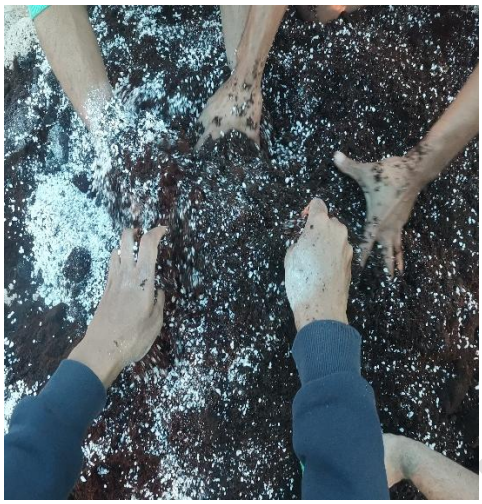
Bed Preparation & Digging

Description

This activity is designed to be inclusive and accessible to all populations, regardless of age, physical ability, or cognitive status. Tasks can be easily modified as needed.

Participants collaboratively prepare the soil in raised beds or large containers, involving clearing, loosening, and amending to create a fertile growing environment. This activity promotes purposeful movement, offering cognitive, emotional, sensory, and social benefits.



Materials: hand trowels, fork, and ergonomic/adaptive digging tools. Gloves, hats, and sunscreen. Compost, soil amendments, organic matter, and beds or containers.

Safety Considerations: Equip participants with sun protection, gloves, and hydration. Use adaptive tools for individuals with mobility challenges and handle soil amendments with care to prevent irritation. Promote hygiene after soil handling.

Accessibility & Modifications: Adjust raised bed height for sitting/standing. Utilize mobile beds for flexibility in sun and shade and use packaged soil to minimize pest exposure. Provide frequent breaks and shaded seating and encourage pair or trio work to enhance support. Use lightweight, ergonomic tools.

Additional Notes: Incorporate organic matter, such as compost, to improve soil quality. Conduct moisture tests to ensure the soil is crumbly, not muddy or dry, as this lays a strong foundation for therapeutic gardening.

Therapeutic Group Goals

Cognitive/Intellectual: Improve memory and focus by following verbal instructions with multiple steps.
Physical: Strengthen gross motor skills, balance, and range of motion through digging and movement.
Emotional/Psychological: Release aggression or anxiety through physical exertion and contact with soil.
Sensory: Enhance sensory tolerance and stimulation by touching natural materials and engaging in outdoor activities.
Social: Encourage teamwork, verbal communication, and supportive interactions within a small group.

Step-by-Step Procedure

1. **Soil Testing and Preparation:** Test the soil a few weeks before the session to determine its pH and nutrient requirements. Clear old plants, roots, and weeds. Adjust watering to ensure proper soil moisture.

2. **Setup & Orientation**: The facilitator introduces the activity, distributes tools and gear, and explains the steps verbally.

3. **Loosening Soil:** Participants use trowels to break up and loosen the existing soil using back-and-forth motions.

4. **Adding Compost**: A 1–2-inch layer of compost is spread evenly over the soil and thoroughly mixed in. This step may be repeated until all compost is incorporated.

5. **Applying Amendments**: Soil amendments are applied based on test results in accordance with safety guidelines and label instructions.

6. **Finishing Touches:** Once well-mixed, the soil is considered ready for planting, and the next gardening steps can be discussed.

DO NOT COPY

Reference: Lesley Fleming, Susan Morgan, and Kathy Brechner (2012), revised in 2023.THAD 2023

الوصف

تم تصميم هذا النشاط ليكون شاملاً ومتاحًا لجميع الفئات، بغض النظر عن العمر أو القدرة الجسدية أو الحالة الإدراكية. يمكن تعديل المهام بسهولة حسب الحاجة.

يعمل المشاركون بشكل جماعي على تحضير التربة في الأحواض المرتفعة أو الحاويات الكبيرة، ويشمل ذلك التنظيف، التفكيك، وإضافة المواد العضوية لتهيئة بيئة زراعية خصبة. يعزز هذا النشاط الحركة الهادفة، ويوفر فوائد معرفية وعاطفية وحسية واجتماعية.

الأهداف العلاجية

- **المعرفية / الإدراكية :**تحسين الذاكرة والتركيز من خلال اتباع التعليمات اللفظية متعددة الخطوات
- **الجسدية :**تقوية المهارات الحركية الكبرى، التوازن، ونطاق الحركة من خلال الحفر والتنقل.
- **العاطفية / النفسية :**تفريغ التوتر أو العدوان من خلال الجهد البدني والتفاعل مع التربة.
- **الحسية :**تعزيز تحمل الحواس والتحفيز من خلال لمس المواد الطبيعية والمشاركة في أنشطة خارجية.
- **الاجتماعية :**تشجيع العمل الجماعي، التواصل اللفظي، والتفاعل الداعم ضمن مجموعة صغيرة

لخطوات الإجرائية

1. **اختبار وتحضير التربة :**اختبار التربة قبل عدة أسابيع من الجلسة لتحديد درجة الحموضة واحتياجات العناصر الغذائية. إزالة النباتات القديمة، الجذور، والأعشاب. تعديل الري حسب الحاجة لتحقيق الرطوبة المثالية.
2. **الإعداد والتوجيه :**يقوم المعالج بتقديم النشاط، وتوزيع الأدوات والمعدات، وشرح الخطوات شفهيًا.
3. **تفكيك التربة :**يستخدم المشاركون المجارف اليدوية لتفكيك التربة بحركات ذهابًا وإيابًا.
4. **إضافة السماد العضوي :**يتم وضع طبقة سماد بسمك 1-2 انش بشكل متساوٍ على التربة وخلطها جيدًا. يمكن تكرار هذه الخطوة حتى يتم دمج جميع السماد.
5. **إضافة المحسنات :**تُضاف محسنات التربة حسب نتائج الاختبار ووفقًا لإرشادات السلامة والتعليمات المكتوبة على الملصقات و كذلك شرح لاختبار التربة واهمية الماد المتواجدة للنبات.
6. **اللمسات النهائية :**بعد الخلط الجيد، تُعد التربة جاهزة للزراعة، ويمكن مناقشة الخطوات التالية للبستنة مع المجموعة.

المواد المستخدمة

مجارف يدوية، شوك زراعية، وأدوات حفر مريحة / قابلة للتعديل. قفازات، قبعات، واقي شمس. سماد عضوي، محسنات تربة، مواد عضوية، وأحواض أو حاويات للزراعة.

الاعتبارات الأمنية

توفير الحماية من الشمس، القفازات، والماء للمشاركين. استخدام أدوات قابلة للتعديل لذوي الاحتياجات الحركية، والتعامل بحذر مع محسنات التربة لتجنب التهيج. تعزيز النظافة بعد التعامل مع التربة.

االتعديلات

ضبط ارتفاع الأحواض للجلوس أو الوقوف. استخدام أحواض متنقلة لتوفير مرونة بين الشمس والظل. استخدام تربة مغلفة لتقليل التعرض للأفات. توفير فترات استراحة متكررة ومناطق جلوس مظللة. تشجيع العمل في أزواج أو مجموعات صغيرة لدعم متبادل. استخدام أدوات خفيفة الوزن ومريحة.

ملاحظات إضافية

إدخال المواد العضوية، مثل السماد، لتحسين جودة التربة. إجراء اختبار للرطوبة للتأكد من أن التربة متماسكة وليست طينية أو جافة؛ لأن هذا يشكل أساسًا جيدًا للبستنة العلاجية.

.

DO NOT C