

ΈΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ.

Dr. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ 3ου ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ

ΣΧ.ΕΤΟΥΣ 2026-2017

Γενική περιγραφή σεναρίου

Τα διαθεματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης μπορούν να συμβάλλουν τόσο στην απόκτηση και διατήρηση των γνώσεων όσο και στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών αλλά και στη διαμόρφωση κινήτρων συμμετοχής σε προγράμματα.

Η κύρια ιδέα του σεναρίου είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τη σχέση των ανθρώπων με τη φύση και ιδιαίτερα να γνωρίσουν τα αρωματικά φυτά και τα βότανα μέσα από τα παραδοσιακά τραγούδια και τους παραδοσιακούς χορούς. Το σενάριο περιλαμβάνει ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες και βιωματική πρακτική άσκηση. Τα αναμενόμενα από την εφαρμογή του σεναρίου αποτελέσματα είναι η καλλιέργεια ηθικών αξιών και η ανάδειξη των παραδοσιακών τραγουδιών και χορών μέσω του Περιβαλλοντικού προγράμματος. Επίσης, μέσω της διαθεματικότητας-διεπιστημονικότητας του σεναρίου, οι μαθητές θα αντιληφθούν τη σχέση και πιθανόν την αλληλεπίδραση μεταξύ διαφόρων γνωστικών πεδίων. Μέσα από το πρόγραμμα θα συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τη σχέση των ανθρώπων με τη φύση καθώς και τα τραγούδια και τους χορούς που εμπνεύστηκαν.

Η διδασκαλία των παραδοσιακών χορών έχει ιδιαίτερη σημασία για τους μαθητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης και αναδεικνύει το σκοπό της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση που είναι η συμβολή κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία μέσω της εκμάθησης. Η εκμάθηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών μέσα από τη συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι καθοριστικός παράγων για τη διαμόρφωση των ηθικών αξιών και αυτό απαιτεί δημιουργία κινήτρων και παρακίνησης.

Με το πρόγραμμα αυτό επιχειρείται να βρεθούν τρόποι για να ενεργοποιηθούν οι μαθητές στη φυσική δραστηριότητα και να παροτρυνθούν σε ενεργή συμμετοχή, με απώτερο στόχο την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και των κοινωνικών σχέσεων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Φυσική Αγωγή, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, αρωματικά φυτά, βότανα, παραδοσιακός χορός, παραδοσιακά τραγούδια.

Το σενάριο απευθύνεται σε μαθητές της Δ΄τάξης

Σύνδεση της Φυσικής Αγωγής με τη Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία και την Ιστορία.

Σκοποί –στόχοι

- Να εκφραστούν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και να ψυχαγωγηθούν. (παραδοσιακός χορός και το τραγούδι)
- Να αναπτύξουν πνεύμα συνεργασίας.
- Να μάθουν να εργάζονται υπεύθυνα και συλλογικά.
- Να καλλιεργήσουν την κοινωνικότητα μέσα από την ομαδοποίηση και την κατανομή εργασιών.
- Να διαμορφώσουν έναν χαρακτήρα δημιουργικό στην κοινωνία.
- Να μάθουν να σέβονται την παράδοση και τον λαϊκό πολιτισμό.
- Να διασώσουν ένα μεγάλο μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.
- Να λειτουργήσουν ως ομάδα σε έναν χώρο κοινωνικοποίησης.
- Να μνηθούν στις αξίες και συμπεριφορές της κοινωνίας.

Φάσεις Σεναρίου:

Το σενάριο περιλαμβάνει τρεις φάσεις.

Διάρκεια φάσης 45 λεπτά

Φάση 1: Η σύνδεση των αρωματικών βοτάνων και φυτών με την παράδοση, ιστορία, το τραγούδι και τους παραδοσιακούς χορούς. Διαθεματική προσέγγιση με πληροφορίες από το οικογενειακό περιβάλλον.

Χώρος Διεξαγωγής: Στην τάξη τους. Παρουσίαση όλων των ευρημάτων - Προβολή βοτάνων με χρήση βιντεοπρωτόκολλα.

Η πρώτη φάση αναπτύσσεται στο πλαίσιο των θεωρητικών δράσεων και αποσκοπεί στην ενεργοποίηση των μαθητών προκειμένου να αξιοποιήσουν τις προσωπικές εμπειρίες για να κατανοήσουν σε βάθος το προς εξέταση θέμα, να αξιοποιήσουν γνώσεις και ικανότητες και μέσα από τη Φυσική Αγωγή να συνδυάσουν

την μαθησιακή διαδικασία με συναισθήματα δημιουργικότητας και χαράς. Τα βήματα που ακολουθεί είναι:

- 1) Προβληματισμός και ανάκληση πληροφοριών
- 2) Επεξεργασία εννοιών
- 3) Οικοδόμηση γνώσης και
- 4) Αποτύπωση εικόνων

Ο εκπαιδευτικός σε ρόλο εμπυχωτή διευκολύνει τη μάθηση ενώ οι μαθητές καθώς εμπλέκονται ενεργητικά στη διαδικασία της μάθησης, συνδέουν τη γνώση με τα ενδιαφέροντα τους, εργάζονται σε ομάδες και διασκεδάζουν μαθαίνοντας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΒΗΜΑΤΩΝ

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν συνεργατικές μορφές μάθησης και αλληλεπίδρασης
- Να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες εντός της ομάδας και να αναπτύξουν τρόπους αποτελεσματικού χειρισμού προβληματικών καταστάσεων.
- Να συμμετέχουν ενεργά σε ένα σχέδιο εργασίας.
- Να συνειδητοποιήσουν βιωματικά τη σχέση της Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με τα άλλα γνωστικά πεδία.

Δραστηριότητα

Οι μαθητές ακούνε το θέμα του σεναρίου και χωρίζονται σε ομάδες με βάση τα γεωγραφικά μέρη της Ελλάδας. Κάθε ομάδα αποτελούμενη από 2 ή 3 παιδιά επιλέγει ένα γεωγραφικό μέρος της χώρας μας π.χ (Μακεδονία, Στερεά Ελλάδα, Ήπειρο, Κυκλάδες, Πελοπόννησο κτλ) και βρίσκει στοιχεία και πληροφορίες των αρωματικών φυτών και βοτάνων που να συνδέονται με την παράδοση και παραδοσιακούς χορούς. Κάθε ομάδα καταγράφει τα λόγια των παραδοσιακών τραγουδιών και στη συνέχεια τα επεξεργάζεται στην τάξη. Οι μαθητές ταξινομούν τα τραγούδια ξεκινώντας αρχικά από την περιοχή(γεωγραφική π.χ. Μακεδονία στην οποία ζουν) και στη συνέχεια επεκτείνονται και στις υπόλοιπες περιοχές της χώρας μας. Επόμενο βήμα είναι η συλλογή όλων των παραδοσιακών χορών.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συμπλήρωσε το κενό με το βότανο στο οποίο γίνεται αναφορά :

- Στην Ελλάδα είναι γνωστή από τα Αρχαία χρόνια όπου την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών

ενοχλήσεων. Ο Γαληνός προτρέπει την χρήση της ως χωνευτικού. Σήμερα καλλιεργείται ως καλλυπιστικό και αρωματικό φυτό σε γλάστρες και κήπους.(.....Μαντζουράνα)

- Αποτελεί εξαιρετική πρώτη βοήθεια, καθώς ανακουφίζει από δερματικούς ερεθισμούς και τα τσιμπήματα των εντόμων. (..... Η καλέντουλα.)
- Είναι πασίγνωστο και πανταχού παρόν. Επουλώνει τις πληγές από διάφορες μολύνσεις, για δερματοπάθειες και για τις φλογώσεις των ματιών. Χρήσιμο για χαλαρωτικά ροφήματα κατά της αϋπνίας.(..... Το χαμομήλι)
- Ένα από τα πιο δημοφιλή αρωματικά βότανα. Το έλαιό της είναι αποτελεσματικό για εγκαύματα και τσιμπήματα. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, ιδανικό για πονοκεφάλους και ημικρανίες.(..... Η λεβάντα)
- Ήταν το ιερό φυτό της θεάς Δήμητρας και η παρουσία της ανάμεσα στα ανοιξιάτικα σπαρτά ,συμβόλιζε την προστασία των ανθρώπων από τη θεά. Η χριστιανική παράδοση θέλει την παπαρούνα να φυτρώνει κάτω από το σταυρό του Χριστού και να παίρνει το χρώμα της από το αίμα του .(.....Η παπαρούνα)
- Ήταν το ιερό δέντρο, αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Με αυτό το φυτό οι Έλληνες συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά της τους νικητές των αγώνων. Ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή. Στην Αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστές οι θεραπευτικές της ιδιότητες. Αναφέρεται ότι η Πυθία του Μαντείου των Δελφών πριν δώσει τον χρησμό της μασούσε φύλλα της.(.....Η δάφνη)
- Οι Αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν δώρο της Αφροδίτης. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από το φυτό αυτό όταν είχαν εξετάσεις, γιατί βοηθούσε την συγκέντρωση και την μνήμη. Το χρησιμοποιούσα και ως λιβάνι γι αυτό λεγόταν και λιβανόδενδρο.(.....Το δενδρολίβανο)
- Οι αθλητές στην Αρχαία Ελλάδα σαν τονωτικό πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες έτρωγαν και αυτοί ...βέβαια όλοι οι αρχαίοι Έλληνες έκαναν μεγάλη κατανάλωσή του, παρότι το αποκαλούσαν και δυσώδες ρόδων. Έχει αυτή την καταπληκτική ιδιότητα καθώς αποβάλλεται από τους

πνεύμονες και το δέρμα και το ουροποιητικό σύστημα να απολυμαίνεται στην κυριολεξία τον οργανισμό.(.....Το σκόρδο)

- Ένα πανάρχαιο γιατρικό το κιννάμωμον των αρχαίων Ελλήνων μεγάλος Έλληνας γιατρός ο Ιπποκράτης πριν από δυόμιση χιλιάδες χρόνια έλεγε:
- "Αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, ιατρική δεν θα υπήρχε και δεν θα υπήρχε για τον εξής απλό λόγο: δεν θα υπήρχαν αρρώστιες".(..... Η κανέλα)
- Το άρωμά του κάνει καλό στην καρδιά, διώχνει τη στεναχώρια που οφείλεται στη μελαγχολία και κάνει τον άνθρωπο χαρούμενο και ευτυχισμένο. Ευλογημένο φυτό, καθώς η Ιερά Παράδοση αναφέρει ότι η Αγία Ελένη ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό από το άρωμά του που φύτρωσε στο μέρος που ήταν θαμμένος.(.....Ο βασιλικός)
- Αγαπόχορτο ή χορτάρι της Παναγιάς. Γνωστός από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, αναφέρεται από τον Ιπποκράτη και τον Διοσκουρίδη ως φάρμακο για τη νευρική ατονία, τη φλεγμονή του στομάχου και του εντέρου. Το φυτό στην ελληνική Παράδοση συμβόλιζε πάντα τους αγώνες των Ελλήνων και τη νίκη της ζωής κατά του θανάτου.(.....Ο αμάραντος)
- Στην ελληνική μυθολογία το φυτό αυτό δημιουργήθηκε από τη θεά των λουλουδιών και της βλάστησης, τη Χλωρίδα.(.....Το τριαντάφυλλο)
- Η αγκινάρα καλλιεργείται εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια. Τον 1ο αιώνα μ.χ Διοσκουρίδης αναφέρει ότι κονιορτοποιημένες ρίζες του φυτού χρησιμοποιούνταν εξωτερικά για την απομάκρυνση δυσάρεστων οσμών. Μια λαϊκή παράδοση αναφέρει ότι η απόκτησε αγκάθια όταν ζήτησε από το Θεό να την προστατέψει από τους ληστές που κλέβουν τους καρπούς της και από τα ζώα που τη ρημάζουν. (..... Η αγκινάρα)
- Η κατάγεται πιθανώς από τις υποτροπικές περιοχές της ΝΑ Ασίας και είναι γνωστή στους επιστήμονες με τη λατινική ονομασία Citrus limon. Η καλλιέργειά της έφτασε στη Μεσόγειο από τους Άραβες μεταξύ 1000 και 1200 μ.Χ. Στις μέρες μας καλλιεργείται στις παραμεσόγειες χώρες, στις ΗΠΑ, στην Αργεντινή, στη Ν. Αφρική και αλλού.(..... Η λεμονιά)

- Μοιάζει πολύ με την πορτοκαλιά και η καταγωγή της είναι από το Βιετνάμ, αλλά σήμερα είναι πολύ κοινή και καλλιεργείται σε πολλές χώρες, ιδιαίτερα στις τροπικές περιοχές και στις χώρες της Μεσογείου. Το δέντρο είναι ανθεκτικό τόσο στο ψύχος όσο και στην ξηρασία και είναι πολύ συνηθισμένο οι πορτοκαλιές, λεμονιές και μανταρινιές, να είναι εμβολιασμένες πάνω σε νεραντζιά.(.....Η νεραντζιά)
- Ο χρησιμοποιήθηκε από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο πριν καθίσουν να φάνε, αλλά έφτιαχναν με αυτόν και μύρο. Τον 6ο αιώνα πρωτοεμφανίζονται ειδικές κρέμες καθαρισμού δοντιών με πρώτη ύλη το δυόσμο. Οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι απέδιδαν σε αυτόν πολλές θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά συνήθιζαν να αρωματίζουν και το νερό στο οποίο έκαναν μπάνιο. Το τσαί από ήταν και παρέμεινε διάσημο σε όλη την Ανατολή. Στην Κρήτη τον λένε μπάλαμο και τον χρησιμοποιούν σε πολλά γλυκά με βάση το ανθότυρο.(.....Ο δυόσμος)
- Είναι ένα δέντρο που συνδέεται με την ιστορία μας. Από τα αρχαία χρόνια είναι γνωστός ο ρόλος της στην εξέλιξη της οικονομίας και του πολιτισμού μας. Υπήρξε ιερό δέντρο και λατρευτικό σύμβολο των αρχαίων Ελλήνων και του Χριστιανισμού. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύμβολο των ολυμπιακών ιδεωδών, της Ειρήνης, της Σοφίας και της Νίκης. Γι' αυτό και το μοναδικό βραβείο που έπαιρνε ο Ολυμπιονίκης ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από κλαδί ελιάς, ο «κότινος».(..... Η ελιά)

Διάρκεια φάσης 45 λεπτά

Φάση 2: Χοροί και τραγούδια των Ελλήνων που έχουν σχέση με αρωματικά φυτά και βότανα- Εξερεύνηση στο διαδίκτυο.

Χώρος Διεξαγωγής: Εργαστήριο Πληροφορικής

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΒΗΜΑΤΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ

- Να εξασκηθούν στη χρήση τεχνολογικών εργαλείων
- Να εργάζονται ομαδοσυνεργατικά
- Να διαχειρίζονται και να οργανώνουν το χρόνο

- Να δώσουν προσοχή σε σημεία-κλειδιά που θα προκαλέσουν την εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή.
- Να συνδυάσουν την εκπαίδευση με τη γνώση
- Να εφαρμόσουν τη θεωρητική γνώση (Μελέτη Περιβάλλοντος, Ιστορία, Γεωγραφία) στην πράξη (Φυσική Αγωγή)

Οι ιστορικές πηγές μας αναφέρουν ότι από τις πιο συνηθισμένες χρήσεις του χορού στην ζωή των αρχαίων Ελλήνων ήταν στην εκπαίδευση. Οι επιφανέστεροι Έλληνες φιλόσοφοι ενίσχυσαν σθεναρά αυτή την τέχνη, ως μία ιδανική ολοκλήρωση του σώματος και του πνεύματος.

Δραστηριότητα

Οι μαθητές αναζητούν στο εργαστήριο της Πληροφορικής πληροφορίες για την εκπαίδευση των νέων στην Αρχαιότητα και τη σημασία που έδιναν στη μόρφωση, μουσική παιδεία και στο χορό. Συνεχίζουν την αναζήτηση ώστε να συλλέξουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τραγούδια και χορούς όλων των διαμερισμάτων της Ελλάδας που έχουν σχέση με αρωματικά φυτά και βότανα.

45 λεπτά

Φάση 3: Πρακτική εφαρμογή και συζήτηση. Αξιολόγηση

Χώρος Διεξαγωγής: Αυλή του σχολείου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΒΗΜΑΤΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνδυάσουν την εκπαίδευση με την ψυχαγωγία
- Να αντιληφθούν ότι η μάθηση μπορεί να είναι συνυφασμένη με την ψυχαγωγία
- Να μάθουν να συνεργάζονται με σεβασμό στην ομάδα και να ελέγχουν την πρόοδό τους

Σύμφωνα με τον Οδηγό για τη Φυσική Αγωγή — « υπάρχουν πολλοί τρόποι να διαβαστεί κάτι, είτε είναι μια εικόνα, φύλλα εργασίας, ένα κείμενο ή ολόκληρο βιβλίο, που ο καθένας (τρόπος) οδηγεί σε διαφορετικές ερμηνείες, αναπαραστάσεις και απομνημονεύσεις. Το πώς διαβάζεται κάτι εξαρτάται από το τι θέλει ο αναγνώστης να αποκομίσει απ' αυτό. Ένας μαθητής που λαχταρά να βελτιώσει τις δεξιότητές του στο

χορό, θα βρει πολύτιμη την περιγραφή μιας χορευτικής δεξιότητας που θα διαβάσει, θα φανταστεί τον εαυτό του να εκτελεί σωστά τα κρίσιμα σημεία και θα απομνημονεύσει το σωστό κινητικό χορευτικό μοντέλο ίσως με ελάχιστες επαναλήψεις».

Δραστηριότητα

Η εισαγωγή των φύλλων εργασίας στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές στο να επικοινωνήσουν με δημιουργικό τρόπο θέματα και να τελειοποιήσουν τη γνώση. Μπορεί να βελτιώσει την προσοχή, την κατανόηση των εννοιών και την ικανότητα πρόσληψης της γνώσης και όλα αυτά μέσα σε ένα ευχάριστο παιδαγωγικό και ψυχαγωγικό κλίμα.

ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δίνονται στους μαθητές φυλλάδια με τους στίχους των παραδοσιακών τραγουδιών. Οι μαθητές θα πρέπει να αναγνωρίσουν τα τραγούδια και να τα ταξινομήσουν στον πίνακα που θα τους δοθεί.

Στην πρώτη στήλη γράφεται η γεωγραφική περιοχή, στη δεύτερη το όνομα του βοτάνου, στην τρίτη το είδος του χορού. (ένα παράδειγμα)

α/α	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΤΑΝΟ	ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΟΥ
7	ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ	ΤΣΑΜΙΚΟΣ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Παραδοσιακά τραγούδια:

1. Καημένε δεντρολίβανε κανείς νερό δε σου' βαλε. κι ήρθα και σ'εύρηκα ξερό, κανείς δε νερό δε σου' βαλε νερό. Και σ' άφησαν να μαραθείς, απάνω π' άρχισες ν' ανθείς. Σε φίλο σ' άφησα πιστό, μα σ' άφησε απότιστο. Κι οι κοπελιές στη γειτονιά σου φέρθηκαν με απονιά. (Συρτός Καλαματιανός, Παραδοσιακό Κυκλάδων)
2. Βασιλικός θα γίνω στο παραθύρι σου Κι ανύπαντρος θα μείνω για το χατίρι σου. Έβγα στο παραθύρι κρυφά απ' τη μάνα σου, Και κάνε πως ποτίζεις τη μαντζουράνα σου. Σγουρέ βασιλικέ μου, γιατί μαράθηκες, Ποιος σ' έβαλε τα λόγια και με παράτησες. Το φεγγάρι κάνει βόλτα στην αγάπης μου την πόρτα, Το φεγγάρι κάνει κύκλο στην αγάπης μου τον κήπο. (Πωγωνήσιος Παραδοσιακό Ηπείρου,)

3. Πέρα στους πέρα κάμπους που είναι οι ελιές Είν' ένα μοναστήρι , που παν' οι κοπελιές. Πάω κι εγώ ο καημένος για να προσευχηθώ Να κάνω το σταυρό μου, σαν κάθε χριστιανός.(Συρτό στα τρία Παραδοσιακό Δωδεκανήσου)
4. Για δέστε τον αμάραντο σε τι βουνό φυτρώνει καλέ
Για ειδέστε τον αμάραντο σε τι βουνό φυτρώνει, φυτρώνει μέσ' τα δύσβατα στις πέτρες στα λιθάρια, τον τρων τα 'λάφια και ψοφούν τ' αγρίμια κι ημερεύουν το τρων τα λάγια πρόβατα και λησμονούν τ' αρνιά τους, τον τρώνε και τα ήμερα και λησμονούν τη στρούγκα, κι αν μ' έκανε τι μ' ήθελε κι αν μ' έχει τι με θέλει, π' εγώ στα ξένα περπατώ, στα ξένα τρώ και πίνω.(Τσάμικος-Παραδοσιακό Πελοποννήσου-Αρκαδίας)
5. Αγκινάρα με τα αγκάθια
Αγκινάρα με τ' αγκάθια και με τα λουλούδια τ' άσπρα και με τα λουλούδια τ' άσπρα αγκινάρα με τ' αγκάθια. Μην παραμυρίζεις τόσο και με κάνεις και νυχτώσω και με κάνεις και νυχτώσω μην παραμυρίζεις τόσο. Κι αν νυχτώσεις παλληκάρι κάτσε να βγει το φεγγάρι κάτσε να βγει το φεγγάρι κι αν νυχτώσεις παλληκάρι. Να σε δω να σε γνωρίσω και να σε γλυκορωτήσω και να σε γλυκορωτήσω να σε δω να σε γνωρίσω. (Τσάμικος - Παραδοσιακό Ρούμελης)
6. Κοντούλα λεμονιά με τα πολλά λεμόνια
Μωρή κοντούλα λεμονιά με τα πολλά λεμόνια, Βησσανιώτισσα, σε φίλησα κι αρρώστησα κι ούτε γιατρό δε ρώτησα. Χαμήλωσε τους κλώνους σου να κόψω ένα λεμόνι ,Βησσανιώτισσα, σε φίλησα κι αρρώστησα κι ούτε γιατρό δε ρώτησα.(Συρτός στα τρία-Παραδοσιακό Ηπείρου)
7. Άσπρο τριαντάφυλλο κρατώ άσπρο τριαντάφυλλο κρατώ μωρ' Γιαννιωτοπούλα μου, ωρέ μου λένε να το βάψω, λουλουδάκι μου γαλάζιο, σε φιλώ κι αναστενάζω. Κι αν το πετύχω στην βαφή μωρ' Γιαννιωτοπούλα μου ωρέ πολλές καρδιές θα κάψω, λουλουδάκι μου γαλάζιο θα κάψω νιες, θα κάψω νιους μωρ' Γιαννιωτοπούλα μου ωρέ θα κάψω παλικάρια λουλουδάκι μου γαλάζιο σε φιλώ κι αναστενάζω. (Συρτός στα τρία-Παραδοσιακό Ηπείρου)

8. Μαντζουράνα Ένα πουλί μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, ένα πουλί απ' το χωριό μας, ένα πουλί απ' το χωριό μας φεύγει για καημό δικό μας. Φεύγει και μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, φεύγει και πάει στα ξένα, φεύγει και πάει στα ξένα και ξενιτεμένα. Απόψε είδα μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, απόψε είδα στ' όνειρό μου, απόψε είδα στ' όνειρό μου μαύρα μάτια στο πλευρό μου. Και ξυπνώ μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, και ξυπνώ και δεν τα βρίσκω, και ξυπνώ και δεν τα βρίσκω κάλλιο πια να ξεψυχήσω. Με τα ρούχα μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, με τα ρούχα μου μαλώνω, με τα ρούχα μου μαλώνω τα ξεσκίζω τα μπαλώνω. Ρούχα μου μάνα μου μαντζουράνα μου μάνα, ρούχα μου παλιά μου ρούχα, ρούχα μου παλιά μου ρούχα που 'ν' τα μαύρα μάτια που 'χα. (Τσάμικος-Παραδοσιακός Πελοποννήσου)
9. Νεραντζιά νεραντζιά, νεραντζιά, νεραντζιά μου ανθισμένη σ' αγαπώ, χρόνια σ' αγαπώ.
Αχ βρε νεραντζιά κοντούλα και γιομάτη, αχ εσένα ε έβαλα στο μάτι.
Αχ βρε νεραντζιά κοκκινοφορεμένη, Αχ εσύ με τρε με τρέλανες καημένη.
Νεραντζιά, νεραντζιά, βάλε με στους κλώνους και μες στον ανθό, και μες στον ανθό.
Αχ βρε νεραντζιά λουλούδι ανθισμένο, πως μοσχο μοσχοβολάς καημένο.
Αχ βρε νεραντζιά εσύ θα με τρελάνεις, με τα να τα νάζια που μου κάνεις.
(Συρτός στα τρία-Παραδοσιακό Ηπείρου)
10. Ο δυόσμος κι ο βασιλικός
Ν' ο δυο' κούκλα μ' ν' ο δυο'ν' ο δυόσμος κι ο βασιλικός και το μακεδονήσι πάν' τα ματάκια μ' βρύση. Αυτά κούκλα μ' ν' αυτά ν' αυτά μ' αποκοιμίσανε κι έχασα την αγάπη μου κοντούλα και γιομάτη. Άιντε περνώ κούκλα μ' περνώ περνώ τα όρη σκούζοντας και τα πουλιά ρωτώντας τον Θεό παρακαλώντας. Άιντε πουλιά μ' να μην την ει' πουλιά μ' να μην την είδατε την αγαπητικιά μου το ταίρι το δικό μου. Τίνος καλέ τίνος τίνος ματάκια την κοιτούν τίνος ματάκια την κοιτούν και τα δικά μου κλαίνε. (Συρτός στα τρία-Παραδοσιακό Θεσσαλίας)
11. Κιτρολεμονιά

Βιβλιογραφία από το διαδίκτυο:

www.agroselida.blogspot.gr

www.alekati.gr

www.arcadia.ceid.upatras.gr

www.arcadians.gr

www.botanologia.blogspot.gr

www.gsndev.org

www.laikiparadosi.webnode.gr

www.stixoi.info

www.taxalia.blogspot.gr

www.xorio.gr