratis fietsenstalling. Ook is er ruim voldoende parkeerruimte aanwezig.
- Het scholenproject "**Belevenis door de natuur in de A. Vogeltuinen**" is een buitenactiviteit. Bij slechte weersomstandigheden is het verstandig om de kinderen een regenpak en laarzen mee te laten nemen. Maar ook bij mooi weer kunnen de kinderen het blotevoeten pad volgen en gebruik maken van de "modderbak". Zorg dus voor handdoeken om de voeten, na het wassen bij de waterpomp, droog te kunnen maken. Zorg eventueel ook voor reserve kleding, mochten de kinderen erg vies worden dan kunnen ze zich even verkleden.
- Zijn de weersomstandigheden extreem slecht? Plan dan in overleg met de gastvrouw van de A.Vogeltuinen uit de contactgegevens een ander tijdstip in. Het is dan wellicht leuker om een ander bezoek te plannen.
- Het is aan te bevelen de kinderen in de klas alvast in groepjes te verdelen (per groep zo'n zes tot maximaal acht kinderen).

Stappenplan

Stap 1: Oriëntatie

- Voor algemene informatie over de A.Vogeltuinen kunt u verder lezen op de website www.avogel.nl onder de rubriek “Bezoek onze tuin”. Ook kunt u bijlage 1 van dit document raadplegen. Voor overige vragen kunt u contact met ons opnemen via de contactgegevens.
- Inventariseer de benodigde hoeveelheid ondersteuning van collega’s/ouders/verzorgers voor debuitenles.
- Inventariseer het benodigde materiaal op basis van de lesplannen (ook de eventuele activiteiten achteraf).

Stap 2: Reserveer een datum voor jullie bezoek via website erfgoedleerplan

Stap 3: Uitvoeren van de lessen

Zie hiervoor de lesplannen in het volgende hoofdstuk.

Stap 4: Evaluatie van de lessen

Zijn de doelstellingen behaald? Wat vonden de leerlingen, collega’s en uzelf ervan?

A.Vogel wil graag op de hoogte blijven van uw ervaringen. Wij stellen het op prijs als u ons via de contactgegevens even laat weten wat u en de kinderen van dit scholenproject vonden.

Lesplan

In het scholenproject “**Belevenis door de natuur in de A. Vogeltuinen**” zijn 3 fasen te onderscheiden:

Fase 1 Introductieles

In deze les – die voorafgaat aan uw klassenbezoek aan de A.Vogeltuinen - legt u de leerlingen uit wat ze gaan doen in de A.Vogeltuinen. Zo kunt u bijvoorbeeld verder ingaan op wie Alfred Vogel was, wat de A.Vogeltuinen zijn, wat er allemaal gebeurt en hoe de planten uiteindelijk in geneesmiddelen terechtkomen. Ook kunt u een uitleg geven over Landgoed Zwaluwenburg (waar de A.Vogel tuinen liggen). Deze informatie is te vinden in bijlage 2. Tijdsduur fase 1: circa 1 uur.

Fase 2 Buitenles

U kunt u bij aankomst aanmelden bij de landgoedwinkel op het erf van Zorgboerderij Westbroek.

De kinderen gaan in groepjes onder begeleiding met een audiotour een puzzeltocht lopen.

De gastvrouw zal uitleggen hoe dit werkt.

Daarna wandelt u samen met de kinderen naar de A.Vogeltuinen en gaan de kinderen middenin de natuur aan de slag met een puzzeltocht die ze op speelse wijze leert over natuur en gezondheid. *Het antwoordblad van de puzzel en een potloodje zal klaar liggen voor de gehele groep en zult u van de gastvrouw overhandigd krijgen.*

Tijdens de puzzeltocht kunnen de kinderen ook het blotevoeten pad lopen en heerlijk met de blote voeten in het gras, over stenen en in het modderbad lopen. Na afloop kunnen de kinderen de voeten afspoelen onder de waterpomp en de voeten zijn weer heerlijk schoon. *Zorgt u dus voor handdoeken!*

Tussentijds is het natuurlijk mogelijk dat de kinderen nog even heerlijk spelen in de Speeldernis.

Voordat u weer naar school gaat staat er bij de landgoedwinkel nog wat te drinken voor iedereen klaar en bij inlevering van de antwoorden van de puzzel, krijgt elk kind nog een leuk presentje.

Lesplan

Tijdsduur fase 2:

- Aankomst en ophalen/uitdelen: ca. 15 min.
- Puzzeltocht: ca. 45 min.
- Spelen in de Speeldernis: ca. 30 min.
- Spullen terugbrengen en drinken: ca. 20 min.

Fase 3 Slotles

U kunt de kinderen vragen een opstel te schrijven of een tekening te laten maken over wat ze geleerd hebben en als ervaringen beleefd hebben in de A.Vogeltuinen.

Na afloop is het ook mogelijk om de meegenomen zaden uit de A.Vogeltuinen in de klas in potjes te zetten of in een eventueel schooltuintje. Waar de kinderen zelf hun eigen kruidentuintje kunnen maken en onderhouden.

Tijdsduur fase 3: afhankelijk van uw keuzes.

Contactgegevens:

Biohorma BV

J.P. Broekhovenstraat 16, 8081 HC Elburg

Tel: (0525) 687200

Internet: www.avogel.nl

Mail: A.Vogeltuinen@biohorma.nl

Contactpersonen A.Vogeltuinen

Wilfred Schenk (Hoofd van de A.Vogeltuinen)

E-mail: w.schenk@biohorma.nl

Magda Visch (Gastvrouw en contactpersoon A.Vogeltuinen-Scholenproject)

E-mail: m.visch@biohorma.nl

Aanmelden bij A.Vogeltuinen

Wanneer u met uw klas aankomt bij de A.Vogeltuinen kunt u zich melden in de landgoedwinkel op het erf van Zorgboerderij Westbroek, waar de gastvrouw u en uw groep zullen ontvangen.

Praktische informatie

Website A.Vogeltuinen

www.avogel.nlm rubriek Bezoek onze tuin

Aandachtspunt: Bij slechte weersomstandigheden de kinderen aangepast schoeisel adviseren.
De paden in de tuinen zijn graspaden.

Reserveren:

Bezoeken van de A.Vogeltuinen gaat via reservering website cultuurmakelaar

2019

Voor 2019 kan een afspraak gemaakt worden vanaf 1 mei t.m. 31 oktober 2019.

Bij aankomst graag melden bij de Landgoedwinkel op het erf van Zorgboerderij Westbroek.

De Landgoedwinkel is geopend van maandag t.m. zaterdag van 10.00 uur tot 17.00 uur.

Blote Voetenpad: Het blote voetenpad is een ware belevenis voor de kinderen. Het eindigt bij de waterpomp om de voeten af te spoelen. *Neem dus handdoeken mee.*

Puzzeltocht: Antwoordblad en potloodjes zijn verkrijgbaar bij de landgoedwinkel en zal u door de gastvrouw worden overhandigd. De puzzeltocht is dan te volgen met een audiotour in de A.Vogeltuinen.

De Speeldernis: Kabelbaan, evenwichtsbalk enz.

Presentje: Na afloop ontvangen alle kinderen bij inlevering van de juiste oplossing een leuk presentje.

Bijlagen

Bijlage 1

Achtergrondinformatie A.Vogel tuinen

Wie was Alfred Vogel (1902 – 1996)

Alfred Vogel werd geboren in Zwitserland. Zijn opa en oma leerden hem al op jonge leeftijd ontzettend veel over planten en gezond zijn. Toen hij groter werd, wilde hij daar meer over leren en ging hij veel op reis over de hele wereld. Naar Afrika, Azië en Amerika bijvoorbeeld. Hij woonde daar soms wel een half jaar bij natuurvölker (=volken die midden in de natuur leven, zonder water uit de kraan of een lamp of verwarming). Het viel hem op dat wanneer deze mensen ziek waren, ze altijd in de natuur op zoek gingen naar plantjes die ze konden helpen om beter te worden. Alles wat Alfred Vogel ontdekte, bestudeerde hij aandachtig en hij schreef alles op. Ook was hij zelf vaak proefpersoon voor wat hij ontdekte. Van sommige planten nam hij een stekje mee terug naar Zwitserland en verwerkte dit tot een natuurlijk gezondheidsproduct. Tegenwoordig worden deze op grote schaal gemaakt onder de merknaam A.Vogel.

Zie ook onze website www.avogel.nl onder rubriek “A.Vogel wereld “ informatie over A.Vogel

De A.Vogeltuinen

In de A.Vogeltuinen op t Harde groeien tientallen verschillende planten. Die planten zijn niet alleen heel mooi om te zien wanneer ze bloeien, ze helpen je allemaal ook nog eens om gezond te worden of te blijven. Bijvoorbeeld:

- Rode zonnehoed (Echinacea purpurea): helpt je lichaam om weerstand te bieden tegen griep en verkoudheid
- Passiebloem (Passiflora incarnata): zorgt dat je je beter kunt ontspannen als je druk in je hoofd bent
- Oost-Indische kers (Tropaeolum majus): helpt tegen een blaasontsteking
- Citroenmelisse (Melissa officinalis): kan je helpen om lekker te slapen
- Echte salie (Salvia officinalis): is goed voor de keel als je keelpijn hebt

Deze en alle andere planten worden bij Biohorma/A.Vogel in Elburg verwerkt tot druppeltjes, tabletjes of crèmes die goed zijn voor de gezondheid van mensen. Hoe ze dat doen?

De A.Vogel gezondheidsproducten

Eigenlijk is het maken van A.Vogel gezondheidsproducten te vergelijken met thee zetten. Bij het theezetten gaat er een theezakje (zakje kruiden) in heet water. Dat moet dan even trekken en een paar seconden later is het een lekker kopje thee. Sommige soorten thee zijn ook goed voor de gezondheid. Het maken van een A.Vogel middel gaat eigenlijk bijna net zo als thee zetten. Alleen duurt het wel wat langer.

Sommige planten (de theezakjes eigenlijk) moeten wel 10 dagen trekken op een vloeistof (vergelijk met heet water). Daarna moeten er nog allerlei andere dingen gedaan worden voordat de planten verwerkt kunnen worden tot druppeltjes, tabletjes en crèmes. Soms wordt de hele plant gebruikt, soms alleen de bloem, het blad of de wortel. Ook worden af en toe de bladeren van een boom gebruikt.

Landgoed Zwaluwenburg

De A.Vogeltuinen liggen op Landgoed Zwaluwenburg. Een landgoed is een heel groot stuk natuur met vaak een mooi huis of kasteel erbij. In zo'n huis woonden vroeger belangrijke en rijke mensen. Tegenwoordig moet je wel heel rijk zijn om zo'n huis en groot stuk land te kunnen kopen en onderhouden. Daarom zijn er in Nederland stichtingen opgericht die deze landgoederen opkopen en onderhouden. De mooie huizen, kastelen en tuinen staan dan vaak open om te gaan bekijken.

Landgoed Zwaluwenburg – waar de A.Vogel tuinen liggen – is nu van Stichting Geldersch Landschap en Geldersche Kasteelen.

Bijlage 2

O.a. de volgende kruiden worden gebruikt in onze A.Vogel producten en hebben de volgende geneeskrachtige eigenschappen. Misschien leuk om een paar van deze kruiden met de kinderen mee te nemen uit de A.Vogeltuinen en te behandelen in een les.

Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)

Citroenmelisse staat al eeuwenlang bekend om haar geneeskrachtige eigenschappen. De plant werkt kalmerend, krampopheffend en spijsverteringbevorderend. Het wordt in rustgevende A.Vogel producten gebruikt en in spijsverteringsmiddelen. Citroenmelisse geeft aan de kruidenazijn een frisse smaak.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

De goudsbloem werkt ontstekingsremmend en wondhelend. Goudsbloem wordt door A.Vogel dan ook verwerkt in Crème Calendula (voor op schaafwondjes) en in Crème Bioforce (bij huidirritaties).

Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*)

De jonge blaadjes en bloemen van de Oost-Indische kers worden vaak in salades gebruikt. De bladeren bevatten vitamine C die goed is voor de weerstand

Pepermunt (*Mentha piperita*)

Wie kent pepermunt niet? Pepermunt heeft een spijsverteringsbevorderende werking, het is ontstekingsremmend, kalmerend en krampopheffend. De blaadjes van deze plant zijn goed te gebruiken voor het kruidenazijn. Ze geven het azijn een frisse smaak.

Echte salie (*Salvia officinalis*)

Salie werkt bacterie-, schimmel- en virusinfectieremmend, daarnaast is het spierontspannend en transpiratieremmend. Salie heeft een sterke smaak, daarom is het beter om niet teveel in het azijn te doen.

Driekleurig viooltje (*Viola tricolor*)

Het driekleurig viooltje heeft onder andere een bloedzuiverende werking. Het wordt dan ook met name verwerkt in anti-rimpelcrème en crèmes tegen acné.

Echte tijm (*Thymus vulgaris*)

Tijm wordt vaak in de Italiaanse keuken gebruikt, bijvoorbeeld door pasta's en tomatensoep. Het heeft een remmende werking op bacteriegroei en is ontstekingsremmend. Tijm wordt vaak gebruikt in hoestdranken. Ook A.Vogel verwerkt deze plant in producten tegen het hoesten.

Paardebloem (*Taraxacum officinale*)

De paardebloem wordt vaak als onkruid bestempeld. Toch heeft de paardebloem een belangrijke geneeskrachtige werking. Zo werkt ze bijvoorbeeld laxerend, bloedzuiverend en eetlustopwekkend. A.Vogel verwerkt de paardebloem in producten voor de spijsvertering.

Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)

Rozemarijn is een erg sterk kruid. Daarom is het verstandig niet té veel in het azijn te doen. Rozemarijn wordt in de keuken vaak bij vlees gebruikt.

Lavendel (*Lavendula officinalis*)

De bloem van de lavendel geeft een mooie uitstraling aan het kruidenazijn. Qua smaak voegt ze niet veel toe.

Bijlage 3

Workshop herbarium maken

Plantkunde is niet moeilijk. Ook niet voor kinderen. U en uw leerlingen kunnen op heel gemakkelijke wijze planten ontdekken door het maken van een herbarium: een verzameling gedroogde planten die op papier zijn vastgehecht. De kinderen kunnen kiezen voor een thema, bijvoorbeeld kruiden, bladeren, bloeiende planten, onkruid, bloemen in een bepaalde kleur et cetera. Als u de klas in groepjes verdeelt, is het ook leuk om iedere groep een ander thema als opdracht te geven. Wat zijn de benodigdheden per herbarium.

- 1 klein plastic zakje
- 1 oud telefoonboek of krantenpapier
- enkele dikke boeken
- 1 tekenschrift
- 1 schaar met stompe punt
- transparant plakband

De werkwijze...

De kinderen kunnen op hun route door de tuinen allerlei plantjes plukken die ze mooi vinden en mee naar school terug nemen voor het maken van het herbarium. Plantjes die niet al te dik zijn, zijn voor deze activiteit het beste te gebruiken. Zulke plantjes drogen namelijk snel.

Na het plukken is het belangrijk om alles zo snel mogelijk te laten drogen. Daarvoor is het noodzakelijk om alles netjes uitgespreid tussen de bladzijden van het telefoonboek/de krant te leggen. De dikkere delen kunnen voorzichtig plat worden gedrukt met een vinger. Laat tussen de planten minstens vijf bladzijden telefoonboek/krant zitten.

Als alles op zijn plaats ligt, kan de krant of het telefoonboek dichtgevouwen worden. Een paar zware boeken er bovenop en wachten maar. Om te controleren of er niets iets beschimmeld, is het verstandig om de boeken om de twee dagen even te openen. Na twee weken wachten zijn de plantjes droog. De kinderen kunnen ze dan in een schrift plakken en erbij schrijven welke bloem, blad, plant het is. Leuk om te bewaren!

Nog enkele extra knutseltips voor op school:

Bloemen drogen:

Maak een bloemenpers van 2 platen multiplex. Maak een gat op iedere hoek van plaat. Leg een bloem tussen een aantal vellen vloeipapier en stop dit geheel tussen de platen. Bevestig een bout met een vleugelmoer door de gaten en draai dit stevig vast. De bloemenpers is klaar. Na een paar dagen draai je de vleugelmoeren weer los en kun je kijken of de bloem al gedroogd is.

Kleuren toveren:

Planten zuigen water op. Dit kun je bewijzen.

Zoek een witte bloem en splits de stengel met een mesje. Steek in een pot aarde twee buisjes. 1 met rode inkt en 1 met blauwe inkt. Zet daarin je bloem en wacht een paar uur..... De bloem krijgt twee kleuren.