



**PILOTPROJEKTS SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU (SAS)
RISKA FAKTORU NOTEIKŠANAI UN MAZINĀŠANAI
BĒRNIEM**

Dārzeņu dārza izveide izglītības iestādē



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

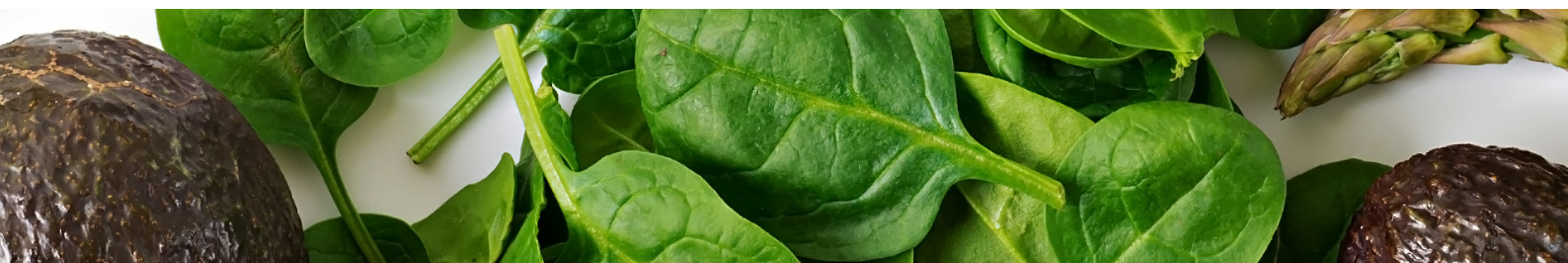


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001)





Lai veicinātu skolēnu interesi un zināšanas par dažādiem augiem, to vērtīgajām uzturvielām, SAS pilotprojekta ietvaros ir izveidots materiāls par dārzena dārza izveidi izglītības iestādē, kā arī sniegts izklāsts dažādu eksperimentu veikšanai ar augu audzēšanu mājas apstākļos.

Šajā materiālā pirmā daļa veltīta informācijai par dažādu dārzeņu un garšaugu audzēšanu – iesēšanu, augšanas procesu, vēlamajiem apstākļiem un ražas ievākšanu. Tāpat tiek uzsvērts, kādas vērtīgas vielas augi satur un kādēļ tos vērts lietot uzturā.

Materiāla otrajā daļā atrodamas instrukcijas praktiskiem uzdevumiem, ko skolēni var paši veikt mājās vai izglītības iestādē – mēģināt izdiedzēt un izaudzēt dažādus augus (dārzenus, garšaugus, pākšaugus u.c.), kā arī novērot augšanas procesu, fiksējot to fotogrāfijās vai pašu izveidotā tabulā.

ĶIRŠU TOMĀTI



Kā tos audzēt?

Ķiršu tomāti ir mazi, apaļi augļi, kas augot veido ķekaru. Augļiem raksturīga plāna miziņa. Tomātu stāda garums ir atkarīgs no izvēlētās šķirnes – ķiršu tomāti var augt mazā 20 - 40 cm augstā krūmā, bet var arī būt gara auguma stādi, kas garāki par vienu metru, un tiem augot nepieciešami balsti. Tomātus sēj no februāra beigām līdz maijam dēstu audzēšanai paredzētos substrātos vai kūdras podiņos. Tomātu dēstu audzēšanai vajadzīgo podiņu diametrs ir 11-12 cm, katru sēklu ieteicams sēt savā podiņā. To apklāj ar ~5-10 mm augsnes slānīti, aplaista un pārklāj ar plēvi. Tomātu sēklas sadīgs

7-9 dienu laikā, optimālā temperatūra dīgšanai ir 24 -26°. Dīgšanas laikā tomātiem vajadzīgs ļoti daudz gaismas, lai varētu izveidoties pirmie ziedķekari un ziedi – gaismas trūkums var samazināt iegūto ražu. Tomātus regulāri laista, lai augsne būtu vienmērīgi mitra.

Dēstu audzēšanas laiks ir ~ 60 dienas (februārī, martā sētajām sēklām) un ~ 45 dienas vēlāk stādītām sēklām. Pēc tam tomātu stādus var stādīt balkona kastēs vai podos – vajadzīgi

6-8 l tilpuma podi. Tomātu stādus laista, neuzlejot laistāmo ūdeni uz augu lapām. Kad augi sāk ziedēt, jāpapurina ziedi, lai uzlabotu apputeksnēšanos. Ķiršu tomātus var novākt, kad tie ir gandrīz pilnībā gatavi, tiem var ļaut nogatavoties arī pēc noplūkšanas. Ja tomāti tiek novākti vēl negatavi, tos var uzglabāt tumšā vietā kastē, apsegtus ar avīzi, kamēr tomāti nogatavojas. Ķiršu tomāti saglabās savas garšas īpašības 2-3 nedēļas pēc novākšanas.

Kāpēc tos lietot uzturā?

Tomāti satur C vitamīnu, kas piedalās imunitātes uzturēšanā un aizsargā organisma šūnas no bojājumiem. Tomāti satur arī dzelzi, kas palīdz apgādāt ķermeni ar skābekli, un antioksidantu likopēnu, kas ir nozīmīga viela sirds veselības uzturēšanai, turklāt C vitamīns veicina dzelzs uzsūkšanos. Tomāti satur šķiedrvielas un kāliju – šķiedrvielas uzlabo gremošanu un palīdz samazināt sirds slimību risku, bet kālijs piedalās asinsspiediena regulācijā, kas arī ir svarīgi sirds veselībai. Tomāti var būt veselīga uzkoda svaigā veidā, tos var pievienot salātiem vai pastas mērcei, tos var blanšēt, konservēt, kā arī cept cepeškrāsnī kopā ar dažādiem dārzeņiem.

REDĪSI



Kā tos audzēt?

Redīss ir aukstumizturīgs viengadīgs sakņaugš, to sēj vismaz 15 cm dziļā podiņā, lai atvēlētu vietu redīsa saknei. Ja redīsiem var nodrošināt pietiekoši daudz gaismas, tos var sēt gan pavasarī, gan rudenī. Labi izvēlēties kūdras substrātu un podu ar atveri ūdens notecei. Sēklas stāda 1 cm dziļumā ~5 cm attālumā citu no citas (ievērojot 10 cm attālumu starp rindām), pārklāj ar plēvi un periodiski samitrina augsni. Aptuveni pēc nedēļas varēs pamanīt pirmos mazos dīgstus – kad tie parādījušies, plēvi var noņemt. Redīsus jālaista reizi pāris dienās, lai augsne būtu mitra, biežāk, ja tā izkalst. Redīsu podiņu nedrīkst likt tuvu radiatoriem – redīsiem nepatīk karstums un tie var sākt slimot. Tie labi iztur arī zemāku temperatūru 12-15°C diapazonā.

Svarīgi novākt redīsus īstajā laikā – ja tie būs izziedējuši, tie paliks sausi, cieti un stiegraini. Vislabāk pagaršot redīsus aptuveni 4 nedēļas pēc sēšanas – izvelkot visu stādu no augsnes un noņemot zaļās lapas.

Kāpēc tos lietot uzturā?

Redīsi satur daudz vērtīgu uzturvielu – C vitamīnu, kalciju, dzelzi, A vitamīnu, kāliju, B grupas vitamīnus. C vitamīns ir spēcīgs antioksidants, kas palīdz aizsargāt šūnas no bojājumiem un palīdz uzturēt veselu ādu un asinsvadus. Sārto krāsu redīsiem piešķir flavonoīdi, kas ir nozīmīgi sirds un asinsvadu veselībai. Redīsi satur arī šķiedrvielas, kas uzlabo gremošanu un palīdz samazināt sirds slimību risku.

Redīsus uzturā lieto svaigā veidā, tos var pievienot aukstajām zupām, salātiem vai biezpienam, kā arī lietot kā veselīgu uzkodu.



SALĀTLAPAS



Kā tās audzēt?

Salātlapas ir lapu dārzenis, ko var audzēt visu gadu. Salātlapas var audzēt puķu kastē, veidojot rindu vai katru sēklu sēt kūdras kasetēs katru savā ligzdiņā. Sēklas iesēj ~1cm dziļumā, tās viegli apber ar kūdras substrātu un nedaudz aplej, lai samitrinātu. Podiņu apsedz ar plēvi, lai sēklas sadīgtu straujāk, plēvi var noņemt, kad sēklas sadīgušas (aptuveni 3-4 dienu laikā). Augsni jāuztur mitru, bet ne slapju. Salāti ir aukstumizturīgi augi un dīgst labi arī 15-17°C temperatūrā. Uzreiz pēc uzdīgšanas salāti jānovieto gaišā vietā, tad tie augs ātrāk. Ja salātlapas audzē puķu kastē, pēc uzdīgšanas tās retina, atstājot 5-10 cm attālumu starp dīgstiem.

Lai izaugtu liela salātlapu rozete, vajadzīgs vairāk nekā mēnesis, bet tos drīkst plūkt jau pa lapiņai – kad izaugušas 5-7 lapas un garumā sasniegušas 10 cm. Tās nogriež 2-3 cm virs augsnes. Pēc lapu noplūkšanas salāti turpinās augt un tos varēs atkārtoti plūkt aptuveni 4 reizes.

Kāpēc tās lietot uzturā?

Salātlapas ir labs C vitamīna, dzelzs, folātu un šķiedrvielu avots. Folāts jeb B9 vitamīns ir svarīgs sarkano asins šūnu veidošanā un palīdz mazināt sirds un asinsvadu slimību risku. Tumšākas salātlapas satur vairāk vērtīgo beta karotīnu, dzelzi un kālija, kas palīdz veicināt sirds veselību. Salātlapas vislabāk lietot svaigā veidā, lai tās nezaudētu uzturvielas. Tām var pievienot dārzeņus un garšaugus, veidojot salātus ar bagātīgu garšu, kā arī papildināt ar pupiņām, zirņiem, mocarellas vai fetas sieru, sēklām, riekstiem.



KORIANDRS



Kā to audzēt?

Koriandrs ir aromātisks garšaugš, ko dēvē arī par kinzu. Koriandra audzēšanai vēlams izvēlēties vismaz 15 cm dziļu un 20 cm platu podu, vēlams ir dena, minerālvieļām bagāta augsne (var lietot kūdras substrātu vai speciālo augsni garšaugiem). Koriandra sēklas iesēj ~2,5cm dziļumā, augsni uztur mitru, bet ne slapju, augsnei nedrīkst ļaut izkalst. Koriandrs uzdīgst lēni, tas var prasīt 18-20 dienas. Tam piemērota gaiša, saulaina vieta. Lai saglabātu labu garšu, koriandru vēlams apgriezt galotnītē, lai tas nepāraugtu, bet veidotu kuplāku augu krūmu. Koriandrs var izaugt pat 50 cm garš. Kad koriandra lapas noplūc, tās drīz jāizlieto, lai lapas nezaudētu savu aromātu.

Kāpēc to lietot uzturā?

Koriandram piemīt interesanta, spēcīga garša, un tas ir labs magnija, K vitamīna, C vitamīna un dzelzs avots. Magnijs piedalās vairākos procesos organismā, piemēram, asinsspiediena regulācijā, un palīdz labi darboties muskuļiem un nerviem. Magnijs palīdz aizkavēt kalcija izgulsnēšanos asinsvadu sienīņās, mazina asins recēšanas sistēmas aktivitāti un piedalās holesterīna līmeņa regulācijā asinīs. K vitamīns palīdz uzturēt veselus kaulus un ir svarīgs pušumu un brūču dzīšanai, kā arī asinsspiediena regulācijai. Visas auga daļas ir ēdamas, bet kulinārijā visbiežāk lieto svaigas lapas vai kaltētas koriandra sēklas. Koriandra lapas var pievienot zupām, salātiem un citiem ēdieniem.



BAZILIKS



Kā to audzēt?

Baziliks ir viengadīgs garšaugš, kas sastopams visā pasaulē. Tas var sasniegt 30-60 cm augstumu, var būt zaļā vai violetā krāsā. Bazilikam ieteicams izvēlēties vismaz 10 cm augstu podu un sēklas sēt 0,5 cm attālumā vienu no otras, iesēto sēklu daudzumu jāpielāgo poda izmēram. Bazilika sēklas jā sēj ļoti sekli, tam piemērota augsne ir kūdras substrāts, jo garšaugš ir uzņēmīgs pret augsnes slimībām. Lai podā saglabātu mitrumu, to apsedz ar plēvi, ko noņem, tiklīdz sēklas sadīgušas. Bazilika dīgsti parādās 10-12 dienu laikā, ja temperatūra ir 20-25°C. Vēlams uzturēt augsni vienmērīgi mitru un laistīt, nesamitrinot bazilika lapas. Lai augs neizstīdzētu, to jānovieto gaišā vietā. Lai veidotos kupli augi, to galotnes jā sāk īsināt, kad dēsti sasnieguši ~7cm garumu. Tā var aizkavēt ziedēšanu un palielināt ražu, līdzīgi kā koriandram.

Kāpēc to lietot uzturā?

Baziliks satur flavonoīdus, kas ir spēcīgi antioksidanti un bioloģiski aktīvās vielas, kuras spēj aizsargāt organisma šūnas no bojājumiem, kā arī novērst saslimšanu ar dažādām sirds un asinsvadu slimībām. Baziliks satur arī magniju, kas veicina normālu asinsriti, C vitamīnu, karotinoīdus un B grupas vitamīnus. B vitamīnu grupa ir svarīga šūnu veselībai, ļoti smadzeņu darbībai, kā arī enerģijas līmeņa uzturēšanai.

Baziliku var lietot gan svaigu, gan kaltētu, pirms tam izžāvējot to tumšā un vēsā vietā. To var pievienot salātiem, gaļas, dārzeņu ēdieniem vai no tā pagatavot pesto.



PIPARMĒTRA



Kā to audzēt?

Piparmētra ir daudzgadīgs aromātisks garšaugšs, tās augstums sasniedz ap 30 cm. Piparmētru nav ieteicams stādīt vienā podā kopā ar citiem augiem, jo tai patīk iesakņoties un izplesties ārpus atvēlētās vietas. To sēj podā, ~1 cm dziļumā. Podu novieto gaišā vietā un piparmētru aplaista ik pēc pāris dienām. Augsnei jābūt mitrai, bet ne slapjai. Ja piparmētra sāk ziedēt, to uzreiz jānokniebj, lai lapas nezaudētu garšu. Lai tā būtu kuplāka, regulāri jānokniebj galotnes.

Kāpēc to lietot uzturā?

Piparmētra satur A un K vitamīnus, dzelzi, kāliju, mangānu, folātu, arī C un E vitamīnus. Mangāns ir minerālviela, kas organismam nepieciešama mazos daudzumos – tas vajadzīgs labai smadzeņu un nervu sistēmas darbībai. E vitamīns nepieciešams asinsritei un imunitātes stiprināšanai. E vitamīns piedalās arī šūnu atjaunošanās procesos. Tam piemīt pretiekaisuma un antioksidantu īpašības. Piparmētras satur arī ēteriskās eļļas – mentolu, limonēnu, kas piešķir piparmētrai tik raksturīgo smaržu.

Piparmētru var izmantot tējas pagatavošanai gan svaigā, gan kaltētā veidā, kā arī pievienot dažādiem ēdieniem – augļu salātiem, gaļai u.c. Vislabāk ēdienam piparmētru pievienot pašās gatavošanas beigās, lai augs nezaudētu savas vērtīgās vielas un garšas un smaržas īpašības. To var arī sasaldēt ledus gabaliņos un pievienot atsvaidzinošiem dzērieniem. Jo drīzāk pēc noplūkšanas piparmētra tiks lietota uzturā, jo vairāk vērtīgo vielu tiks uzņemts. Kaltētu piparmētru ieteicams izlietot 6 mēnešu laikā, lai tā nezaudētu savu aromātu.



MAURLOKI



Kā tos audzēt?

Maurloki ir daudzgadīgi viegli audzējami augi, ko var sēt visa gada garumā. Tiem ir cauruļveida, sulīgas lapas, kas aktīvi zarojas – tiem var izveidoties pat 50 sānu dzinumi. Maurloku sēklas dīgst 10°-35°C temperatūrā, bet optimālā dīgšanas temperatūra ir 15-20°C. Maurloki labi aug barības vielām (humusvielām) bagātīgās augsnēs – mālsmilts, vieglās un vidēji smagās smilšmāla augsnēs.

Maurloku sēklas sēj ~1cm dziļumā, pirmajā reizē aplej, līdz ūdens sāk tecēt cauri poda apakšējai atverei. Vēlāk loki jālaista, kad augsne sāk palikt sausa, to var pārbaudīt, pataustot ar pirkstu ~2,5 cm no virspuses. Lociņi jānovieto gaišā vietā, atstātos no radiatoriem. Tie uzdīgst diezgan ātri, aptuveni 2 nedēļu laikā.

Kad tie sasnieguši 20-25 cm garumu, tos griež 5 cm virs augsnes ar asu nazi vai šķērēm. Lociņi turpinās augt un tos var griezt atkārtoti ik pēc 2-3 nedēļām, kad tie atkal sasnieguši 15 cm garumu.

Kāpēc tos lietot uzturā?

Lociņi satur K vitamīnu, kas ir nozīmīgs kaulu veselībai un asins recēšanai, kā arī luteīnu, kas piedalās acs veselības uzturēšanā. Lociņi satur nelielu daudzumu holīna, kas palīdz uzturēt šūnu membrānu struktūru un piedalās vielmaiņas un nervu sistēmas darbībā.

Maurlokus var lietot līdzīgi kā parastos lokus, tie ir daudz maigāki. Tos var pievienot mērcēm, salātiem, sasmalcinātus pārkaisīt ēdienam, pievienot zivju un gaļas ēdieniem.



PĒTERSĪLIS



Kā to audzēt?

Pētersīlis ir daudzgadīgs aukstumizturīgs garšaugš, kas dīgst lēni, līdz pat 6 nedēļām, bet šo procesu var paātrināt, ja sēklas pirms sēšanas noskalo ar siltu ūdeni un diennakti tur mitrumā. Pētersīļiem vēlams augsne ir irdena, neitrāla vai viegli skāba. Sēklas jāstāda

~1 cm dziļumā, uzturot mitru augsni, līdz tās izdīgst. Podu jānovieto gaišā vietā un jāuztur mitru augsni. Kad augiem parādās 5-6 lapas, pētersīļus izretina 6-8 cm attālumā citu no cita. Parasti pētersīļa stādu pietiek apliet 2-3 reizes nedēļā. Pētersīļa lapu kāts parasti izaug

10-15 cm garš. Nevajadzētu ūdeni liet virsū stādam, labāk mitrināt augsni. Ja pētersīlis sāk ziedēt, ziedus var nokniebt, lai paildzinātu auga dzīvi. Vēlams nokniebt arī lapas, ja tās sāk dzeltēt. Pētersīli var audzēt visa gada garumā un noplūkt lapas vairākas reizes – tas ātri ataugt pēc ražas novākšanas.

Kāpēc to lietot uzturā?

Pētersīlis satur antioksidantus (likopēnu u.c.), A un C vitamīnus. Tie palīdz organismam mazināt iekaisumu un cīnīties pret infekcijām. A vitamīns ir svarīgs organisma augšanai un attīstībai, kā arī palīdz uzturēt normālu redzi, ādas un gļotādas funkcionēšanu. Uzturā var lietot gan auga saknes, gan lapas – izmantot konservēšanā vai marinēšanā, pievienot dažādiem dārzeņu un gaļas ēdieniem.



SPINĀTI



Kā tos audzēt?

Spināti ir aukstumizturīgs lapu dārzenis ar maigu garšu. Sēklas stāda ~2 cm dziļumā, parasti sēklas izdīgst 5-14 dienu laikā, spinātiem vēlama ir dena, minerālvielām bagāta augsne (var lietot kūdras substrātu vai speciālo augsni garšaugiem). Augsni vēlams uzturēt mitru, bet ne slapju, jāizvairās no lapu sasalpināšanas. Kad tie sadīguši, tos var izretināt, atstājot ~5 cm attālumu starp dīgstiem, to jāņem vērā, izvēloties poda lielumu. Spinātus var ievākt, kad attīstījušās vismaz 5 veselīgas lapas, kas sasniegušas 7-10 cm garumu. Vispirms jānogriež ārējās lapas, lai iekšējās turpinātu augt, bet var arī nogriezt visu augu pamatnē ar nazi vai šķērēm – tas uzdīgs atkārtoti.

Kāpēc tos lietot uzturā?

Spināti ir labs šķiedrvielu avots, kas veicina gremošanu, tie ir bagāti ar dzelzi un folskābi. Folskābe organismā nodrošina normālu šūnu funkciju un audu augšanu. Spināti satur arī magniju, A, C un K vitamīnus, kas ir nepieciešami sirds un asinsvadu, kā arī citu orgānu veselības nodrošināšanai. Spinātus var lietot uzturā gan svaigus, gan termiski apstrādātus – zupās, sautējumos, salātos, smūtijos, kā arī sasaldēt vēlākai lietošanai. Svaigas lapiņas var uzglabāt ledusskapī 7 – 10 dienas cieši noslēgtā tvertnē.



Praktiskie uzdevumi

1. IZMĒĢINI IZAUDZĒT PATS!

Lai kaut ko izaudzētu vai uzdziedētu, ne vienmēr vajadzīgas sēklas. Izvēlies kādu no dotajiem piemēriem, izmēģini un novēro, kas notiek!

Sīpolloki – ielej glāzē vai burkā ūdeni, ieliec tajā sīpolu. Lai vieglāk lokiem augt, vari nedaudz nogriezt sīpola virspusi un izmantot zobu bakstāmos kociņus, lai noturētu pašu sīpolu virs ūdens trauka – ļaujot ūdenim pieskarties tikai sīpola saknēm. Noliec trauku gaišā vietā un seko, vai nevajag papildināt ūdeni. Neaizmirsti pierakstīt datumu, kurā uzsāki eksperimentu!

Kartupelis – atrodi trīs trauciņus (stikla, plastmasas vai māla) un katrā ieber zemi. Izvēlies tādus trauciņus, lai tajos būtu pietiekoši daudz vietas gan kartupelim, gan zemei! Vienā trauciņā ieliec veselu kartupeli (vēlams ar redzamiem asniem), otrā ieliec pusi kartupeļa (kartupeli pārgriez 1-2 dienas pirms plānotās stādīšanas un ļauj griešanas brūcei nedaudz sadzīt) un trešajā ieliec tikai kartupeļa mizu (kurā skaidri redzamas kartupeļu “acis”)! Ik pa laikam mitrini augsni un seko līdz kartupeļu augšanai. Neaizmirsti pierakstīt datumu un ko esi ielicis katrā trauciņā. Jārēķinās, ka eksperiments var ilgt līdz pat 70-100 dienām.

Pupas/zirņi – izmērcē pāris pupas/zirņus ūdenī, apklāj ar auduma gabaliņu un turi to mitru. Kad parādās asni, iestādi dīgstus podiņā vai kādā trauciņā ar zemi, regulāri laisti un seko līdz to augšanai. Neaizmirsti pierakstīt datumu, kurā uzsāki eksperimentu!

Selerija – nogriez 5 cm garu selerijas gabaliņu no pamatnes un ieliec trauciņā vai burciņā ar ūdeni. Neaizmirsti pierakstīt datumu, kurā uzsāki eksperimentu!

Burkāns – nogriez 2,5 cm no burkāna gala, no sāniem iespraud tajā zobu bakstāmos un uzliec burkānu uz mazas bļodiņas vai glāzes. Traukā ielej ūdeni, līdz tas nedaudz pieskaras burkānam. Novieto trauku gaišā vietā un turpini liet klāt ūdeni pēc vajadzības. Nedrīkst ļaut ūdenim saduļķoties, tad traukā jāmaina jauns ūdens, vienlaicīgi saudzīgi noskalojot arī sakneni. Neaizmirsti pierakstīt datumu, kurā uzsāki eksperimentu!

Ingvera/kurkumas sakne – iemērc ingvera/kurkumas saknes gabalu ūdenī un atstāj izmērcēties uz nakti. Sagriezt to vairākās daļās iestādi podiņā ar augsni ~5 cm dziļumā, podu novieto gaišā vietā. Uzturi augsni mitru un vēro, kas notiks! Neaizmirsti pierakstīt datumu, kurā uzsāki eksperimentu.

2. IEMŪŽINI SAVU EKSPERIMENTU!

Lai varētu labāk sekot līdzi auga augšanai un ievērot pārmaiņas, iemūžini to!

1) Izveido time-lapse video ar telefona palīdzību!

Katru dienu nofotogrāfē savu augu ar telefona kameru – izvēlies, no kāda skatupunkta vari to labi redzēt un atzīmē vai atceries izvēlēto vietu. Centies augu fotogrāfēt no tuva attāluma un turi telefonu pēc iespējas stabilāk, lai fotogrāfijas nav izplūdušas. Ja vēlies, vari arī fotogrāfēt 2x dienā – tad tev būs vairāk materiāla un video izdosies garāks. Uzņem fotogrāfijas vismaz 30 dienas!

Kā izveidot time-lapse video? Telefonā ar Android sistēmu iespējams izmantot tādas bezmaksas aplikācijas kā Life Lapse, Time Lapse Video, Time Lapse Camera u.c. Ja lieto iPhone telefonu, vari izmantot bezmaksas aplikācijas iMovie, Time Lapse Camera, Lapse It u.c.

Visas aplikācijas palīdz izveidot video no fotogrāfijām, tādēļ seko instrukcijām, pievieno savas auga fotogrāfijas un izbaudi rezultātu – skaties, kā augs izlaiž asnus paātrinājumā!

2) Seko līdzi auga augšanai un pieraksti mērījumus kā zinātnieks!

Blakus augam novieto lineālu, nostiprini to ar aukliņas vai līmlentes palīdzību. Uz baltas papīra lapas uzraksti virsrakstu "Auga augšanas tabula" un sadali lapu trīs kolonnās:

DATUMS	MILIMETRI	KO ES REDZU?

Katru dienu centies pierakstīt, par cik milimetriem augs paaudzies un kādas pārmaiņas vari ieraudzīt! Centies tabulu aizpildīt regulāri!