PARTNER PROGRAMU

rośniemy od 1992

W.LEGUTKO

MasterChef JUNIOR

#ZDROWOROSNA

POMOC NAUKOWA DLA NAUCZYCIELA

SPIS TREŚCI

rośniemy od 1992
W.LEGUTKO

SCENARIUSZ PROJEKTU

PARTNER PROGRAMU
MasterChef JUNIOR

SPRAW BY DZIECIAKI I ROŚLINY ZDROWO ROSŁY!

Etapy uprawy w ramach akcji #ZDROWOROSNA

Cieszymy się, że razem z nami promujesz ekologiczną uprawę warzyw wśród dzieciaków! Wspólnie budujemy świadomość i zaangażowanie w zdrowe wybory naszych najmłodszych. Oby tak dalej!

ZAJĘCIA 1 - UNBOXING

Witamy nasiona w naszej klasie

Celem tych zajęć jest prezentacja akcji #ZDROWOROSNA oraz pakietu edukacyjnjego. Scenariusz UNBOXINGU znajdziesz w materiale: SCENARIUSZ LEKCJA 1 - UNBOXING. Ta lekcja rozpisana została dla Ciebie krok - po - kroku, ponieważ Unboxing to kluczowy START programu.

WAŻNE:
Na zakończenie zajęć UNBOXING warto zrobić wspólne zdjęcie dzieci i pakietu. SAMOUCZEK wykonania zdjęć znajdziesz w pakiecie edukacyjnym.

PAMIĘTAJ:
Pod koniec tych zajęć, rozdaj dzieciom w ramach pracy domowej ZABAWĘ 1 - KOLOROWANKĘ - ZAGADKĘ

Sugestie, porady oraz wskazówki, dotyczące kolejnych etapów edukacyjnych, rozpisane zostały poniżej. Traktuj je jako wskazówkę oraz garść inspiracji.

Możesz etapem edukacyjnym #ZDROWOROSNA rozpoczynać lub kończyć swoje zajęcia stacjonarne lub online. Ważne by wygospodarować czas w harmonogramie, na przekazanie podstawowych informacji o uprawie i roślinie.

ZAJĘCIA 2 - SADZENIE ROŚLIN JEST COOL!

Wysiew nasion do doniczek

W trakcie sadzenia kopru Nauczyciel powinien mieć przygotowane rękawiczki ogrodnicze oraz fartuch. Wspomnij dzieciom o tym, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie do prac ogrodowych.

Szczegółową instrukcję siania znajdziesz w pliku: WYSIEW KOPRU KROK - PO - KROKU. Zapoznaj się z nią, ponieważ obfituje w wiele ciekawostek i przydatnych informacji!

RADA: Celebruj proces wysiewu i na bieżąco dziel się z dziećmi wiedzą z SAMOUCZKA. Dzieciaki powinny czuć, że biorą udział w czymś wyjątkowym.

PAMIĘTAJ:
Na zakończenie tych zajęć rozdaj dzieciom w ramach pracy domowej ZABAWĘ 1 - KOMIKS - KOLOROWANKA

***Kolejne etapy projektu** nie są obligatoryjne. Zapoznaj się z nimi i sam zdecyduj, czy chcesz wzbogacić o nie swoje lekcje. Możesz skorzystać z naszych propozycji w ramach inspiracji, pomysłu na urozmaicenie lekcji.*

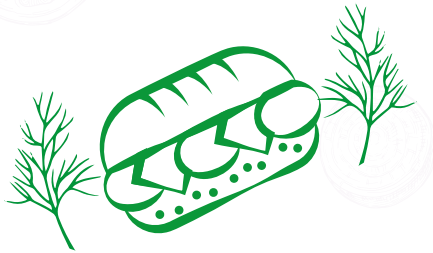
POMYSŁ 3 - SUPERKOPER Z NASZEJ KLASY

Koper wspiera nasze zdrowie! Właściwości zdrowotne

Ten etap ma na celu budowanie zaangażowania oraz przypomnienie do akcji w trakcie wzrostu rośliny.

Na początku lub na zakończenie zajęć, nauczyciel przekazuje dzieciom ciekawostki dotyczące kopru - jak koper wpływa na zdrowie.

WAŻNE: Gotowe ciekawostki i informacje o koprze znajdziesz w materiale: WŁAŚCIWOŚCI KOPRU - ZDROWIE



POMYSŁ 4 - Z KOPREM NAM DO SMAKU

Wspólne drugie śniadanie z koprem w roli głównej

Przed tymi zajęciami prosimy dzieci, aby razem z rodzicami w domu przygotowały drugie śniadanie, które zawiera koper. Może to być kanapka, sałatka, mus warzywny. Pozwól, by dzieciaki i ich rodzice puścili wodze fantazji.

Celem wspólnego śniadania jest zbudowanie pozytywnych skojarzeń pomiędzy spożywaniem posiłków z koprem, a przyjemną atmosferą wspólnego posiłku z rówieśnikami.

Jeśli lekcja odbywa się w szkole, postaraj się zgromadzić dzieciaki w stołówce i zjeść z nimi wspólne śniadanie z koprem w roli głównej. Jeśli lekcja odby-

wa się ONLINE, zaproś dzieci do wspólnego śniadania z koprem online.

Następnie wybierz kolejnych ochotników, aby opisali jak według nich smakuje koper - dzięki temu budujemy świadomość smaków oraz spożywanych produktów.

RADA: Podsumuj wspólne śniadanie, wskazując na różnorodność zastosowania kopru oraz jego uniwersalność. Podkreśl, że warto dodawać do posiłków warzywa i łączyć je z ulubionymi dodatkami.

PAMIĘTAJ: Pod koniec tej lekcji rozdaj dzieciom zadanie domowe: ZABAWA 3 - WARZYWNA ZGADYWANKA

POMYSŁ 5. - KONTROLA UPRAWY

Sprawdzamy postęp rozwoju kopru

Ten etap ma na celu kontrolę uprawy oraz zwrócenie dzieciom uwagi na fakt, iż samodzielnej uprawy roślin trzeba doglądać.

Na początku lub na zakończenie lekcji w szkole lub online, zaprezentuj dzieciom doniczkę, w której rośnie koper oraz skontroluj: nawodnienie, wzrost. Przypomnij dzieciom, że uprawa powinna być kontrolowana.

RADA: Przy okazji tego etapu przypomnij dzieciom najważniejsze zasady uprawy kopru: częstotliwość podlewania, wymagane nasłonecznienie, częstotliwość kontroli uprawy oraz harmonogram wzrostu rośliny.

POMYSŁ 6. - SUPERKOPER Z NASZEJ KLASY

Koper dba o nasz wygląd! Właściwości pielęgnacyjne

To kolejny etap, który ma na celu budowanie zainteresowania oraz zaangażowania w akcję, w trakcie trwania uprawy.

Na początku lub na końcu zaplanowanych przez siebie zajęć, przypomnij dzieciom o trwającej uprawie oraz podziel się z nimi drogocennym wpływem kopru na wygląd.

WAŻNE: Gotowe ciekawostki i informacje o koprze znajdziesz w materiale: WŁAŚCIWOŚCI KOPRU - ZDROWIE

POMYSŁ 7. - KONTROLA UPRAWY

Sprawdzamy postęp uprawy kopru

Na tym etapie nasza uprawa powoli zbliża się do końca!
W doniczkach powinny być już widoczne zielone rośliny, które wyglądem przypominają dojrzały koper.

Bez względu na to, czy lekcje prowadzisz online czy w szkole - przypomnij dzieciom o doniczce z koprem. Skontroluj na ich oczach nawodnienie oraz wzrost rośliny.

Ten etap ma na celu budowanie świadomości uprawy oraz konieczności doglądania roślin.

ETAP 8. - WITAJ PANIE KOPRZE!

Zbieramy koper do jedzenia

Wielki FINAŁ uprawy! W tym etapie ścinamy koper do jedzenia!

Wysiany koper jest gotowy do zjedzenia i należy go zebrać. Ustaw stoły w sposób warsztatowy, tak aby dzieci mogły dokładnie widzieć jak zbierać koper. Przed zbiorem omów mnij także o znaczeniu światła dziennego w procesie rozwoju rośliny.

Zbieraj koper gałązka po gałązce, pozostawiając łodygę tak, by dać mu szansę na ponowny rozrost. Szczegółowe informacje na temat uprawy i zbioru kopru, znajdziesz w materiale: SAMOUCZEK WYSIEWU.

SCENARIUSZ LEKCJA 1

rośniemy od 1992 W.LEGUTKO

PARTNER PROGRAMU MasterChef JUNIOR

CELE ZAJĘĆ

· Zapoznanie z projektem #ZDROWOROSNA
· Budowa zainteresowania uprawą roślin - rośliny są cool!

DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

· Duży warsztatowy stół lub kilka stołów ustawionych warsztatowo
· Pakiet Edukacyjny #ZDROWOROSNA
· Mały talerzyk (najlepiej w jasnym kolorze, plastikowy)
· KOPER - dojrzała roślina do prezentacji
· Dojrzałe i kolorowe: pomidory, papryka, sałata.

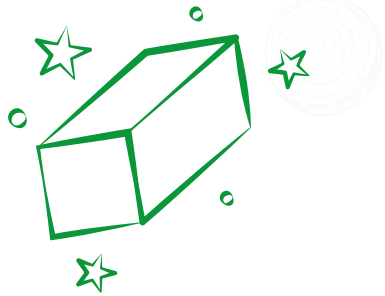
Przygoda #ZDROWOROSNA właśnie się zaczyna!

Podejście: Odkrywamy tajniki uprawy roślin łącząc praktykę z zabawą, wiedzę merytoryczną z ciekawostkami oraz zdrową rywalizację ze współpracą!

Krok 1. Unboxing

1. Bez względu na to, czy prowadzisz lekcję online czy w klasie, zadbaj o to, by proces wysadzania kopru był wyraźnie zaprezentowany - upewnij się, że dzieciaki mają szansę obserwować dokładnie do robisz.

WAŻNE: Przed rozpoczęciem zajęć, upewnij się, że zestaw zawiera:
- 5l ziemi
- 25 sztuk plastikowych doniczek
- 5 g nasion kopru
- karton z instrukcją
- naklejkę



2. Nauczyciel pokazuje dzieciom pudełko z zestawem edukacyjnym #ZDROWOROSNA. Prosi dzieci o uwagę, prezentując pudełko jako początek wielkiej, ogrodniczej przygody.

3. Nauczyciel otwiera pudełko i powoli, po kolei wykłada na wspólny stół elementy zestawu edukacyjnego.

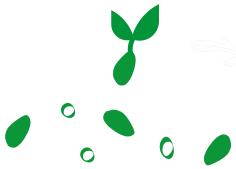
RADA: Unboxing powinien przypominać odpakowywanie prezentów - całość powinna tworzyć wyjątkową atmosferę.

Krok 2. Prezentacja zawartości

1. Po wyłożeniu wszystkich elementów, nauczyciel przystępuje do prezentacji poszczególnych przedmiotów:

- doniczki - “domek dla roślin” - prezentacja wyglądu, zastosowania, opisanie sposobów użytkowania oraz pomysłów na to, jak wykorzystywać doniczki więcej niż raz.

- nasiona - “małe roślinki” - ogólny opis, polegający na przybliżeniu dzieciom znaczenia nasion, czym są, dlaczego są najważniejszym elementem uprawy.



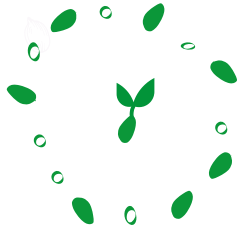
RADA: Porównaj nasionka do dzieci! One także jeszcze rosną, dojrzewają, wymagają odpowiedniego podejścia, pożywienia i ciepła :) Spraw, by dzieciaki chciały dbać i pielęgnować nasionka.

- Pakiet gier, quizów i zabaw - nauczyciel prezentuje te elementy, ale nie rozdaje ich dzieciakom. Pokazuje jak atrakcyjnie są wykonane i przedstawia je jako nagrody w trakcie trwania uprawy. Celem jest zmotywowanie dzieciaków do uprawy i ich maksymalne zaangażowanie.

Krok 3. Wszystko zaczyna się od...nasionka

1. Po opisaniu wszystkich elementów zestawu, nauczyciel wraca do tematu nasion - to główny temat tych zajęć. Od tego wszystko się zaczyna.

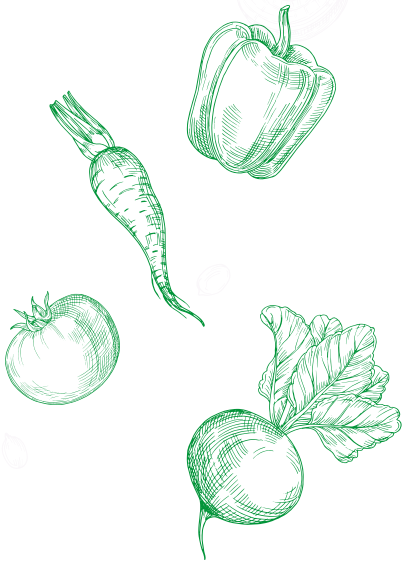
2. Na małym talerzyku pokaż dzieciom jak małe są nasionka, z których powstanie roślina. Opisz im ich wygląd (kolor, kształt, wielkość).



3. Rozrysuj na tablicy lub kartce cykl życia rośliny - od nasionka, po kielki, aż do dojrzałej rośliny (ZOBACZ GRAF1 - cykl życia rośliny)

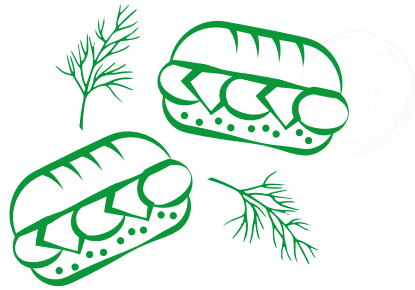
4. Następnie nauczyciel pokazuje dzieciom dojrzałe warzywa, które wyrosły z nasion (różne gatunki np. pomidor, papryka, marchew. WAŻNE: warzywa powinny być dorodne i kolorowe, tak aby wyglądały smakowicie).

WAŻNE: Na tym etapie naucciel jeszcze nie prezentuje kopru. Ten etap polega na zaprezentowaniu dzieciom efektów uprawy z nasion: “Spójrzcie - to rośliny które jecie na co dzień. One także wyrastają z malutkich nasion, jeśli odpowiednio się o nie zadba”.



5. Poproś dzieciaki, aby podały przykłady dań, które ostatnio jadły z omawianymi warzywami. Poproś aby opisały kolor, smak oraz dodatki, które towarzyszyły roślinie w daniu.

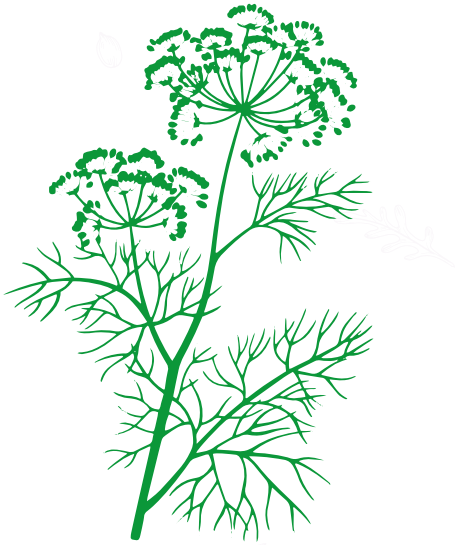
RADA: Warto zaproponować dzieciakom, aby poprosiły swoich rodziców, o przygotowanie drugiego śniadania, w którym znajdą się ich ulubione warzywa. Dzięki temu promujemy jedzenie warzyw!



Krok 4. Poznaj rośliny z naszej klasy!

1. Po opisaniu znaczenia nasion w procesie życia warzyw i owoców, nauczyciel przystępuje do prezentacji odmiany warzyw, znajdujących się w pakiecie edukacyjnym - KOPER.

2. Nauczyciel prezentuje nasionka w jednej ręce, a w drugiej - dojrzały koper. Celem tej prezentacji jest pokazanie dzieciom zarówno etapu startu, jak i finału - muszą zwizualizować sobie proces wzrostu (z nasionka do rośliny).



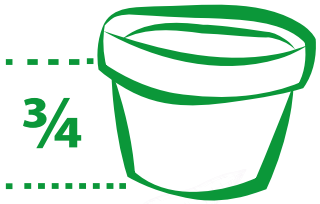
5. Jeśli prowadzisz zajęcia w klasie, skseruj ZABAWĘ 1 i rozdaj każdemu dziecku jako zadanie domowe.

Poproś by dzieciaki pokolorowały kolorowankę i przyniosły na kolejne zajęcia.

SAMOUCZEK WYSIEWU

1. Nasyp ziemię z woreczka do doniczki.

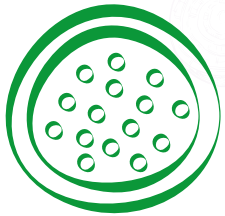
RADA: Nie syp ziemi do samych brzegów! Wypełnij ¾ doniczki ziemią.



INFO: Musisz zostawić miejsce na wysiew nasion, które ponownie należy przykryć warstwą ziemi.

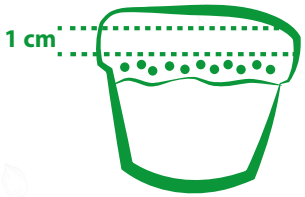
2. Wysiej nasiona rzutowo na całej powierzchni

RADA: Rozsyp nasiona gęsto po całej powierzchni, dzięki temu koperek będzie gęsty!



3. Przykryj nasionka ziemią - ok 1 cm

RADA: 1 cm to odpowiednia głębokość siewu nasion kopru, dzięki której dobrze wykiełkuje.

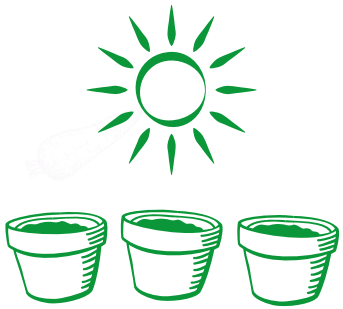


4. Przyklej naklejkę na doniczkę i podpisz imieniem

RADA: Podpisanie doniczek pozwoli dzieciom dbać o swoje roślinki oraz zaangażować się w uprawę.

5. Postawcie wszystkie doniczki na parapet okna.

RADA: Rośliny potrzebują dostępu do światła aby dobrze kiełkowały i rosły.



6. Podlej doniczki bardzo delikatnie, najlepiej konewką z sitkiem na końcu.

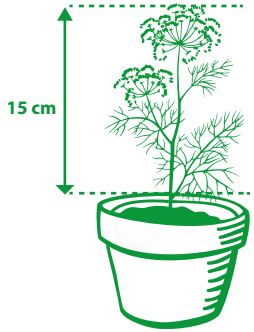
RADA: Dzięki sitku strumień wody będzie rozproszony, łagodniejszy i nie wymyje nasion. Podlewając konewką bez sitka albo z butelki strumień wody może być zbyt duży i wymyć nasiona z ziemi.

7. W trakcie uprawy podlewaj regularnie nie dopuszczając do przesuszenia podłoża!

RADA: Codziennie sprawdzaj palcem wilgotność ziemi. Jeśli jest sucha - podlej roślinę, jeśli jest wilgotna - nie podlewaj!

8. Gdy koperek będzie miał ok 15 cm i więcej możesz zacząć obrywać i zjadać dolne części rośliny

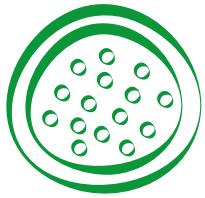
RADA: po oberwaniu listków pozwól roślince dalej rosnąć, za każdym razem gdy osiągnie 15 cm i więcej możesz znowu obrywać listki.



WYSIEW W PIGUŁCE

KIEDY WYSIEWAĆ KOPER?
Od marca do kwietnia.

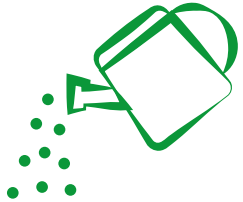
JAK WYSIEWAMY KOPER?
Do ziemi, rzutowo.



ILE NASION WKŁADAMY DO 1 DONICZKI?
Ok. 50 sztuk

KIEDY ZBIERAĆ KOPER DO JEDZENIA?
Od kwietnia do października. Po ok. 2 msc od wysiewu

KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ PIERWSZE ROŚLINY?
Po ok. 10-14 dniach



JAK PODLEWAĆ?
Regularnie, umiarkowanie

CECHY:

- łatwa w uprawie i szybko rosnąca roślina

- preferuje miejsce jasne jednak nie bezpośrednio nasłonecznione. (delikatne liście mogą zostać poparzone!)

- najlepiej parapet/balkon wschodni lub zachodni. Jeśli jest to południowy balkon-zapewnij mu trochę cienia

- podlewaj regularnie i umiarkowanie! Jeśli przesuszysz ziemię koperek nie będzie prawidłowo rósł. Jednak jeśli ją przelejesz narazisz roślinę na gnicie. Najlepiej sprawdzaj ziemię palcem-jeśli jest wilgotna, nie podlewaj. Jeśli jest sucha-podlej!

- podlewaj ziemię, nie lej wody bezpośrednio na roślinę

- koper nie wymaga specjalnego nawożenia (dokarmiania). Możesz ewentualnie użyć biohumusu-naturalnego nawozu 1-2 razy w ciągu sezonu.

- nasiona kopru można również wysiewać bezpośrednio do gruntu w ogródku od marca do sierpnia

- aby ciągle mieć dostęp do świeżego kopru wysiewaj co tydzień nasiona w nowych grządkach w ziemi / doniczkach

- w dawnych czasach wieszany w oknach chronił przed piorunami i złymi snami
- w Biblii jest zapis mówiący, że koprem płacono podatki
- koper jest atrakcyjny dla pszczół i innych owadów. Sieje się go wśród ogórków, by tym samym pomóc w ich zapylaniu
- można robić napar z liści lub nasion kopru

...oraz dba o Twoje zdrowie i piękny wygląd!

- Świeży koperek zawiera dużo witamin: C, A, B, D, E, K, minerałów: manganu, wapnia i żelaza.
- Zawiera bardzo mało kalorii.
- Łagodzi bóle żołądka, wspomaga trawienie (działa rozkurczowo, przeciwzdęciowo)
- Oczyszcza organizm z toksyn
- Działa antystresowo dzięki zawartości magnezu i witamin z grupy B, działa uspokajająco,
- Ddziała łagodząco przy schorzeniach i dolegliwościach ze strony układu moczowego -właściwości antybakteryjne, rozkurczowe, przeciwgrzybicze
- Wyciąg z koperku pomaga przy bezsenności
- Łagodzi kaszel (szczególnie napar z koperku!)
- Olejki z koperku wykorzystywane są jako naturalne aromaty past do zębów, perfum, szamponów i kremów
- Napar z kopru świetnie nadaje się do płukania przetłuszczających się włosów i tłustej cery!

rośniemy od 1992
W.LEGUTKO

PARTNER PROGRAMU
MasterChef JUNIOR

Domowy ogródek od kuchni...

(czyli ciekawostki którymi możesz podzielić się z dzieciakami)

Rośliny - czy wiesz, że:

- ...stanowią 80% masy wszystkich żywych istnień na Ziemi.
- ...zawdzięczamy im pożywienie (warzywa, owoce, zioła, zboża), wytwarzane ze zbóż pieczywo, zaparzaną codziennie herbatę, roślinne dania, czy leki, które zażywamy.
- ...rośliny opanowały Ziemię już 470 milionów lat temu, podczas gdy współczesny człowiek Homo sapiens pojawił się ok. 200 tysięcy lat temu. Wyróżniają się wytrzymałością i elastycznością przez co przetrwały tyle lat.
- ...spora grupa roślin doniczkowych **pochłania i neutralizuje toksyny**
- ...rośliny pobierają dwutlenek węgla z powietrza i przekształcają do w tlen tak potrzebny nam do oddychania. **Zatem w dużej mierze dzięki roślinom oddychasz!**
- ...cukier również pozyskiwany jest z roślin! Zwykły, biały, z buraków cukrowych. Zdrowsza stewia z rośliny o takiej nazwie. Zatem słodycze mają również podstawy w roślinach.
- ...**frytki lub chipsy** są zrobione z ziemniaków dodatkowo często smażone na oleju ze słonecznika lub rzepaku.
- ...**przyprawy to również rośliny** - lubisz oregano lub bazylię na pizzy? Z wielu roślin uzyskuje się przyprawy. Można spożywać je na świeżo tak jak np.listki bazylii czy kolendry albo ususzone jak właśnie oregano. Poprawiają smak potraw ale mają też dobroczynny wpływ na nasze zdrowie i poprawiają trawienie!
- ... nosimy ubrania z roślin - używamy bawełnę i len do wytwarzania włókien, z których są zrobione nasze ubrania, pościele i inne materiały
- ...wykorzystujemy drewno do kominka lub ogniska. To dzięki roślinom można uzyskać ogień rozpalając drewno, które jest ścięta częścią rośliny-pniem
- ...pisząc na papierze używasz włókna celulozowego lub drzewnego z roślin takich jak sosny, topole, świerki, topole, brzozy a także len, bawełna, trzcina, bambus.
- ... dają schronienie zwierzętom ale również ludziom-jeśli pozyskamy drewno to możemy zbudować drewniany dom.
- ... wydzielają cudowne zapachy w postaci olejków eteryczne - pozyskujemy je również z roślin! Używamy do produkcji mydeł, żelów pod prysznic, perfum, świec.

Czy uczymy dzieci szacunku do roślin? Co wiedzą o rozwoju roślin? Czy wiedzą, że wiele roślin pochodzi od niepozornego nasionka, a nie ze sklepu? Poniżej krótki przewodnik podstawowej wiedzy na temat roślin.

Rośliny to grupa organizmów żywych wytwarzających związki organiczne z martwej materii organicznej w procesie fotosyntezy i chemosyntezy. Królestwo nasion obejmuje:

glony, mszaki, paprotniki, rośliny nagonasienne, rośliny okrytonasienne.

Rośliny nasienne to takie, które wytwarzają nasiona i kwiaty. Dzielą się na dwie grupy:

nagonasienne = nagozalążkowe (przedstawiciele to tylko drzewa i krzewy, przede wszystkim iglaste, np. sosny, świerki, modrzewie, miłorząb dwuklapowy, cis pospolity, mamutowiec olbrzymi)

okrytonasienne = okrytozalążkowe (drzewa, krzewy, rośliny zielne np. klon pospolity, brzoza brodawkowata, dąb szypułkowy, pomidor, śliwa)

W obydwu grupach nasiono służy do rozmnażania i jest przystosowane do rozsiewania. Mogą być one przenoszone przez wiatr ale również za pomocą zwierząt (np.przez zjedzenie owocu i wydalenie nasion).

Ciekawy cytat: Ralph Waldo Emerson-amerykański poeta i eseista "Istnienie tysięcy lasów zaczyna się od jednego żołędzia." Czyli istnienie ogromnej liczby roślin zaczyna się od nasiona!

Czy wiesz że:
...szacuje się, że na Ziemi występuje około 500 tysięcy gatunków roślin, natomiast znanych i opisanych jest ok 310 tys.

Każda roślina posiada fazy rozwoju. Czy wiesz jakie?
A. kiełkowanie (wzrost siewki z nasion)
B. rozwój wegetatywny, różnicowanie się łodyg, liści
C. wytwarzanie pąków kwiatowych
D. pojawianie się kwiatów-kwitnienie
E. przekwitanie i pojawianie się owoców
F. rozsiewanie nasion
G. obumieranie rośliny

Rośliny jednoroczne, dwuletnie, wieloletnie

Rośliny jednoroczne to takie, których cykl rozwojowy (od wykiełkowania z nasiona do wydania własnych nasion) trwa jeden okres wegetacyjny, po czym giną. Czyli siejemy na wiosnę i jesienią tego samego roku zbieramy wytwarzane przez roślinę nasiona. Obejmują większość roślin uprawnych np. **zboża, len, rzepak ale też kwiaty np. słonecznik zwyczajny, groszek pachnący, aksamitka, chaber bławatek, czy warzywa np. rzodkiewka, sałata, bób, brokuł.**

Rośliny dwuletnie=dwuroczne to takie, które potrzebują dwóch okresów wegetacyjnych aby odbyć cykl wegetacyjny. W pierwszym roku po wysiewie roślina tworzy pęd z liśćmi oraz organy spichrzowe. W tym czasie magazynuje substancje zapasowe by w kolejnym roku zużyć je na wykształcenie organów generatywnych= rozmnożeniowych. Dopiero w drugim roku wytwarza pędy kwiatowe i nasiona, po czym zamiera. Np. **bratek ogrodowy, niezapominajka, malwa, prawoślaz, kapusta głowiasta, cykoria liściowa, jarmuż, kalarepa, burak ćwikłowy, cebula.**

Rośliny wieloletnie-to takie które żyją dłużej niż dwa lata i co roku wytwarzają nasiona. Wyróżnia się wśród nich rośliny drzewiaste: drzewa, krzewy, krzewinki oraz byliny-rośliny zielne o niezdrewniałych częściach nadziemnych. Np. **szparag warzywny, rabarbar, szczaw zwyczajny, szczypiorek, dziurawiec zwyczajny,fiołek wonny, jeżówka wąskolistna.**

Hodować rośliny a uprawiać rośliny - jest różnica

Często te pojęcia są mylone i używane zamiennie co jest błędem.

Uprawa roślin jest to całokształt zabiegów stosowanych w produkcji roślinnej, obejmujących uprawę roli, nawożenie, siew i sadzenie roślin, pielęgnację, zbiór i przechowywanie plonów. Czyli jeśli np. kupujesz nasiona sałaty i później je wysiewasz aby otrzymać warzywo to uprawiasz sałatę.

Hodowla roślin natomiast polega na tworzeniu odmian lepszych jakościowo i dających większy plon. Prowadzona jest zazwyczaj w specjalistycznych firmach i na uczelniach wyższych.

Czy wiesz co siejemy, a co sadzimy?

Siać to znaczy umieszczać nasiono w specjalnie przygotowanej pod to glebie, aby uzyskać roślinę.

Sadzić to znaczy umieszczać sadzonki roślin, drzewa, krzewy do specjalnie przygotowanej gleby tak, by się przyjęły i rosły.

Cel jest ten sam-chcemy uzyskać rośliny. Jednak siejemy nasiona, natomiast sadzimy sadzonki lub dorosłe rośliny. Czyli jeśli kupicie nasiona pomidora to je wysiewacie, jeśli kupicie rozsadę (=sadzonki) pomidorów to je sadzicie.

Czego potrzebują rośliny? Jak je uprawiać?
Uprawiając rośliny pamiętaj przede wszystkim, że potrzebują one:

A. dostępu do światła
B. dostępu do wody
C. dostępu do powietrza (a dokładniej dwutlenku węgla)
D. odpowiedniej temperatury
E. troski :)

Kupując nasiona wybieraj te od sprawdzonych dostawców. Na każdym opakowaniu znajdziesz zalecenia uprawowe-staraj się ich trzymać, są one sprawdzone przez specjalistów. Wysiewaj nasiona w odpowiednim (podanym na torebce) terminie. Zwróć uwagę na wymagania wysiewanej rośliny-czy lubi stanowisko słoneczne, czy bardziej zacienione? Jaki rodzaj gleby roślina preferuje? Czy sieje się je bezpośrednio do gruntu (np.fasola, marchew czy pietruszka) czy robi się rozsadę, którą później (zazwyczaj po ustaniu przymrozków czyli po 15.maja) wysadza się do gruntu (np. pomidory, papryka)?

Pamiętaj o zapewnieniu kiełkującym roślinom stałej wilgotności podłoża! Później, gdy rośliny osiągną dorosłe formy również nie zapominaj o podlewaniu (odpowiednim dla danego gatunku). Woda

to życie, rośliny potrzebują jej do funkcjonowania tak samo jak my. Tak samo jak przesuszenia roślina nie lubi przelania. Może nawet bardziej. Jeśli przelejesz roślinę istnieje duże ryzyko, że udusisz jej korzenie-przez co roślina obumrze.

Nie zniechęcaj się! Próbuj! Wysiewaj różne gatunki warzyw i kwiatów! Rośliny odwdzięczą się kwiatami, zapachami, owocami, plonami. Poza tym własna uprawa da Ci wiele satysfakcji.

I jeszcze kilka ciekawostek:

Słonecznik zwyczajny - był uprawiany już przez północnoamerykańskich Indian 2-3 tys.lat temu! Ziarna mielili na mąkę, a kwiaty zjadali jako warzywo. Wytwarzali z nasion barwniki: niebieskie, czarne i czerwone. Z włóknistych części łodyg pletli kalosze i tkali ubrania! Robili z niego kremy. **Ciekawe:** słoneczniki potrafią odwracać głowy w stronę słońca!

Kapusta warzywna - znana już 2500 lat temu! Celtyccy ogrodnicy już wtedy ją uprawiali. **Ciekawe:** największa kapusta, którą uzyskał człowiek ważyła **56,24 kg!**

Papryka roczna - zawiera więcej witaminy C niż cytryna! Spożywanie ostrej papryki chilli poprawia humor!

Kukurydza - to trzecie po ryżu i pszenicy najważniejsze zboże na Ziemi. Pierwotnie była uprawiana przez Indian. Z prażonych nasion powstaje popcorn- znany i używany od lat. **Ciekawe:** Indianie początkowo robili z popcorne biżuterię, a nie zjadali.

Ziemniak - jego wszystkie zielone części (łodyga, liście) są trujące! Tak samo niedojrzałe bulwy. Dojrzałe można ze spokojem jeść poddając przeróbkom termicznym.

Marchew - oryginalnie ma kolor fioletowy! Pomarańczową barwę uzyskali Holenderscy ogrodnicy.

Truskawka - ma na sobie około 200 nasion! Takie małe, podłużne, jasne elementy na skórce. Jest to jedyny owoc, którego nasiona znajdują się na zewnątrz, a nie wewnątrz owocu.

rośniemy od 1992

W.LEGUTKO

PARTNER PROGRAMU

MasterChef JUNIOR

#ZDROWOROSNA

***Szczegóły dotyczące Akcji i Konkursu znajdziecie na www.legutko.com.pl/zdroworosna**