

Program zajęć edukacyjnych

Rajska Dolina/ Urszula Piekara

Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego	
Lipnik 89, 32-412 Wiśniowa	Małopolskie
Adres	Województwo

1. Temat / tytuł zajęć:

Od nasionka do jedzonka

2. Czas trwania zajęć:

4,5h.

3. Grupa docelowa:

dzieci przedszkolne, szkolne.

4. Liczebność grupy:

min. 10 max. 20

5. Prowadzący zajęcia:

Urszula Piekara, Julia Piekara.

6. Zakres tematyczny:

- Cykl życia rośliny: od nasionka do jedzonka.
- Podstawy upraw permakulturowych: nawadnianie, ściółkowanie, naturalne karmienie gleby.
- Różnorodność roślin jadalnych: warzywa, owoce, zioła i dzikie rośliny.
- Kompostowanie roślin, trawy, resztek kuchennych.
- Po co nam kartony?
- Zasady ekologicznego ogrodnictwa i współpracy z naturą.
- Zbieranie i rozpoznawanie dojrzałych plonów.
- Jak tworzyć własne zbiory nasion.
- Przygotowanie prostych potraw ze świeżych składników (sałatki, smoothie).
- Świadome jedzenie – skąd pochodzi nasze jedzenie i dlaczego warto to wiedzieć.
- Codzienne rytuały ogrodnika – jak dbać o ogród przez cały sezon.

7. Harmonogram/przebieg zajęć:

Wprowadzenie

- Powitanie i krótkie wprowadzenie do tematu – skąd się bierze jedzenie.
- Opowieść o cyklu życia rośliny – od nasionka do owocu.

Spacer edukacyjny po Rajskiej Dolinie

- Szklarnia i inspekty.
- Grządki permakulturowe.
- Sad i dzikie jadalne rośliny.
- Rozpoznawanie i nazywanie roślin jadalnych.

Praktyczne zajęcia

- Sianie lub sadzenie roślin (jak stworzyć grządkę w jeden dzień, nie przekopując ziemi?).
- Podlewanie i pielęgnacja.
- Degustacja: zbieranie i próbowanie wybranych warzyw, ziół lub owoców.
- Mini warsztat: przygotowanie prostej przekąski ze świeżych składników (np. sałatka, smoothie).

Czas na zabawę i refleksję

- Zabawa ruchowa „Zgadnij, co rośnie?” lub quiz terenowy.
- Prostota ogrodu permakulturowego i łatwość dbania o niego.

Zakończenie

- Pożegnanie i wręczenie symbolicznego „nasionka do domu” (szpinak górski).

8. Pomoce dydaktyczne:

9. Dodatkowe uwagi: