

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background consists of horizontal, wavy bands of blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with dark brown soil. On the left, there is a green tree with a brown trunk, a purple flower, and an orange butterfly. A small red bird is flying in the sky above the tree. The overall style is simple and artistic, using flat colors and clean lines.

# Ekologinė daržininkystė

parengė socialinė pedagogė  
Janina Ovčiniškova

# Tikslas – skatinti ekologinę daržininkystę

## Uždaviniai:

1. Suteikti žinių apie daržininkystę;
2. Ugdyti vaikų augalų priežiūros gebėjimus;
3. Supažindinti su vaistiniais augalais ir racionalia gamtonauda;
4. Pristatyti žieminius augalus;
5. Ugdyti vaikų gamtamokslinę kompetenciją;
6. Skatinti sveiką mitybą;
7. Formuoti darnų ryšį su aplinka.

# Daržininkystė

- Daržininkystė – daržovių, prieskonių auginimas;
- Daržovės auginamos lauke ir šiltadaržiuose;
- Lauko daržovės gerai auga dirvose, gausiai patręštose organinėmis ir mineralinėmis trąšomis;
- Lauke daržovės auginamos pavasarį, vasarą ir rudenį;
- Šiltadaržiai – žemės plotas, kuriame yra specialūs statiniai, skirti palankiam mikroklimatui sudaryti ar natūraliam pagerinti, kad būtų galima auginti daržoves ir kitas kultūras ne sezono metu. Juose auginami daigai tų daržovių, kurios pasėtos lauke nespėtų subręsti ir, kurių norima gauti ankstyvą derlių lauke ir šiltnamiuose.

# Daržovių svarba

- Daržovės turi būti vartojamos šviežios arba minimaliai perdirbtos, kad būtų išsaugota jų maistinė ir biologinė vertė.
- Daržovių svarba žmogaus organizmui susijusi su esančiomis jose maistinėmis ir mineralinėmis medžiagomis, vitaminais, fermentais, kurie reguliuoja organizmo biologinius procesus.
- Daugelyje daržovių yra medžiagų, kurios apsaugo žmogaus organizmą nuo infekcijų.
- Daržovės, augintos pagal ekologinio ūkininkavimo taisykles – saugūs maisto produktai.



# Ekologiška daržininkystė

Pagrindinės ekologinio daržininkavimo taisyklė – sudaryti darže kuo natūralesnes daržovėms augti sąlygas:

- dirvą negiliai purenti ir nuolat laikyti uždengtą mulčiumi, žaliosiomis trąšomis ir kitomis organinėmis medžiagomis;
- augalus sodinti parenkant tinkamus kaimynus, atsižvelgiant į šviesos, klimato, dirvos sąlygas;
- tręšti – maitinti dirvožemio mikroorganizmus (ne augalus) kompostu, žaliosiomis trąšomis ir kitomis organinėmis trąšomis;
- saugant augalus globoti daržuose smulkius gyvūnus, paukščius ir vabzdžius, saugoti naudingus organizmus ir naudoti natūralius augalus stiprinančius preparatus.

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of several layers of light blue and white wavy bands, suggesting a sky or distant mountains. The bottom portion consists of rolling green hills in various shades of green, from light to dark, creating a sense of depth and texture.

*Vaistiniai augalai*

# Dilgėlė – iš lotynų kalbos urere – dilginti

- Turi dilginamuosius ir paprastuosius plaukelius;
- Lapai ir stiebai naudojami gydymui, kosmetologijoje, kulinarijoje, žemės ūkyje (vitaminai į galvijų pašarą);
- Iš sudžiovintų lapų ruošama naudingų savybių turinti arbata;
- Iš šviežių ir jaunų ūglių pavasarį verdama vitamininga sriuba;
- Surišta dilgėlių vanta pirtyje palengvina skausmą;
- Iš dilgėlių gaminami natūralūs maistiniai dažai.



# Ramunė – remule, marūna, vaistinė ramunė

- Žydi gegužės – rugsėjo mėnesiais;
- Auga laukuose, pakelėse, kiemuose ir sodybose;
- Vaistinių ramunių žiedai gydo vidaus ir išorės ligas, mažina įtampą, padeda užmigti, lengvina virškinimo sutrikimus;
- Ramunėlės nuovirai stabdo odos senėjimą, gydo rankų odą, stiprina plaukų šaknis.



# Rugiagėlė – vasilka, vosilka, rudagėle, žydrūne

- Rugių piktžolė, kuri žydi pavasarį ir vasarą;
- Dauginasi sėklomis, kurias platina vėjas ir gyvūnai, o dažniausiai patenka į dirvą su javų grūdais;
- Žiedai mėlyni, tačiau retkarčiais pasitaiko baltų ar rausvų;
- Žiedai dažo mėlyna spalva verpalus, audinius;
- Žiedai naudojami farmacijoje, retkarčiais kosmetikoje.



# 2021 metų Vilniaus žaliųjų edukacinių erdvių augalu yra išrinkta paprastoji rugiagėlė

## Pasaka apie rugiagėlę

Kadaise tame pačiame kaime gyveno neturtinga našlė su vieninteliu sūnumi Vasiliu. Jis buvo gražus ir darbštus vaikinąs, į jį žiūrėjo daug merginų. Bet Vasilis nekreipė dėmesio į nė vieną iš jų. Nuo ryto iki vakaro jis dirbo savo lauke, o grįžęs namo, leidosi žemyn prie upės – plaukti, pailsėti ir mėgautis saulėlydžiu. Jis nežinojo, kad toje upėje gyvena undinė, kuri kiekvieną vakarą stebi jį, skleisdama vandens lelijų lapus. Undinė pažiūri ir tyliai atsidūsta.

# Pasakos tęsinys

„Ai, – sušunka undinė – jei mane mylėtum, gyventume su tavimi upės gilumoje. Pažiūrėk, kokia aš graži, kaip šaunu ir gražu po vandeniui!“ Kai Vasilis pamatė undinę, išgirdo jos žodžius, griežtai atsisakė palikti savo kraštą, savo lauką. Jis nenorėjo žiūrėti į undinės grožį.

„Tada, – supyko gražuolė – niekam neatitek! Tapk savo lauko gėle!“ Ir Vasilis tapo melsvai mėlyna rugių gėle. Tokia mėlyna, kaip Vasilio akys, kaip gilus upės vanduo! Žmonės tą gėlę vadino rugiagėle – dingusio jaunuolio atminimui.

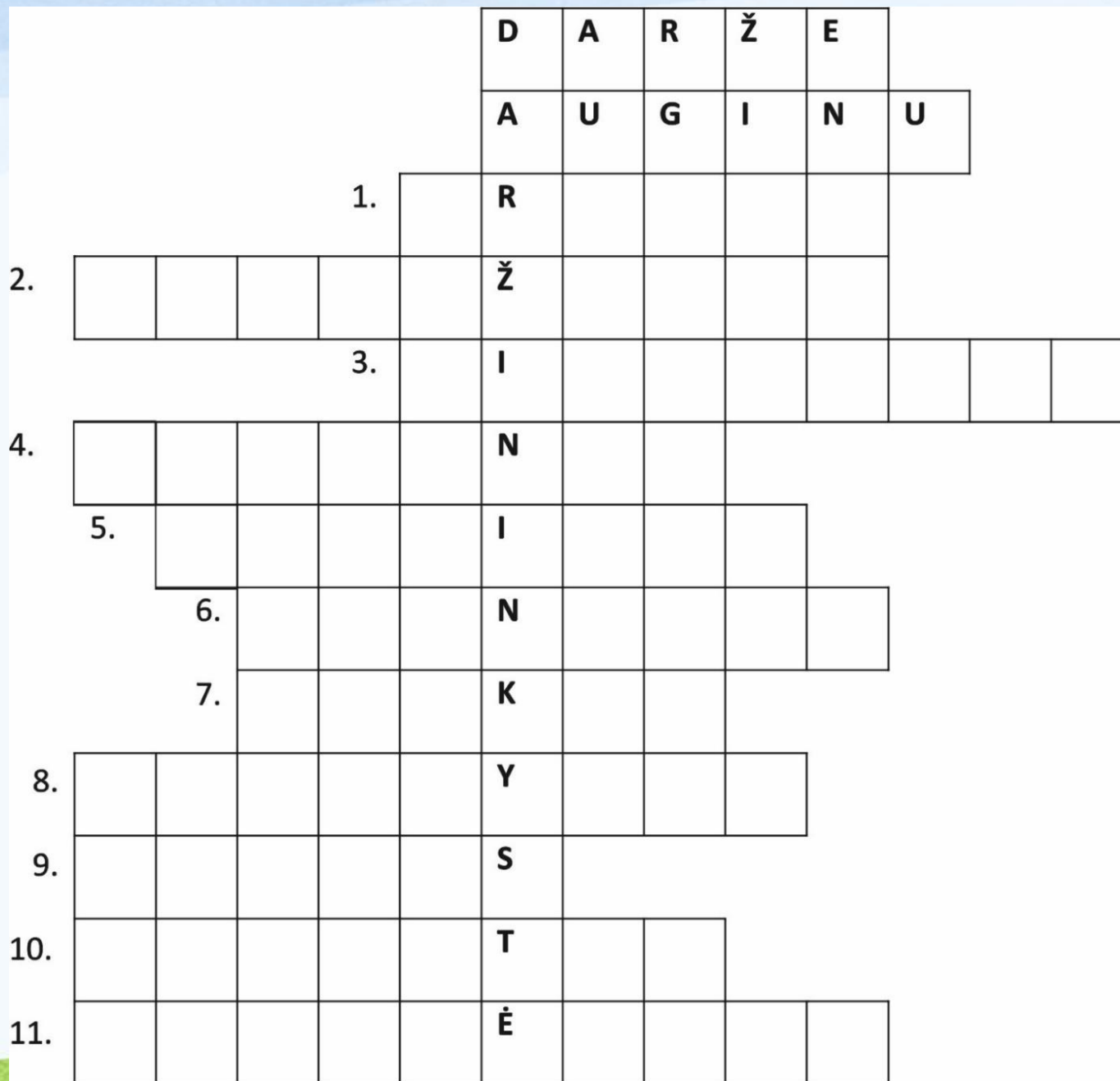
*Sugalvokite po eiliuotą frazę, sakinį apie  
rugiagėlę*

*„Rugiagėlė – gėlė graži, kiekvieno akiai patraukli“...*

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of several layers of light blue and white wavy bands, suggesting a sky or distant hills. The bottom portion consists of rolling green hills in various shades of green, from light to dark, creating a sense of depth and texture.

# *Žiemojantys augalai*

# Išspręskite kryžiažodį



1. Viena populiariausių prieskoninių žolelių mūsų kraštuose. Tai kartu ir vaistinis augalas. Jo sėklos palengvina virškinimą, užkerta kelią susidaryti žarnyne dujoms. Šaltibarščiams jie tiesiog privalomi.
2. Vienas iš populiariausių pasaulyje prieskoninių augalų. Naudojamas įvairiems patiekalams gardinti. "Augantis ant akmens" – taip išvertus iš lotynų kalbos vadinasi šis prieskonis. Šio augalo žalumoje, šaknyse ir vaisiuose yra eterinių aliejų, vitaminų. Jo lapuose vitamino C penkis kartus daugiau nei citrinose ar apelsinuose.
3. Šios gėlės pavadinimas iš graikų kalbos verčiamas kaip „lietaus gėlė“. Graikai tikėjo, kad gėlę sukūrė saulės ir šviesos dievas Apolonas iš puikaus jaunuolio kraujo, kuris tragiškai mirė kovoje dėl meilės.


4. Pirmieji šios daržovės augintojai buvo kinai. Ši daržovė ne vienam išspaudžia graudžias ašaras. Saugo nuo peršalimo, naudinga esant avitaminozei (vitaminų stoka), sergant infekcinėmis ligomis.
5. Gėlės pavadinimas susijęs su žmogaus būdo bruožu. „Jis – tikras narcizas!“ – taip kartais stipriai sukritikuojami žmonės, kurie yra itin susikoncentravę į save ir mano, kad yra geriausi.
6. Viena iš vertingiausių daržovių. Joje susikaupę palyginti daug eterinių aliejų. Kiekviena skiltelė padengta lukšteliu, o visa ropelė bendru lukštu. Aštrus skonis ir kvapas.

7. Virta daržovė organizmui naudingesnė nei žalia. 88% jos sudaro vanduo. Naudojama kaip vaistas regėjimui gerinti. Stiprina imuninę sistemą.
8. Žolinis augalas, rūgštaus skonio. Lietuvoje iš jo ruošiamas specialus patiekalas – ..... barščiai. Šis žalumynas dažnai vadinamas pavasario karaliene: iš jo verdama sriuba, dedama į salotas.
9. Ši gėlė pirmą kartą buvo pradėta auginti Turkijoje. Ji yra nacionalinė Turkijos gėlė. Manoma, kad šių gėlių pavadinimas yra išvestas iš turkiško žodžio *tulbend*, dėl šių dviejų žodžių panašumo. Pasaulyje yra paplitusios bent kelios valgomos šių gėlių rūšys, kurių žiedlapiai yra dažnas įvairių salotų ingredientas.

10. Lapinė daržovė, kuri skatina širdies sveikatą. Arabai šį žalumyną vadindavo daržovių karaliumi. Anksčiau šio augalo sultimis dažydavo ledus, įvairius kremus ir padažus. Šis žalumynas padeda kūnui atsipalaiduoti ir visiškai pašalinti stresą. Kasdien valgant jo lapus atjaunėja smegenys ir jos tampa aktyvesnės.
11. Žiemą būtina daržovė, kuri padeda atgauti jėgas, sustiprinti kraują ir imunitetą. Šios daržovės lapuose vitamino C yra daugiau nei šakniavaisiuose. Būtinasis šaltibarščių elementas.

# Pasitikrinkite

					D	A	R	Ž	E				
					A	U	G	I	N	U			
				1.	K	R	A	P	A	I			
2.	P	E	T	R	A	Ž	O	L	Ė	S			
				3.	H	I	A	C	I	N	T	A	I
4.	S	V	O	G	Ū	N	A	I					
				5.	N	A	R	C	I	Z	A	I	
				6.	Č	E	S	N	A	K	A	I	
				7.	M	O	R	K	O	S			
8.	R	Ū	G	Š	T	Y	N	Ė	S				
9.	T	U	L	P	Ė	S							
10.	Š	P	I	N	A	T	A	I					
11.	B	U	R	O	K	Ė	L	I	A	I			



*Sodinkite, prižiūrėkite,  
grožėkitės, ragaukite*