

Seed Propagation – Plastic Bags & Paper Towels

Description

Clients will explore various seed germination techniques and learn the proper methods for optimal results. They will understand the importance of light, temperature, moisture, and growing medium. Participants will sow seeds in damp paper towels inside plastic bags, monitor germination conditions, and transfer seedlings to containers later. They will reflect on their experiences, set goals, and track progress throughout this journey. This activity fosters patience, observation, responsibility, and a sense of accomplishment as seeds develop into mature plants.



Step-by-Step Procedure

1. Pre-Session Prep: Gather materials, prepare space, fill watering cans
2. Introduction: Share pictures and uses of each seed, explain plant life cycle and germination
3. Moistening Paper Towels: Damp but not soaking, folded into bags
4. Sowing: 2–3 seeds per towel; avoid mixing types, press lightly
5. Sealing Bags: Leave the corner open for air
6. Labeling: Seed name and date
7. Placement: Place in a warm (~70°F) indoor area away from direct sunlight

Therapeutic Goals

- **Cognitive:** Understand germination stages, follow instructions
- **Physical:** Develop fine motor skills through handling tiny seeds
- **Emotional:** Promote nurturing behavior, reflection, self
- **Confidence- Social:** Group discussion and support.

Designed for individuals of all ages and abilities, including:

- Children
- Seniors
- Individuals with cognitive and physical disabilities
- Recovery and vocational training groups

Materials Needed

- Zip plastic bags- Paper towels- Variety of seeds (herbs, vegetables, flowers)- Watering cans (half full)- Permanent markers for labeling- Pictures of mature plants

Applications

- Supports skill
- building in gardening therapy, vocational rehab, and special needs education
- Promotes responsibility, empowerment, and resilience
- Teaches developmental and care concepts through plant nurturing

Safety Considerations

- Avoid pesticide
- coated seeds unless supervised and handled per instructions
- Use non-toxic, edible seeds for at-risk participants
- Ensure a clean environment and monitor seed handling closely

Additional Notes

- Ideal seeds: basil, tomatoes, sunflowers, marigolds
- Mold: improve airflow
- Water: light sprinkle 2x/week
- good practice: allow towel to dry slightly before re-watering
- Refer to THAD watering guides

Health & Wellness Notes

- Encourages mindfulness, emotional regulation, and a sense of progress
- Helps individuals visualize transformation through consistent care and tracking of growth

إكثار البذور في أكياس بلاستيكية

وصف النشاط

سيتعلم المشاركون تقنيات مختلفة لإنبات البذور وطرق الزراعة الصحيحة للحصول على أفضل النتائج. سيفهمون أهمية الضوء، درجة الحرارة، الرطوبة، ووسيلة النمو. سيوزع المشاركون البذور في مناديل ورقية مبللة داخل أكياس بلاستيكية، ويراقبون ظروف الإنبات، ثم ينقلون الشتلات إلى حاويات. طوال هذه الرحلة، سيتأمل المشاركون في تجاربهم، ويحددون أهدافهم، ويتابعون تقدمهم. يشجع هذا النشاط على الصبر والملاحظة والالتزام، ويمنح المشاركين شعورًا بالإنجاز مع تطور البذور إلى نباتات ناضجة

المواد الأساسية المطلوبة

أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق
مناديل ورقية
مجموعة من البذور (أعشاب، خضروات، زهور)
رشاش (نصف ممتلئة)
أقلام دائمة للعلامات
صور للنباتات الناضجة

الخطوات التنفيذية

التحضير المسبق: جمع المواد، تحضير المساحة، ملء علب السقي

المقدمة: عرض صور

واستخدامات كل نوع من البذور، شرح دورة حياة النباتات ومرحلة الإنبات

ترطيب المناديل الورقية: مبللة

ولكن ليست مبللة بالكامل، يتم طيها داخل الأكياس

زراعة البذور: 2-3 بذور لكل

منديل ورقي، تجنب خلط الأنواع، اضغط برفق

إغلاق الأكياس: ترك زاوية مفتوحة للتهوية

الترقيم: كتابة اسم البذرة وتاريخ الزراعة

المكان: وضع الأكياس في مكان دافئ (70°F ~)، داخل الغرفة بعيداً عن ضوء الشمس المباشر

اعتبارات السلامة

تجنب البذور المغلفة بالمبيدات الحشرية ما لم يتم الإشراف عليها ومعالجتها وفقاً للتعليمات

استخدام بذور غير سامة وصالحة للأكل للمشاركين المعرضين للخطر

التأكد من بيئة نظيفة ومراقبة التعامل مع البذور عن كثب

التعديلات الممكنة

يدعم بناء المهارات في العلاج بالبيستنة، التأهيل المهني، والتعليم الخاص يعزز المسؤولية، التمكين، والمرونة يعلم مفاهيم التنمية والعناية من خلال العناية بالنباتات

ملاحظات

البذور المثالية: الرياح، الطماطم، دوار الشمس، الزهور البرتقالية العفن: تحسين التهوية الري: رش خفيف مرتين في الأسبوع الممارسة الجيدة: السماح للمناديل بالجفاف قليلاً قبل إعادة الري

الرجوع إلى أدلة الري الخاصة بـ THAD

ملاحظات صحية ورفاهية

يعزز الوعي الذهني، التنظيم العاطفي، والشعور بالتقدم

يساعد الأفراد على تصور التحول من خلال العناية المستمرة ومتابعة نمو النبات



الأهداف العلاجية

معرفية: فهم مراحل الإنبات، اتباع التعليمات

جسدية: تطوير المهارات الحركية الدقيقة من خلال التعامل مع البذور الصغيرة

عاطفية: تعزيز السلوك الرعوي، التأمل، بناء الثقة بالنفس

اجتماعية: مناقشة جماعية ودعم

الفئة المستهدفة

جميع الفئات، قابلة للتكيف مع الأطفال

كبار السن

الأفراد ذوي الإعاقات المعرفية / الجسدية

مجموعات العلاج والتدريب المهني