

MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS

BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

Bimë mjekësore, aromatike dhe erëzat për klasën VII, VIII ose IX

- Lëndën e lirë zgjedhore nxënësit mund ta zgjedhin në klasën e 7-të në vitin shkollor 2024/25, në vitin shkollor 2025/26 lënda zgjedhore u ofrohet nxënësve të klasës së 7-të dhe të klasës së 8-të dhe nga viti shkollor 2026/ 27 mund ta zgjidhin nxënësit nga klasa e 7-të deri në klasën e 9-të.

Shkup, 2024

TË DHËNA THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

Lënda mësimore	<i>Bimë mjekësore, aromatike dhe erëzat</i>
Lloji / kategoria e lëndës mësimore	Zgjedhore (lëndë e lirë zgjedhore)
Klasa	VII (e shtatë) / VIII (e tetë) / IX (e nëntë)
Numri i orëve	2 orë në javë / 36 orë gjatë një gjysmëvjetori
Normativi i kuadrit mësimor	<p>Mësimin në lëndën e lirë zgjedhore <i>Bimët mjekësore, aromatike dhe erëzat</i> mund ta realizojë personi që ka të kryer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • studime në biologji, drejtimi mësimor VII/1 ose VI A (sipas KMK) dhe 240 SETK; • studimet me dy lëndë: biologji - kimi, VII/1 ose VI A (sipas KMK) dhe 240 SETK; • studimet për biologji, drejtime të tjera jo mësimore, VII/1 ose VI A (sipas KMK) dhe 240 SETK dhe përvetësimi i përgatitjes pedagogjike-psikologjike dhe metodologjike në një institucion të arsimit të lartë të akredituar.
Institucioni / bartës i programit	Byroja e Zhvillimit të Arsimit

LIDHSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE

Programi mësimorë përfshin kompetencat përkatëse nga fusha e **Matematikës dhe Shkencave natyrore** nga Standardet kombëtare:

Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mund:

III-A.28	të përdorë njohuritë themelore shkencore për të shpjeguar botën natyrore;
III-A.29	të shqyrtojë dhe të përzgjedhë idetë, të vëzhgojë, të parashikojë dhe të vendosë supozime (hipoteza), të mbledhë dhe vlerësojë provat, të kontrollojë parashikimet, të planifikojë, organizojë dhe të kryejë kërkime, të evidentojë, përpilojë, analizojë dhe paraqesë rezultatet, të vlerësojë dhe diskutojë përfundimet;
III-A.33	të hetojë dhe diskutojë ndikimin e shkencës, teknologjisë dhe aktiviteteve njerëzore në mjedis;
III-A.43	të identifikojë dhe të hetojë dukuritë në natyrën e gjallë dhe jo të gjallë;
III-A.44	të kuptojë bazat e evolucionit dhe faktet themelore për origjinën, unitetin dhe diversitetin biologjik të jetës në Tokë;
III-A.47	të zbatojë njohuritë për proceset themelore jetësore që ndodhin në nivel të organizmave për të përmirësuar cilësinë e jetës;
III-A.48	të identifikojë shenjat themelore të funksionit të dëmtuar të organeve individuale, domethënë simptomat themelore të sëmundjes dhe të zbatojë zakone të shëndetshme për parandalimin e sëmundjeve të ndryshme të trupit;
III-A.51	të shpjegojë ndërveprimin midis njeriut dhe mjedisit dhe të identifikojë ndikimet pozitive dhe negative të njeriut në mjedis;
III-A.65	për të lidhur karakteristikat gjeografike të rajoneve me shpërndarjen e botës së gjallë.

Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mund:

III-B.5	kurioziteti, sistematika dhe inovacioni janë çelësi për zhvillimin e mendimit kërkimor shkencor;
III-B.6	burimet natyrore të Tokës janë të kufizuara dhe përdorimi i papërgjegjshëm i tyre ka pasoja për cilësinë e jetës;
III-B.8	çdo individ është përgjegjës për ruajtjen e mjedisit natyror në mjedisin e afërt dhe më gjerë dhe se duhet të zhvillojë ndërgjegjësimin mjedisor dhe të veprojë në drejtim të mbrojtjes dhe qëndrueshmërisë së mjedisit.

Programi mësimor përfshin edhe kompetencat përkatëse nga fushat e mëposhtme të Standardeve kombëtare: **Shkrim-leximi gjuhësor, Shkrim-leximi digjital, Zhvillimi personal dhe social, Shoqëria dhe kultura demokratike dhe teknika, Teknologjia dhe sipërmarrësia:**

Nxënësi/nxënësjat dhe/ose mund:

I-A.3	të udhëheqë një dialog kritik dhe konstruktiv, duke i shprehur pikëpamjet e tij në mënyrë argumentuese;
I-A.10	të kuptojë përmbajtjet e paraqitura vizualisht (diagramë, tabela dhe grafikë, ilustrime, animacione etj.): të jetë në gjendje të veçojë, analizojë, vlerësojë/vlerësojë dhe përmbledhë përmbajtjet e paraqitura vizualisht dhe t'i shpjegojë ato (me shkrim dhe me gojë);
I-A.12	të përdorë informacione nga burime dhe media të ndryshme dhe t'i qasen në mënyrë kritike, duke marrë parasysh burimin, kontekstin, qëllimin dhe besueshmërinë e informacionit të paraqitur;
IV-A.2	të vlerësojë se kur dhe në çfarë mënyre nevojitet përdorimi efektiv i TIK-ut për të zgjidhur një detyrë/problem;
IV-A.4	në bashkëpunim me të tjerët për të analizuar një problem, për të zhvilluar një ide dhe një plan për kërkimin dhe zgjidhjen dhe të planifikojë kur dhe për çfarë të përdoret TIK;
IV-A.5	të përcaktojë se çfarë informacioni i nevojitet, të gjejë, përzgjedhë dhe shkarkojë të dhëna, informacione dhe përmbajtje digjitale;
IV-A.8	të përdorë përmbajtjet digjitale, rrjetet edukative dhe sociale, dhe retë digjitale në mënyrë të sigurt dhe të përgjegjshme;
V-A.4	të vlerësojë aftësitë dhe arritjet e veta (duke përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe në bazë të tyre të përcaktojë përparësitë që do të mundësojnë zhvillimin dhe avancimin e tij/saj;
V-A.6	të vendosë synime për mësimin dhe zhvillimin personal dhe të punojë në tejkalimin e sfidave që dalin në rrugën drejt realizimit të tyre;
V-A.7	të përdorë përvojat e veta për të lehtësuar mësimin e tij dhe për të përshtatur sjelljen e tij në të ardhmen;
V-A.8	të organizojë kohën e tij/saj në atë mënyrë që t'i mundësojë atij/asaj të arrijë në mënyrë efikase dhe efektive qëllimet e përcaktuara dhe të kënaqë nevojat e veta;
V-A.13	të komunikojë me të tjerët dhe të paraqitet në mënyrë të përshtatshme për situatën;
V-A.14	të dëgjojë dhe reagojë në mënyrë aktive, duke treguar ndjeshmëri dhe mirëkuptim për të tjerët dhe duke shprehur shqetësimet dhe nevojat personale në mënyrë konstruktive;
V-A.15	të bashkëpunojë me të tjerët në arritjen e qëllimeve të përbashkëta, duke ndarë pikëpamjet dhe nevojat e veta me të tjerët dhe duke marrë parasysh pikëpamjet dhe nevojat e të tjerëve;

V-A.17	të kërkojë reagime dhe mbështetje për veten, por edhe për të dhënë reagime dhe mbështetje konstruktive në dobi të të tjerëve;
V-A.18	të hetojë, të bëjë pyetje përkatëse, për të zbuluar probleme, për të analizuar dhe vlerësuar informacionin dhe propozimet dhe për të kontrolluar supozimet;
V-A.19	të bëjë sugjerime, të shqyrtojë mundësi të ndryshme dhe të parashikojë pasojat për të nxjerrë përfundime dhe për të marrë vendime racionale;
V-A.20	të analizojë në mënyrë kritike informacionin dhe dëshmitë sipas kriterëve përkatëse;
V-A.21	të analizojë, vlerësojë dhe përmirësojë të mësuarit e tyre;
VI-A.2	të analizojë sjelljen e tij për të përmirësuar, duke vendosur synime reale dhe të arritshme për veprim aktiv në komunitet;
VI-A.3	të formulojë dhe argumentojë pikëpamjet e tij, të dëgjojë dhe analizojë pikëpamjet e njerëzve të tjerë dhe t'i trajtojë me respekt, edhe kur nuk është dakord;
VI-A.5	të kuptojë dallimet ndërmjet njerëzve mbi çdo bazë (përkatësia etnike dhe gjinore, mosha, aftësitë, statusi social, orientimi seksual, etj.);
VI-A.6	të njohë praninë e stereotipeve dhe paragjytimeve tek vetja dhe të tjerët dhe të kundërshtojë diskriminimin;
VI-A.18	të analizojë në mënyrë kritike kërcënimet nga zhvillimi i pabalancuar ndaj mjedisit dhe të kontribuojë aktivisht në mbrojtjen dhe përmirësimin e tij;
VII-A.1	të lidh/gërshetojë njohuritë nga shkencat me zbatimin e tyre në teknikë dhe teknologjitë dhe me jetën e përditshme;
VII-A.9	të merr pjesë aktive në punën ekipore sipas rregullave të miratuara më parë dhe me respekt të vazhdueshëm për rolin dhe kontributin e të gjithë anëtarëve të ekipit.

Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon se:

IV- B.1	shkrim-leximi është i nevojshëm për jetën e përditshme - lehtëson mësimin, jetën dhe punën, kontribuon në zgjerimin e komunikimit, kreativitetit dhe inovacionit, ofron mundësi të ndryshme për argëtim;
IV- B.3	potencialet e TIK-ut do të rriten dhe duhet të monitorohen dhe përdoren, por duhet pasur qëndrim kritik ndaj besueshmërisë, konfidencialitetit dhe ndikimit e të dhënave dhe informacioneve që disponohen përmes pajisjeve digjitale;
V- B.3	arritjet dhe mirëqenia e dikujt varen kryesisht nga përpjekja që bëjnë dhe nga rezultatet që ai arrin;
V- B.4	çdo veprim që ai ndërmer ka pasoja për të dhe/ose për mjedisin e tij/saj;

V- B.7	iniciativa, këmbëngulja, përqendrimi dhe përgjegjësia janë të rëndësishme për kryerjen e detyrave, arritjen e qëllimeve dhe tejkalimin e sfidave në situatat e përditshme;
V- B.8	ndërveprimi me të tjerët është i dyanshëm - pasi ai ka të drejtë t'u kërkojë të tjerëve që t'i mundësojnë të kënaqë interesat dhe nevojat e veta, kështu që ka përgjegjësinë t'u japë hapësirë të tjerëve për të kënaqur interesat dhe nevojat e tyre;
V- B.9	kërkimi i informatave kthyesë dhe pranimi i kritikave konstruktive çon në përparimin personal në nivel individual dhe shoqëror;
V-B.10	mësimi është një proces i vazhdueshëm që nuk përfundon në shkollë dhe nuk kufizohet vetëm në arsimin formal;
VI-B.9	çdo qytetar duhet të marrë përgjegjësinë për ndryshimet në natyrë të shkaktuara nga aktivitetet njerëzore;
VII- B.5	burimet nuk janë të pakufizuara dhe duhet të përdoren me përgjegjësi.

REZULTATET NGA MËSIMI

Tema 1. BIMË MJEKËSORE

Njohuritë/aftësitë:

- Të dallojë bimët mjekësore në rajone të ndryshme të botës.
- Shpjegon kushtet e nevojshme për rritjen e disa llojeve të bimëve mjekësore.
- Përshkruan mënyrat e vjeljes dhe ruajtjes së bimëve mjekësore.
- Përshkruan faktorët e jashtëm (biotikë dhe abiotikë) të mjedisit që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e bimëve mjekësore.
- Identifikon/njeh bimët mjekësore në mjedisin lokal dhe përshkruan karakteristikat e tyre morfologjike.
- Numëro disa lloje të bimëve mjekësore.
- Mund të njohë disa lloje të bimëve mjekësore sipas karakteristikave të tyre morfologjike.
- E di se cila bimë mjekësore duhet të përdoret për cilën sëmundje.
- E di se kërkimi i këshillave nga një profesionist kompetent është thelbësor përpara përdorimit të bimëve mjekësore, veçanërisht në kombinim me barnat konvencionale.
- Bën një lidhje midis llojit të bimës mjekësore dhe organit vegjetativ ose gjenerues të bimës që përdoret si ilaç.

Qëndrimet/vlerat:

- Respekton rregullat për mbledhjen e pjesëve apo organeve të bimëve mjekësore dhe rregullat për mbledhjen e pjesëve të bimëve.
- Konsideron se bollëku i bimëve mjekësore përfaqëson një burim natyror për mjekësinë tradicionale dhe industrinë farmaceutike.
- Beson se bimët mjekësore ndihmojnë në shfaqjen e disa simptomave të sëmundjeve.
- Pranon se krijimi i një kopshti me bimë mjekësore kërkon durim, përkushtim dhe kujdes të vazhdueshëm për kultivim.
- Mban një qëndrim kritik ndaj informatave të pa vërteta dhe pretendimeve të pabaza për bimët mjekësore, duke mbrojtur pikëpamje të bazuara në prova shkencore.
- Beson se kërkimi shkencor është thelbësor për të kuptuar efikasitetin dhe sigurinë e përdorimit të bimëve mjekësore.
- Mbështet bashkëpunimin ndërdisiplinor ndërmjet shkencëtarëve, farmacistëve, botanistëve dhe herbalistëve për të avancuar njohuritë rreth bimëve mjekësore.
- Angazhohet për ruajtjen e traditës së përdorimit të bimëve mjekësore.

Përmbajtjet (dhe nocionet) dhe numri i orëve

- **Hyrje në bimët mjekësore** (bimë mjekësore, kamomil, trumzë, mente, trumzë, lule basani, luleradhique, emri lokal, shkurre, pjesa ajrore/barishte, vaj esencial)

numri i orëve: 3

Shembuj të aktiviteteve:

- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, shikojnë mostra të bimëve mjekësore që janë të zakonshme në vendin tonë dhe përdoren zakonisht (p.sh., kamomil, trumzë, mente, lule basani, luleradhique, etj.). Ata i përshkruajnë dhe i identifikojnë ato. Më pas, përmes një prezantimi vizual, ata njihen me procedurat e mbjelljes, rritjes, vjeljes, mbajtjes dhe aplikimit të bimëve mjekësore. Diskutojnë përvojat personale të përdorimit të bimëve për shërim.
- Nxënësit, të ndarë në grupe të vogla, marrin detyra shtëpie, duke përdorur burime informacioni (materiale të shtypura ose materiale nga interneti), për të krijuar një album, prezantim ose poster për bimët mjekësore më të famshme në vendin tonë (për shembull: kamomil, trumzë, bari i çantës së bariut, bisht kali, lulebasani (kantariona), sherbele, luleradhique, barpezmi etj.). Hartoni një album, prezantim ose poster me informacione të dobishme dhe interesante për bimët mjekësore: 1. Emri vendor (p.sh. sherbelë); 2. Përshkrimi i bimës (p.sh. shkurre e vogël/gjysmë shkurre, kërcell shumëvjeçar me dru), lartësia e bimës (p.sh. 70 cm), gjatësia (p.sh. 3-8 cm) dhe gjerësia e gjethëve (p.sh. 1 cm), ngjyra (p.sh. vjollcë) dhe numri e luleve (p.sh. 6-10, duke formuar një unazë si kurorë në krye), periudha e lulëzimit (p.sh. fundi i prillit deri në qershor); 3. Karakteristikat e zonave të grumbullimit (p.sh. rritet përgjatë lumit Drini i Zi, fshatrat Modriq dhe Lukovo Pole (Fusha e Lukovës), jeton në vende ranore ose shkëmbore, i pëlqen verërat mesatarisht të thata dhe të gjata); 4. Pjesët e bimës që mblidhen (p.sh. pjesët ajrore/barishtet); 5. Periudha kohore e grumbullimit (p.sh. korrik, mëngjes herët ose pasdite vonë); 6. Mjet për korrije (p.sh. drapër, gërshtë); 7. Mënyra e grumbullimit (p.sh. nëse përdoret si bimë mjekësore gjethet mblidhen me dorë, dhe për prodhimin e vajit eterik priten majat e bimës, nuk është e nevojshme tharja). Çdo anëtar i grupit duhet të marrë përsipër përgjegjësi të ndryshme për

	<p>Ata paraqesin tabelat para të gjithëve, bëjnë një krahasim dhe përmes diskutimit arrijnë në përfundimin se gjatë mbledhjes së bimëve mjekësore duhet ditur saktësisht se cila pjesë e bimës mbledhet dhe në cilën orë duhet bërë.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Aplikimi i bimëve mjekësore (emri botanik, emri lokal, çelësi numerik, lule) numri i orëve: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të udhëhequr nga mësuesi, bëjnë një shëtitje në natyrë ku me ndihmën e aplikacionit Bio NET mësojnë për llojet e bimëve në mjedisin lokal dhe duke fotografuar lule ose bimë të tëra mësojnë emrat e tyre. (emri botanik dhe lokal) dhe identifikoni bimët mjekësore dhe diskutojnë përdorimin e tyre. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, duke përdorur një çelës numerik (një libër që përmban një sërë pyetjesh dhe përgjigjesh) identifikojnë bimët mjekësore në mjedisin lokal dhe diskutojnë përdorimin e tyre.
<ul style="list-style-type: none"> • Krijimi i një kopshti me bimë mjekësore (mbjellje, fara, ushqyerje, ujitje, rimbjellje, rritja, mjet gërryes, lopatë, shatë, grabujë, përshkueshmëri, shtretër, kompost kopshti, mbirje) numri i orëve: 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe, mbjellin farat e bimëve mjekësore në ambiente të mbyllura (p.sh. enë/tenxhere). Ata shkruajnë emrin e bimës mjekësore me një shënues. Paraprakisht, secili grup hulumton në internet rreth kushteve të nevojshme për të mbjellë farat në ambiente të mbyllura. Ata prezantojnë kërkimin e tyre para nxënësve të tjerë dhe arrijnë në përfundimin se barishtet në kontejnerë/vazo kanë nevojë për ujitje dhe ushqyerje gjatë sezonit të rritjes, ato duhet të rimbjellen periodikisht, bimët që përhapen shpejt duhet të krasiten dhe lulët e varura duhet të krasiten. Nxënësit mbajnë një ditar mbi mbirjen e farës dhe rritjen e bimëve. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, bëjnë një skicë/plan/vizatim të një kopshti për rritjen e bimëve mjekësore në oborrin e shkollës. Ata hulumtojnë mjete (p.sh., lopatë, shatë, grabujë) për punimin e tokës së kopshtit të oborrit të shkollës. Gjatë projektimit, ata duhet të marrin parasysh sasinë e mjaftueshme të dritës, nxehtësisë, përshkueshmërisë së mirë të ujit, tokës pjellore dhe hapësirës kur planifikojnë kopshtet e tyre. Secili grup paraqet planin/skicën/vizatimin e një kopshti me bimë mjekësore, duke përfshirë përmasat dhe vendndodhjen e shtretërve. • Nxënësit, të ndarë në dyshe/grupe të vogla, mbjellin farat e bimëve mjekësore në hapësirë të hapur (p.sh. drejtpërdrejt në tokë, në shtretër). Paraprakisht, secili grup hulumton në internet për kushtet e nevojshme për mbjelljen e farave në një hapësirë të hapur. Ata i prezantojnë hulumtimet (kërkimet) e tyre pjesës tjetër të nxënësve dhe arrijnë në përfundimin se para mbjelljes së farave në një hapësirë të hapur, toka duhet të përgatitet duke shtuar lëndë organike (p.sh., kompost kopshti), fara më të mëdha duhet të mbillen në një thellësi më të madhe dhe sa më e vogël të jetë e cekët, gjatë procesit të mbirjes është e nevojshme të ruhet vazhdimisht lagështia e tokës, si dhe mbrojtja nga temperaturat e ulëta. Nxënësit mbajnë një ditar mbi mbirjen e farës dhe rritjen e bimëve.

- **Siguria e bimëve mjekësore** (produkt bimor, indikacione/kushtet për përdorim, efikasitet, farmakoterapi, diabeti/astma, osteoporozë) numri i orëve: 2

- Nxënësit, të ndarë në dyshe/grupe të vogla, hulumtojnë në internet (p.sh. faqet e internetit, tekstet elektronike, e-librat) për efikasitetin e disa produkteve bimore. Duke bërë këtë, ata plotësojnë një tabelë me të dhënat e mëposhtme: llojet e produkteve bimore (p.sh. kamomil, aloe vera, xhinseng, boronicë, trumzë, etj.), kushtet që trajtohen dhe efektiviteti i terapisë (p.sh., dobët, mesatar, mirë).

Substancat bimore	Gjendjet që trajtohen	Efikasiteti (dobët, mesatar, mirë)
Alloa vera	Lija e ujit (herpes), psorijazën, plagët në lëkurë	
Kamomili	pagjumësinë, zorrët nervoze	
Boronicë e kuqe	infeksionet në traktin urinar	
Ehinacea	ftohjen	
Xhinseng	kancerin, diabetin	
Livandë	pagjumësinë, shqetësimin	
Trumzë	bronkitin	
Qepë	kolesterolin e lartë	

Ata arrijnë në përfundimin se përdorimi i produkteve bimore justifikohet vetëm nëse ka dëshmi të besueshme mjekësore për efektivitetin dhe sigurinë e tyre për shëndetin dhe jetën e njeriut. Nxënësit përdorin posterin “Bimët mjekësore, aromatike dhe erëzat” (Shtojca nr. 1) për punën në klasë për të pasuruar njohuritë e tyre.*

- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, bazuar në informacione të besueshme nga interneti, zgjidhin pyetjet problematike: 1. A ka produkte bimore efektive që mund të zëvendësojnë farmakoterapinë standarde? 2. Cili është rreziku për shëndetin dhe jetën gjatë përdorimit të produkteve bimore? Më pas, përmes diskutimit, ata arrijnë në përfundimin se për disa sëmundje apo gjendje në organizëm (p.sh. diabeti/llojet e diabetit, astma, osteoporozë) nuk ka produkte bimore efektive dhe rreziku dhe mundësia e efekteve anësore është dukshëm më e lartë se sa me farmakoterapinë.

Tema 2. BIMËT AROMATIKE

Njohuritë/aftësitë:

- Të dallojë bimët mjekësore dhe aromatike.

- Identifikon kushtet mjedisore për rritjen e bimëve aromatike, duke përfshirë llojin e tokës, ekspozimin ndaj dritës së diellit, temperaturën, kërkesat për ujë, lartësinë mbidetare, gjerësinë gjeografike.
- Identifikon bimët aromatike në mjedisin lokal dhe përshkruan aromat e tyre aromatike (p.sh. erë mente, erë e fortë nga druri kamfuri, pikante, që të kujton pishën).
- Mund të identifikojë/njohë bimë aromatike nga rajone të ndryshme të botës dhe të përshkruajë profilet e tyre unike të aromës.
- Përshkruan metodat e vjeljes dhe mbajtjes së bimëve aromatike.
- Mund të shpjegojë kushtet e nevojshme për rritjen e disa llojeve të bimëve aromatike.
- Mund të numërojë disa lloje të bimëve aromatike.
- Njih lloje të caktuara të bimëve aromatike sipas karakteristikave morfologjike.
- E di se nëse ujitja bëhet menjëherë para vjeljes, sasia e vajit eterik zvogëlohet.
- E di që livanda mblidhet duke pënguar rrënjosjen e bimës.
- Ka njohuri për rëndësinë e bimëve aromatike për zhvillimin e industrisë farmaceutike dhe ushqimore.

Qëndrimet / vlerat:

- Respekton ndalimin e dëmtimit ose shkatërrimit të diversitetit biologjik dhe rajonal.
- Respekton që grumbullimi i bimëve aromatike duhet të kryhet në përputhje me ligjet rajonale dhe kombëtare për mbrojtjen dhe përdorimin e qëndrueshëm të specieve bimore.
- Respekton rëndësinë kulturore-historike të bimëve aromatike të qytetërimeve të ndryshme.
beson se gjatë mbledhjes së bimëve aromatike, mbledhësit duhet të kenë një nivel të mjaftueshëm njohurish (identifikimi i bimës, karakteristikat morfologjike, habitati) për speciet bimore që duhet të mbledhin.
- Pranon që bimët aromatike që janë në listën e specieve të rrezikuara nuk duhet të mblidhen.
- Pranon që vetëm bimët aromatike të rritura mund të përdoren gjatë korrjes.
- Mbështet përdorimin e bimëve aromatike si lëndë të para për prodhimin e ilaçeve dhe produkteve të parfumerisë.
- Dënon procedurën e largimit të qëllimshëm të bimëve aromatike nga habitati i tyre, pakësimit të popullsisë, ndryshimit të kushteve të jetesës ose shkatërrimit të tyre në çfarëdo mënyre.
- Qëndron për rritjen e ndërjegjësjimit për mbrojtjen dhe përmirësimin e mjedisit dhe praktikën e sjelljes ekologjike.
- Mbështet rregullat bazë gjatë mbledhjes së bimëve aromatike (lini 70% të gjetheve, lini 30% të luleve, lini 30% të farave, lini 20% të frutave dhe të lini 80% të rrënjëve dhe qeporeve të popullatës së bimëve të lihet e paprekur).

Përmbajtjet (dhe nocionet) dhe numri i orëve	Shembuj të aktiviteteve:
<ul style="list-style-type: none"> • Hyrje në bimët aromatike (bimë aromatike, livandë, jasemini, paçuli, dru sandali, rozmarinë, gjethe, kërcell, lule) numri i orëve: 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, mbledhin bimë të ndryshme aromatike në mjedisin e tyre të afërt (p.sh. mente, rozmarinë, borzilok, limoni). Më pas mësuesi/ja mbulon sytë e nxënësve me një vello dhe nxënësit duhet të marrin me mend emrin e secilës bimë në bazë të aromës së saj. Diskutoni me pjesën tjetër të nxënësve për erërat e ndryshme. Në fund, çdo nxënës, duke vëzhguar, ilustron në një fletore bimët aromatike (p.sh. gjethet, kërcelli, lulen etj.). Nxënësit përdorin për punë në klasë posterin “Bimë mjekësore, aromatike dhe erëzat” (Shtojca nr. 1), i cili do të pasurojë njohuritë e tyre.* <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, përdorin internetin për të hulumtuar vetitë dhe kuptimin e bimëve të ndryshme aromatike (p.sh. jasemini, paçuli, dru sandali, rozmarina, livandë). Përmes diskutimit ata nxjerrin një përfundim për ndikimin dhe rëndësinë e tyre për shëndetin e njeriut. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, krijojnë jastëkë dhe çanta dekorative me lule livandë të thara, i lidhin skajet me fije ose me shirita gome dhe më pas ua prezantojnë krijimet e tyre shokëve të klasës.
<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristikat morfologjike të bimëve aromatike • Habitatet e bimëve aromatike • Kultivimi i bimëve aromatike (faktorët biotikë, ekosistemi, diorama, dëmtuesit, mbirja, insektet) numri i orëve: 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, shqyrtojnë me një llupë (thjerrëz qelqi) një material natyror (p.sh. mente, rozmarinë dhe livandë) dhe ilustrojnë në një fletore atë që vëzhgojnë (p.sh. një material natyral të një luleje, gjetheje, kërcelli, etj.). Më pas, ata përshkruajnë karakteristikat morfologjike dhe diskutojnë funksionin e saj. <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, bëjnë modelin e pjesëve të ndryshme të një bime aromatike nga plastelina, duke modeluar baltë. Ata bëjnë një ekspozitë të krijimeve të tyre dhe më pas prezantojnë modelet e tyre para shokëve të klasës. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, vëzhgojnë bimë të ndryshme aromatike (p.sh. mente, rozmarinë, borzilok, limoni, livandë) nga mjedisi i tyre i afërt. Më pas, i lidhin me kartela në të cilat janë shkruar karakteristikat e bimëve aromatike përkatëse. Diskutoni faktorët fizikë dhe biotikë të pranishëm në zonën e secilës bimë aromatike dhe pse ato gjenden në mjedisin e tyre të veçantë. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet ose nga enciklopedi për ekosisteme të ndryshme. Çdo grup/çift merr një ekosistem të caktuar. Ata kanë për detyrë të vëzhgojnë dhe dokumentojnë bimët aromatike që zbulojnë në ekosistem, si dhe çdo insekt që mbështetet në to për ushqim ose strehim. Duke bërë këtë, ata bëjnë shënime, skica ose një poster dhe ua prezantojnë rezultatet e hulumtimit studentëve të tjerë. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, nga një kuti këpucësh ose një kuti e vogël kartoni, figura, bojëra, markera, film transparent, rërë, guralecë etj., dhe bëjnë një diorama për një habitat ose

	<p>ekosistem të ndryshëm. Secili grup merr një habitat ose ekosistem të ndryshëm. Nxënësit përfshijnë bimë aromatike në dioramë dhe eksplorojnë rolin e tyre në habitat/ekosistem. Nga krijimet ata bëjnë një ekspozitë ku prezantojnë dioramën që kanë bërë dhe përshkruajnë karakteristikat e habitatit të tyre dhe rëndësinë e ruajtjes së tij.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, mbjellin farat e bimëve aromatike në vazo të vogla. Hulumtoni në internet për rëndësinë e dritës së diellit dhe ujitjes së duhur për rritjen dhe zhvillimin e duhur të bimëve aromatike. Nxënësit etiketojnë vazot e tyre me emrin e bimës që rritin. Ata monitorojnë rritjen dhe zhvillimin e bimëve aromatike duke plotësuar një ditar kërkimor, duke evidentuar ndryshimet që vëzhgojnë (p.sh. mbirjen e farës, rritjen e gjetheve dhe zhvillimin e luleve) dhe më pas duke diskutuar faktorët që kontribuojnë në rritjen e bimëve, si rrezet e diellit, uji dhe lëndët ushqyese. Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, bëjnë një kullë me bimë aromatike nga teli, materiali i papërshkueshëm nga uji (p.sh. film plastik), dheu. Nxënësit thurin një rrjetë teli (lartësia 1x1,5 m, trashësia 5-7 cm.) dhe e lidhin në një cilindër. Cilindri vendoset në një pjatë më të gjerë. E mbështjellin pjesën e brendshme me film plastik dhe më pas e mbushin me dhe. Në fund përdorin rrjetën e telit si kornizë dhe shpojnë mbulesën plastike në vende të caktuara. Rrënjët e bimëve që planifikojnë t'i përdorin si erëza për përdorim shtëpiak futen në vrimat e bëra me një kënd të vogël, bimët më të vogla të drejta mbillen në pjesën e sipërme dhe bimët me rritje të shpejtë dhe që pëlqejnë lagështinë mbillen poshtë. Nga krijimet, ata bëjnë një ekspozitë ku prezantojnë kullën e bimëve aromatike dhe diskutojnë mbi procesin e rritjes dhe rëndësinë e kujdesit të bimëve. Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, krijojnë një mini-kopsht me bimë aromatike në oborrin e shkollës. Ata diskutojnë përfitimet e mbjelljes së disa bimëve aromatike si shoqëruese të kulturave të tjera për mundësinë e largimit të dëmtuesve ose tërheqjes së insekteve të dobishme me aromën e tyre.
<ul style="list-style-type: none"> Përdorimi i bimëve aromatike (vaj esencial, pemë çaji, eukalipt, aroma terapi) numri i orëve: 3 	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, kryejnë kërkime duke aplikuar disa pika vaj esencial (p.sh. livandë, pemë çaji, mente, eukalipt) në një pambuk dhe duke e nuhatur atë. Ata i prezantojnë të dhënat e hulumtimit në formë tekstuale dhe më pas ua prezantojnë rezultatet nxënësve të tjerë. Ata diskutojnë përdorimin e vajrave esencialë në aroma terapi, kujdesin e lëkurës dhe pastrimin e shtëpisë. Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet (p.sh. faqet e internetit dhe videot) ose nga enciklopeditë për bimë të ndryshme aromatike (p.sh. rëndësia kulturore e bimës, përdorimi tradicional dhe përdorimi i bazuar në shkencë). Duke bërë këtë, ata krijojnë një prezantim vizual (poster, material video, prezantim Power Point) dhe ua prezantojnë rezultatet e hulumtimit të nxënësve të tjerë.

	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet ose nga enciklopeditë për efektet e përzierjeve të ndryshme bimore (p.sh. mente + kamomil = përzierje qetësuese, mente + balsam limoni = përzierje qetësuese, xhenxhefil + mente = përzierje qetësuese). Nëpërmjet diskutimit, ata nxjerrin një përfundim në lidhje me aplikimin e tyre për qëllime specifike.
<ul style="list-style-type: none"> Bimë aromatike në mbarë botën (Rajoni i Mesdheut, Azia Juglindore, Australia, Azia, Azia Jugore, Ishujt e Paqësorit, Evropa, Amerika e Veriut, Afrika Lindore, Gadishulli Arabik, Franca, Madagaskari, Tajlanda) numri i orëve: 2 	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet dhe prodhojnë një fletushka, broshurë ose herbarium elektronik të bimëve të ndryshme aromatike në mbarë botën duke theksuar disa shembuj të dukshëm nga rajone të ndryshme (p.sh. livandë - rajoni i Mesdheut, paçuli - Azia Juglindore, eukalipt - Australi, jasemini - Azia dhe Lindja e Mesme, dru sandali - Azia Jugore dhe Ishujt e Paqësorit, mente - Evropa dhe Amerika e Veriut, temjani - Afrika Lindore dhe Gadishulli Arabik). Ata prezantojnë krijimet e tyre para nxënësve të tjerë. Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet dhe identifikojnë rajonet ku rriten bimë të ndryshme aromatike (p.sh. livandë në Francë, vanilje në Madagaskar, balsam limoni në Tajlandë, etj.). Më pas ata shënojnë vendndodhjen e bimëve aromatike në një fletë pune (një hartë e shtypur e botës). Nëpërmjet diskutimit nxirren një përfundim për shpërndarjen e bimëve aromatike në mbarë botën.

Tema 3. BIMËT- ERËZAT

Njohuritë/aftësitë:

- Dallon ndërmjet bimëve dhe bimëve të tjera (p.sh. bimë të egra mjekësore, kopshti, frutore dhe pyjore).
- Përshkruan metodat për vjeljen e bimëve.
- Mund të përshkruajë përdorime tradicionale dhe të bazuara në shkencë të bimëve dhe erëzave për të trajtuar sëmundje të ndryshme dhe për të përmirësuar shëndetin dhe vitalitetin e njeriut.
- Di që organet nëntokësore mbledhen gjatë periudhës joaktive të bimës (tetor, nëntor).
- Kupton faktorët që ndikojnë në jetëgjatësinë e bimëve dhe erëzave të kuzhinës, duke përfshirë ekspozimin ndaj dritës, ajrit ose lagështisë.
- Di se barishtet e gatimit dhe erëzat që përmbajnë përbërës të paqëndrueshëm duhet të ruhen në enë hermetike.
- Di se barishtet dhe erëzat e papërpunuara që përmbajnë vajra esenciale nuk duhet të ruhen për më shumë se tre vjet pas korrjes.
- Di se erëzat dhe barishtet janë përdorur me shekuj si për qëllime kulinare ashtu edhe për qëllime mjekësore.
- Di se praktikat e duhura të korrjes kontribuojnë në qëndrueshmërinë dhe jetëgjatësinë e erëzave të kultivuara në kopshte.
- Kupton se ruajtja e duhur e bimëve dhe erëzave zgjat jetëgjatësinë e tyre.

- Ka njohuri për rëndësinë e bimëve për shëndetin e njeriut.

Qëndrimet / vlerat:

- Përfaqon rëndësinë e kultivimit të qëndrueshëm dhe praktikave të përgjegjshme të korrjes për të ruajtur biodiversitetin e bimëve dhe erëzave për brezat e ardhshëm.
- Dënon mbi vjeljen dhe praktikat e paqëndrueshme që varfërojnë popullatat e bimëve të egra dhe kërcënojnë mbijetesën e tyre.
- Beson se rendimenti dhe cilësia e bimëve të erëzave varen nga faktorët e mëposhtëm: drita, temperatura, uji dhe lëndët ushqyese.
- Beson se përzgjedhja e bimëve dhe erëzave të përshtatshme për kushtet lokale të rritjes bën kultivim të suksesshëm dhe përmirëson biodiversitetin në kopsht.
- Mbështet qasjet integruese ndaj kujdesit shëndetësor që kombinojnë ilaçet bimore me metodat konvencionale të trajtimit.
- Mbështet përdorimin e qeseve të ruajtjes së biodegradueshme, kutive prej kallaji ose alumini të ripërdorshme dhe konservantëve natyralë, për të minimizuar ndikimin e ambalazhit në mjedis.

Përmbajtjet (dhe nocionet) dhe numri i orëve

Shembuj të aktiviteteve:

- **Bimët erëzat – përzgjedhja**

- **Bimët – kultivimi**
- **Bimët – korrja/vjelja**
(Erëza, rendiment, korrje (vjelje), koleksion i egër, kultivim, thikë, drapër, kosë, kositëse speciale, kombajna, kumim, rigon, borzilok, gjethe dafine, kopër, trumzë, xhenxhefil, majdanoz, rrikë, karafil, kardamom, piper i zi, kurkumë, kumim, jamball)
numri i orëve: 6

- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, duke përdorur internetin, hetojnë se cilat aspekte janë të rëndësishme për përzgjedhjen e bimëve të përdorura si erëza. Për shembull: një përqindje e lartë e substancave (p.sh. vajra esencialë) që janë përgjegjëse për shijen, duke përmirësuar dhe siguruar një rendiment të lartë (p.sh. rezistencë ndaj thatësirës, ngricave, sëmundjeve dhe insekteve), duke ruajtur karakteristikat pozitive të bimëve që janë fituar me vetë kultivimin, përmirësimi i karakteristikave të zhvillimit (p.sh. prodhimi i gjetheve të mëdha, rrënjë më cilësore për prodhimin e barit), përmirësimi i besueshmërisë së vjeljes, d.m.th., rendimenti (p.sh., pengimi i hapjes së frutave për të parandaluar rënien e farës, fruta më të forta). Më pas diskutojnë mbi njohuritë që kanë arritur gjatë hulumtimit dhe nxjerrin një përfundim.
- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, krijojnë një hartë mendore për kuptimin dhe rolin e mbarëshimit selektiv dhe më pas prezantojnë krijimet e tyre para shokëve të klasës.
- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, diskutojnë dhe japin shembuj të mbledhjes së egër (p.sh. hudhra e egër, pelini i egër, trumza e egër) dhe kultivimi, rendimenti dhe cilësia e bimëve të përdorura si erëza.
- Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë nga interneti ose nga materialet e përgatitura nga mësuesi për dy teza: drita për shumicën e farave nuk është kusht i domosdoshëm për mbirjen e tyre (p.sh. kopër, hudhra) dhe drita për shumicën e farave është kusht i domosdoshëm që ato të fillojnë të mbijnë

	<p>(p.sh. kumim). Ata më pas bëjnë një prezantim me poster rreth rëndësisë së dritës së diellit, ujit dhe kujdesit në rritjen e bimëve.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, krijojnë një tabelë krahasimi të jetës së bimëve të përdorura si erëza (p.sh., kumim, rigon, borzilok, gjethe dafine, kopër, gjethe dafine, xhenxhefil, majdanoz, rrikë, karafil, kardamoni, piper i zi, koriandër, arrë moskat, koriandër, marjoram, shafra, kumim, jamball). Ata ndajnë njohuritë e tyre me nxënësit e tjerë. Nxënësit përdorin për punë në klasë posterin “Bimët mjekësore, aromatike dhe erëzat” (Shtojca nr. 1), i cili do të pasurojë njohuritë e tyre.* Nxënësve, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, u jepet një detyrë shtëpie për të hulumtuar në internet për kohën optimale të vjeljes për një bar të caktuar, duke marrë parasysh: periudhën e lulëzimit (p.sh. kopër), periudhën e lulëzimit (p.sh. borziloku, shtërmën-trumzë), çdo kohë gjatë vitit (p.sh., majdanoz, kopër). Ata prodhojnë përmbajtje digjitale në formën e një broshure ose fletushka. Më pas, krijimet i prezantojnë në klasë para nxënësve të tjerë. Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, diskutojnë dhe japin shembuj të metodave tradicionale të korrjes (p.sh. thikë, drapër, kosë) kundrejt metodave të mekanizuara (p.sh. kositëse të specializuara, korrëse me kontejnerë të veçantë për bimët e korrura, korrëse që kanë pjesë të veçanta për strehimin e vjelëse me të cilën mbledhen mente, frutat ose farat). Secili grup përgatit argumente bazuar në avantazhet dhe disavantazhet e qasjes së zgjedhur, duke marrë parasysh faktorë të tillë si efikasiteti, cilësia dhe ndikimi mjedisor. Ata ua prezantojnë njohuritë e tyre nxënësve të tjerë.
<ul style="list-style-type: none"> Përzierje erëzash me shumë përbërës (erëza tako, erëza mesdhetare, përzierje erëzash aziatike, përzierje erëzash italiane) numri i orëve: 1 	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hetojnë përbërjen e përzierjeve të ndryshme të erëzave, p.sh.: 1. Erëza tako (speci djegës (çili), hudhër pluhur, rigon, kripë e spec, piper i kuq, piper, kripë, kumim); 2. Erëza kerri (kurkumë, xhenxhefil, koriandër, hudhër, qepë, piper i kuq, fara mustardë, kumim); 3. Erëza mesdhetare (borzilok, rigon, trumzë, hudhër, rozmarinë, majdanoz); 4. Përzierje erëzash aziatike (koriandër, limoni, kurkumë, anason, xhenxhefil, kumim, koriandër, arrë moskat); 5. Përzierje italiane erëzash (borzilok, rozmarinë, sherbelë, koriandër, xhenxhefil, rigon) Më pas krijojnë përmbajtje digjitale në formën e një broshure ose fletushka dhe krijimet ua prezantojnë nxënësve të tjerë. Nxënësit përdorin posterin “Bimët mjekësore, aromatike dhe erëzat” (Shtojca nr. 1) për punën në klasë për të pasuruar njohuritë e tyre.*
<ul style="list-style-type: none"> Ruajtja dhe afati i ruajtjes së bimëve (masa parandaluese, ruajtja) numri i orëve: 2 	<ul style="list-style-type: none"> Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, hulumtojnë në internet ose nga materiale të përgatitura nga mësimdhënësi për masat parandaluese dhe faktorët që ndikojnë në jetëgjatësinë e gatimit të barishteve dhe erëzave (p.sh. barërat duhet të jenë të thara mirë, barishtet duhet të ruhen të papërpunuara. Përndryshe, temperatura në dhomat e magazinimit nuk duhet të jetë më e lartë se 20 °C, barishtet nuk duhet të ruhen në tavane, duhet të shmangët ekspozimi ndaj dritës). Më pas ata bëjnë një prezantim me poster, duke nxjerrë në pah konceptet e rëndësishme, sfidat dhe masat parandaluese.

	<ul style="list-style-type: none"> • Çdo nxënës plotëson në mënyrë të pavarur një fletë pune/kuiz interaktiv me pyetje (p.sh., deklarata të vërteta/të gabuara dhe pyetje me përgjigje të shkurtra) mbi konceptet kryesore si: kushtet optimale të ruajtjes, masat parandaluese dhe faktorët që ndikojnë në jetëgjatësinë e bimëve të erëzave. Ata ua paraqesin përgjigjet duke kontrolluar saktësinë e tyre. • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, kryejnë një eksperiment se cila mënyrë e ruajtjes i mban bimët të freskëta më gjatë. Secili grup vendos të njëjtën barishte (p.sh., borzilok) në kushte të ndryshme magazinimi (p.sh. temperaturë dhome, frigorifer, frigorifer me ngrirje të thellë). Ata vëzhgojnë ndryshimet (p.sh. periodikisht gjatë një ose dy javësh) dhe i shënojnë ato në një ditar kërkimor. Më pas, ata diskutojnë rezultatet dhe nxjerrin një përfundim.
<ul style="list-style-type: none"> • Përdorimi mjekësor i bimëve dhe erëzave (infuzione çaji, tinktura, vajra esencialë, presion i lartë i gjakut, fryrje, aterosklerozë, infeksione të traktit urinar, ilaçe tradicionale bimore) numri i orëve: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, të ndarë në grupe/dyshe të vogla, përdorin internetin për të hulumtuar dhe përgatitur një ilaç bimor (p.sh. infuzione çaji, tinktura, vajra esencialë) duke përdorur barishtet dhe erëzat e sugjeruara (p.sh. kumim, kopër, mente, qiçra), rrënjë majdanos, fruta e dëllinjës) për një sëmundje specifike (p.sh. presioni i lartë i gjakut, fryrjet, ateroskleroza, infeksionet e traktit urinar). Më pas, ata prezantojnë ilaçin e tyre bimor para nxënësve të tjerë, duke u shpjeguar përbërësit dhe vetitë shëruese të tij. • Nxënësit, të ndarë në dy grupe, debatojnë mbi temën Mjekësia tradicionale kundrejt asaj moderne. Njëri grup mbron ilaçet tradicionale bimore dhe tjetri mbron mjekësinë moderne. Më në fund ata nxjerrin një përfundim për avantazhet dhe disavantazhet e secilës qasje. • Nxënësit vëzhgojnë një infuzion bimor me barishte të thata (p.sh: kamomil, mente) dhe ujë të ngrohtë. Ata më pas diskutojnë se si bimët lëshojnë përbërësit e tyre mjekuese në ujë. Shënim: nxënësit përgatisin infuzionin me ndihmën e mësimitdhënësit.

* Posteri “Bimët mjekësore, aromatike dhe erëzat” është një mjet ndihmës për nxënësit me qëllim të identifikimit më të lehtë të bimëve.

BIMËT MJEKËSORE, AROMATIKE DHE ERËZAT



BORZILOKU



LULERRADHIQE



BARPEZMI



XHINSENG



EHINACEA



KALENDULA



SHERBELE



LULEBASANI



KAMOMILE



VANILE



SHAFRAN



MANXURANË



JAMBALLI



GJETHE DAFINE



KOPËR



XHENXHIFIL



KURKUMË



ARRË MOSKAT



KORIANDËR



KUMIN



RIGON



PELIN



KARAFILI I THATË



KARDAMONI



PIPER I ZI



LAVANDĚ



RUZMARINĚ



MENTE



MAJDONOZ