



# Marttayhdistyksen järjestämän koulutuksen tiedot Sivisverkkoon

Marttayhdistyksellä on mahdollisuus saada Opintokeskus Siviksen tukea Luonnonyrtit tutuksi-koulutuksen järjestämiseen. Katso lisätiedot: <https://www.martat.fi/siviksen-koulutustuki-marttayhdistyksille/>

## Koulutuskohtaiset tiedot Sivisverkkoon:

**Marttayhdistys** \_\_\_\_\_

**Kouluttaja** \_\_\_\_\_

**Koulutuksen nimi:** Luonnonyrtit tutuksi

### Koulutuksen esittelyteksti:

Luonnonyrtit ovat ekologista, ravitsevaa, kevyttä ja taloudellista ruokaa. Luonnossa liikkuminen kohentaa kuntoa ja vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Koulutuksessa tutustutaan luonnonyrttien keräämisen perusteisiin ja tarkemmin 1-4 luonnonyrttilajiin.

### Osaamistavoitteet

- osaa ottaa huomioon luonnonyrttien keräämisessä tarvittavat asiat
- osaa näyttää luonnonyrtistä lajille ominaisia tunnusmerkkejä
- osaa etsiä tietoa luonnonyrttien tunnistamisesta, käsittelystä ja käytöstä

### Koulutuksen ohjelma, 2 oppituntia (2x 45 min)

1. Alkukeskustelu 15 min
  - Mitä luonnonyrttilajeja osallistajat ovat keränneet?
  - Mitä iloa sienestys on tuottanut?
2. Luento 30 min
  - Kouluttajan materiaali: Luonnonyrtit tutuksi aineistovihko ja diaesitys. Vaihtoehtoisesti katsotaan luentotallelle Luonnonyrtit tunnistaminen ja käyttö (Martat Tv: <https://www.youtube.com/watch?v=ZfnshfltO4I>)
  - Osallistujan materiaali: Luonnonyrtit tutuksi aineistovihko
3. Tauko 15 min
4. Toiminnallinen osuus 45 min.
  - Kouluttaja on koonnut edeltä käsin pienen luonnonyrttinäyttelyn.
  - Tutustutaan näyttelyn luonnonyrttilajeihin lajeihin kouluttajan johdolla.
  - Opetellaan pareittain näyttämään luonnonyrttilajeille ominaisia tunnusmerkkejä.
5. Loppukoonti