



جمهوری اسلامی ایران
اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان
مرکز آموزش و پرورش ناحیه یک شهرستان ساری



پژوهش سرای دانش آموزی ^{زنده یاد} پارسا نمیری



مسابقه «زندگی سبز»

(کاشت و نگهداری میکروگرین در خانه)

سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴



بسمه تعالی

عنوان رویداد: زندگی سبز

در راستای ترویج سبک زندگی سالم، تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، آشنایی با اصول کشاورزی شهری و ایجاد نشاط و خلاقیت در میان دانش‌آموزان، مسابقه‌ای با عنوان «زندگی سبز» با محوریت کاشت و نگهداری میکروگرین در خانه برگزار می‌گردد. بدین‌وسیله موارد اجرایی مسابقه به شرح زیر اعلام می‌شود:

هدف مسابقه:

- آشنایی دانش‌آموزان با فرایند رشد گیاه
- تقویت حس مسئولیت‌پذیری و مراقبت از موجودات زنده
- ایجاد محیطی سالم و سبز در اتاق و فضای خانه
- تقویت مهارت‌های تحقیق، آزمایش و ثبت مراحل رشد

شرایط شرکت‌کنندگان:

تمامی دانش‌آموزان مقاطع دوره دوم ابتدایی و متوسطه اول

هر دانش‌آموز می‌تواند یک نوع یا چند نوع میکروگرین (ریحان سبز و بنفش، جعفری، اسفناج، تره، شاهی و ...) بکارد.

مراحل و نحوه شرکت:

تهیه بذر و ابزار ساده کاشت (سینی، خاک سبک یا دستمال کاغذی، اسپری آب).



کاشت میکروگرین در خانه و نگهداری روزانه.

ثبت مراحل رشد (عکس یا ویدئو) و ارسال در قالب یک گزارش کوتاه شامل :

- تاریخ کاشت
- توضیح مختصر درباره نحوه آبیاری و نگهداری
- ۳ تا ۵ عکس از مراحل رشد
- ۱ دقیقه فیلم

معیارهای داوری:

- نظم و کیفیت کاشت
- میزان رشد و سلامت گیاه
- خلاقیت در نگهداری و ارائه گزارش
- زیبایی و تمیزی فضای نگهداری در اتاق دانش آموز

جوایز و تقدیر:

به برگزیدگان رتبه‌های اول تا سوم، جوایزی در حوزه محیط‌زیست و گیاه‌پروری اهدا و از تمامی شرکت‌کنندگان با تقدیرنامه تقدیر به عمل خواهد آمد.

زمان‌بندی:

آخرین مهلت ارسال آثار: ۳۰ آذر ماه

ارسال آثار به شماره ۰۹۹۰۱۴۳۸۱۴۹ در پیام رسان ایتا یا شاد



میکروگرین چیست؟

جوانه گیاهان خوراکی است که فقط چند سانتی متر رشد می کند و قبل از تبدیل شدن به گیاه بزرگ برداشت می شود.

این گیاهان کوچک معمولاً ۷ تا ۱۴ روز بعد از کاشت آماده می شوند، طعم خوشمزه دارند و چند برابر گیاه بالغ ویتامین و مواد مغذی دارند.

میکروگرین ها را می توان خیلی راحت در خانه، اتاق یا حتی روی میز کنار پنجره پرورش داد.

مراحل تولید میکروگرین (کاملاً ساده و قابل اجرا در خانه)

۱. انتخاب بذر می توانید از بذره های خوراکی مثل:

ریحان سبز و بنفش ، جعفری ، اسفناج ، تره ، شاهی و.....

استفاده کنید. بذر باید تازه و مخصوص کاشت باشد.

۲. آماده کردن ظرف

از یک سینی پلاستیکی، ظرف یکبار مصرف یا جعبه میوه استفاده کنید.

بهتر است ظرف سوراخ داشته باشد تا آب اضافی خارج شود.

۳. ریختن خاک یا دستمال کاغذی

دو روش دارید:

الف) لایه نازک خاک سبک (مثل خاک گلدانی یا کوکوپیت)

ب) چند لایه دستمال کاغذی مرطوب



هر دو روش خوب است و زیاد تفاوتی ندارد.

۴. پاشیدن بذرها

بذرها را یک‌دست و نزدیک به هم روی سطح خاک یا دستمال بریزید.

لایه ضخیم روی هم نریزید؛ فقط سطح را بپوشانند.

۵. مرطوب کردن

با اسپری به آرامی سطح را خیس کنید.

نباید آب جمع شود؛ فقط مرطوب بودن کافی است.

۶. پوشاندن ظرف

برای ۲-۳ روز اول، ظرف را با یک پارچه نازک یا درپوش بپوشانید.

این کار باعث جوانه‌زدن سریع‌تر می‌شود.

۷. نور دادن

بعد از اینکه بذرها جوانه زدند:

درپوش را بردارید.

ظرف را کنار پنجره یا زیر نور لامپ معمولی قرار دهید.

روزی ۱-۲ بار با اسپری آب مرطوب کنید.

۸. برداشت

وقتی گیاه‌ها ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر شدند (حدود ۷ تا ۱۴ روز)، با قیچی از پایین ساقه بچینید.

می‌توانید در سالاد، ساندویچ یا روی غذا استفاده کنید.