

## Doe-opdracht in de buitenlucht (groep 7/8) – Doe-het-zelf EHBO

Zeepsop, een kruidenpapje en kruidenthee maken met planten rond je huis!



### Wat heb je nodig?

Water, waterkoker, schaalje, zeef, vijzel en een thee-ei

In de natuur staan heel veel geneeskrachtige planten. Sommige daarvan vind je ook gewoon in bermen, in je achtertuin of tussen stoeptegels. Vaak zien we dit als onkruid en gooien we het in de groene container. Maar ze kunnen juist heel nuttig zijn!

### Naar buiten!

Zoek met behulp van [de zoekkaart](#) de bloemen en planten die je nodig hebt voor de drie verschillende middeltjes die je gaat maken:

1. Zeepsop, je handen wassen in je eigen sopje:

Was paardenkastanjes, breek ze en week ze een paar uur in een schaalje water. Het weekwater kun je dan als zeepsop gebruiken. Of kook klimopblaadjes in water, zeef de blaadjes eruit en laat afkoelen tot zeepsop.

2. Kruidenpapje, heb je een wondje, kneuzing of blauwe plek? Smeer dit er op:

Verpulver de bladeren van smalle weegbree, duizendblad of smeerwortel en vermeng met water. Breng het papje op je pijnlijke plek.

3. Kruidenthee, een kopje thee uit eigen tuin:

Blaadjes plukken van kamille, paardenbloem, weegbree of braam, ca 4 dagen laten drogen, verpulveren met een vijzel of in een blender. Met een thee-ei of in een kruidentheezakje laten trekken in heet water.

# Zoekkaart Doe-het-zelf- EHBO



## Brandnetel

Brandnetels zijn zo gezond, ze zijn bijna overal goed voor. **Thee** bij verkoudheid, spierpijn, hoofdpijn, diarree, allergie etc.



## Paardenbloem

**Thee** van de bladeren bij o.a. vermoeidheid. Bevat veel ijzer en mineralen



## Hondsdrif

**Thee** bij hoesten  
Op blaadjes **kauwen** bij kiespijn  
**Sap** uit blaadjes op insectenbeet of brandnetelprik



## Bosbes

**Thee** van de blaadjes bij diarree, braken, maag- en darmkrampen, blaasontsteking



## Kamille

**Thee** van de bloempjes bij keelpijn, verkoudheid, jeuk, anti-stress



## Braam

**Thee** van de blaadjes bij griep, keelpijn, verkoudheid, diarree, blaasontsteking



## Smalle weegbree

**Thee** bij hoesten  
**Kompres of kruidenpapje** op wondjes  
**Sap** uit blaadjes op insectenbeet of brandnetelprik



## Duizendblad

**Kompres** op wond werkt loedstelpend  
**Propje** gekneusd blad in neus bij neusbloeding (niet te diep)



## Smeerwortel

**Zalf of kompres** bij verstuiking, bult, blauwe plek, spierpijn



## Paardenkastanje

**Zeepsop** van de kastanjes  
De paardenkastanje is niet eetbaar, de tamme kastanje wel



## Klimop

**Zeepsop** van bladeren.  
De bladeren zijn niet eetbaar

(Bron: Natuurwijs.nl)