POMYSŁ NA SPRAWNOŚĆ ZESPOŁOWĄ,

czyli „Worek z tworzywem”, który powstał podczas

Warsztatów dla Zuchmistrzów Namiestnictwa Zuchowego

Hufca Ziemi Wadowickiej ZHP

BURZA MÓZGÓW DO SPRAWNOŚCI

**„ H A R R Y P O T T E R ”**

UWAGA!!

Zbiórki mogą zostać zorganizowane w dwóch formach:

* Zagadka /Zuchy dostają list od Harrego z prośba o pomoc/.
* Nauka w Hogwarcie / Każdy zuch dostaje list w którym jest informowany, że dostał się do szkoły magii i czarodziejstwa/.

I FORMA

Do zuchów na zbiórkę przychodzi list, którego jak się zuchy później dowiadują adresatem jest Harry Potter. List ten można napisać atramentem sympatycznym / sok z cytryny by list na pierwszy rzut oka był niewidoczny, a po położeniu na kaloryferze lub lekkim podgrzaniu płomieniem świeczki napis się pojawił/.

Pozostałe zbiórki przeprowadzamy w kierunku szkolenia zuchów aby mogły pomóc Haremu / może nas poprosić w liście o pomoc w odnalezieniu jakiejś zagubionej rzeczy np. Książki z zaklęciami/. Zuchy będą uczyć się takich zajęć jakie są w Hogwarcie, które zamieniamy na różne ciekawe zajęcia. Np. zajęcia z eliksirów można przeprowadzić w formie doświadczeń z chemii lub fizyki, latanie na miotłach w formie zabawy / gry w Quidditcha, zielarstwo poprzez zasadzenie jakiejś roślinki lub kilku przez zuchy, astronomia poprzez majsterkę z wykonaniem makiety układu słonecznego itp. Na końcu zuchy muszą się zmierzyć z antagonistą, który ukradł np. Księgę w grze terenowej w której stosujemy ciekawe zagadki. Tory przeszkód mające doprowadzić zuchy do księgi, która będą musieli otworzyć specjalnym kluczem znalezionym w czasie gry. Na końcu z okazji nadania sprawności można zorganizować bal czarodziei.

II FORMA

Każdy z zuchów dostaje list z Hogwartu, w którego dowiaduje się ,że dostał się do szkoły magii i czarodziejstwa. Przez pierwsza i ew. druga zbiórką zuchy przygotowują si e di wyjazdu. Odwiedzają ulice Pokątną / można do tego wykorzystać korytarz szkoły/ gdzie kupują swoje szaty, książki, różdżki. Można przeprowadzić to w formie majsterki, w której będą trzy stanowiska na których zuchy będą musiały zrobić własnoręcznie swoje szaty i różdżki, tiary. Można też przeprowadzić to w formie kupowania rzeczy z których na przyszłych zbiórkach zuchy będą wykonywać te przedmioty. Następnie przyjeżdżamy do Hogwartu / można zrobić zabawę jedzie pociąg/. Po dotarciu zuchy zostają przydzielone do 4 domów Hogwartu poprzez tiarę przydziału /np. wg szóstek/. Następnie na każdej zbiórce zuchy uczestniczą w takich samych zajęciach jak opisane w I FORMIE. Na końcu zuchy musza rozwiązać jakąś zagadkę tak samo jak w I FORMIE. Zuchy dostaną dyplom ukończenia szkoły i także e można zorganizować bal czarodziejów.

**1. Gawęda i jej formy wymienne**

* Odczytanie zuchom na zbiorkach odpowiedniego fragmentu książki odpowiadającemu tematowi zbiorki lub posłużenie się fragmentem filmu./ np. lekcja eliksirów lub zielarstwa/.
* Spotkanie z zaprzyjaźnionym przyrodnikiem i gawęda o roślinach leczniczych/ uprawa, pozyskiwanie, zastosowanie/.

**2. Majsterka**

* Wykonanie różdżki, tiary czarodziejów, mapy Hogwartu, herby domu czarodziejów, herb Hogwartu. / materiały dostępne na stronie hufca zakładka zuchy – majsterka/.



* Wykonanie tablic domów do wpisywania zdobytych punktów. /tablice powinny posiadać odpowiednie ozdoby, kształty, kolory/.
* Zrobienie, poznanie zastosowania i stosowanie atramentu sympatycznego i innych form tajemniczego pisania.

*Atrament sympatyczny* – jedna z form steganografii, polegająca na zapisywaniu wiadomości substancją bezbarwną w momencie pisania lub tracącą barwę po krótkim czasie. Atrament sympatyczny nakłada się na powierzchnię za pomocą pędzla, stempla, pióra wiecznego, wykałaczki lub palca zamoczonego bezpośrednio w cieczy. Powinien być niewidoczny po wyschnięciu. Z reguły, by nie wzbudzać podejrzeń, na ukrytej wiadomości zapisuje się inną, widoczną, np. długopisem (użycie pióra nie jest wskazane, ponieważ mają one tendencję do zacinania się i plamienia w miejscach zapisanych atramentem sympatycznym). Atramentu sympatycznego nie powinno się używać na papierze w linie, ponieważ może zmienić kolor lub rozmazać tusz użyty do ich wydrukowania. Aby odczytać ukrytą wiadomość należy ją wywołać, przez podgrzewanie, użycie odpowiedniego środka chemicznego, lub oglądać przy świetle ultrafioletowym. Wywoływacze chemiczne można nakładać przez natryskiwanie lub kąpiąc papier w odpowiednim roztworze, a czasami wystawiając go na działanie par. Produkowane są długopisy z dwiema końcówkami, jedną z atramentem sympatycznym a drugą z wywoływaczem, umożliwiającym jego odczytanie. W ten sposób drukuje się książki dla dzieci z ukrytą wiadomością do odczytania - długopis z wywoływaczem dołączony do książki umożliwia dzieciom mazanie w określonym miejscu, by znaleźć prawidłowe rozwiązanie zagadki albo niewidoczną część wydrukowanego obrazka.

Pisakami z atramentem sympatycznym widzialnym w świetle UV często oznacza się przedmioty, aby łatwiej było je zidentyfikować w razie kradzieży. Atrament sympatyczny bywa używany przez artystów, którzy mieszają go z widzialnymi farbami oraz reagującymi na inne czynniki barwnikami, by stworzyć niepowtarzalne efekty wizualne ujawniające się np. w świetle ultrafioletowym.

*Atramenty pojawiające się przy podgrzaniu*

Są to substancje organiczne, które utleniają się i ciemnieją po podgrzaniu. Najbezpieczniej jest rozcieńczyć taki atrament wodą, do momentu, kiedy zaczynamy mieć trudności z jego wywołaniem. Najczęściej używane płyny (nadaje się każda kwaśna ciecz) :

cola (rozcieńczona)

woda z miodem

sok cytrynowy, jabłkowy lub pomarańczowy

mleko

sok z cebuli

woda z mydłem

roztwór cukru

ocet winny lub wino

Pismo wywołuje się przez podgrzanie papieru na grzejniku, nad kuchenką lub przeprasowanie żelazkiem. Praktycznie jest użyć stuwatowej żarówki, która nie zniszczy tak łatwo papieru.

**3. Gry i zabawy**

Gra w zbijaka

<https://www.youtube.com/watch?v=SidY6bw8NxM>

Dwa ognie – wieloosobowa zabawa sportowa, przeznaczona głównie dla dzieci. Często jest mylnie określana jako „zbijak” (w zbijaku nie ma „matek”). Do gry potrzebne jest boisko lub sporych rozmiarów (ok. 100 metrów kwadratowych) prostokąt podzielony na dwie równe części oraz piłka (może być do gry w siatkówkę).

Przebieg gry

Gra polega na wzajemnym „zbijaniu się”, tzn. na uderzaniu piłką w osoby będące w drużynie przeciwnej. Gracze nie mogą wykraczać poza swoją część boiska. Zbicie (czyli punkt) następuje, gdy rzucona piłka dotknie gracza drużyny przeciwnej i spadnie na ziemię. Zbicie nie liczy się, gdy piłka odbije się od ziemi. Łapanie piłki liczy się jako zbicie chyba, że gracz złapie piłkę od swojej „matki”. W zależności od ustalanych zasad, gra się „na zbicia” lub „na punkty”. Pierwsza ewentualność oznacza, iż trafiony zawodnik schodzi z boiska (wówczas przegrywa ten zespół, który straci wszystkich graczy). Gra na punkty polega na tym, iż każde zbicie liczone jest jako jeden punkt; drużyna, która zdobędzie więcej punktów, wygrywa. Istnieją także inne wersje.

Zabawa w murarza

<https://www.youtube.com/watch?v=dqLOY57L1JM>

<https://www.youtube.com/watch?v=fJ8Rzej4sao>

Opis

Boisko lub salę przedziela sznurek lub linia narysowana kredą. Na tej linii staje losowo wybrane dziecko - tzw. murarz. Murarz odwraca się tyłem do dzieci, które stoją na jednej części boiska. Nagle murarz krzyczy murarz łapie i w tym samym momencie odwraca się w stronę dzieci. Dzieci muszą w tym momencie przebiec na drugą stronę boiska w taki sposób, by nie zostać złapanym przez murarza. Murarz może poruszać się tylko po linii lub po sznurku i stara się złapać jak najwięcej dzieci. Złapane dzieci siadają na linii lub sznurku i w ten sposób pole wokół murarza zawęża się i pozostałe dzieci mają coraz trudniej. Wygrywa ostatnia osoba, która ocalała i nie dała się złapać murarzowi.

Gra w szczura

<https://www.youtube.com/watch?v=JNUE-5-8KzM>

Gra w szczura – zuchy stają w kręgu, my (lub starsze zuch, przyboczny ) stajemy w środku i trzymamy za jeden koniec liny nisko nad ziemi, kręcąc się w kółko rozkręcamy linę , zadaniem zuchów jest przeskoczyć nad liną, można dodać polecenia „skaczemy jak klauni, jak żonglerzy, baletnice” etc, kto dotknie liny staje się osobą kręcącą lub odpada i gra się do ostatniego uczestnika.

**4. Piosenki i pląsy**

* „A –aa Puszki dwa”/ na melodię „A –aa kotki dwa”/

„A aa Puszki dwa

Szaro–bure obydwa, A aa Puszki dwa

Szaro–bure, szaro–bure obydwa. Ach spij, bo właśnie

Księżyc ziewnął i za chwilę zaśnie,

A gdy znowu wstanie świt Księżycowi będzie wstyd, że on zasnął, a nie ty.

A aa Puszki dwa Szaro–bure obydwa, A aa Puszki dwa Szaro–bure, szaro–bure obydwa. „

* „Jestem czarodziejem” na melodię „Krajki”

Jestem czarodziej z krwi i kości ad /a, G

Magia wciąż w moim życiu gości ad / a, d

Więc do Hogwartu się dostałem ad / C, d

Bedę się uczyć, tak jak chciałam. E /E,E7

Ref: I na zajęcia chodzę żwawo d G

Do sali w lewo albo w prawo Ca

A psorów to się trochę boję dEaa7

Lecz zaraz znikną niepokoje

Bo ja mam czarną szatę

A gdy mi chce się wypić herbatę

Macham różdżką (BIS) i już stoi wnet

Ref.

A kiedy skończę Szkołę Magii

Bedę wciąż robił żarty, gagi

Więc pilnie mi się uczyć trzeba

No i na miotle mknąć do nieba

Ref.

**5. Przydatne Materiały**

Zioła i ich właściwości



Babka zwyczajna i babka lancetowata

Substancje lecznicze

Surowiec zawiera flawonoidy, pektyny, śluz, garbniki, kwasy organiczne oraz witaminy A, C, K

Jako surowiec leczniczy wykorzystuje się liście i nasiona.

Świeże ziele babki w smaku jest cierpkie, gorzkie i słone. Zapach jest słaby, trudny do określenia. Pomimo tego, w wielu krajach Europy, młode liście babki są zjadane jako dodatek do surówek lub gotowane jak szpinak. Oczywiście muszą być świeżo zerwane. Wyciśnięty z nich sok działa bakteriobójczo. Świeże liście można przykładać na zwichnięcia, rany, owrzodzenia. Napary z wysuszonych liści pomagają oczyścić organizm z toksyn, obniżyć temperaturę, zlikwidować stany zapalne. Działają zbawiennie na układ trawienny, moczowy i oddechowy. Napary z nasion powlekają błony śluzowe chroniąc je przed przekrwieniem i nadmierną przepuszczalnością włosowatych naczyń krwionośnych. Babka chroni organizm przed wirusami i nowotworami. Polecana jest najczęściej przy takich dolegliwościach jak: nieżyt żołądka, zespół jelita nadwrażliwego, wrzody żołądka, biegunki, w stanach zapalnych układu moczowego i oddechowego.



Pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica), inne nazwy to żgajka wielka, pokrzywa wielka.

Substancje lecznicze

Pokrzywa zawiera cenne karotenoidy, flawonoidy, chlorofil, garbniki, węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy C, A, K, B2, sole mineralne, takie jak wapń, żelazo, potas.

Właściwości lecznicze

Pokrzywa, a przede wszystkim korzeń ma właściwości moczopędne. Pomaga wydalić zbędny chlor i mocznik oraz oczyścić organizm ze złogów kwasu moczowego. Świeże soki i odwary z liści pokrzywy pobudzają procesy metaboliczne, zwiększają zdolność wydzielania soków żołądkowych. Substancje zawarte w pokrzywie wspomagają pracę wątroby, dzięki czemu odtruwają organizm. Z przewodów żółciowych odprowadzają złogi żółciowe. Mają również działanie przeciwbiegunkowe, leczą anemię i zmniejszają nadmierną potliwość. Odwary i soki stosuje się także w chorobach reumatycznych i dla uzupełnienia niedoborów witamin i mikroelementów.

Substancje lecznicze

Pokrzywa zawiera cenne karotenoidy, flawonoidy, chlorofil, garbniki, węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy C, A, K, B2, sole mineralne, takie jak wapń, żelazo, potas.

Właściwości lecznicze

Pokrzywa, a przede wszystkim korzeń ma właściwości moczopędne. Pomaga wydalić zbędny chlor i mocznik oraz oczyścić organizm ze złogów kwasu moczowego. Świeże soki i odwary z liści pokrzywy pobudzają procesy metaboliczne, zwiększają zdolność wydzielania soków żołądkowych. Substancje zawarte w pokrzywie wspomagają pracę wątroby, dzięki czemu odtruwają organizm. Z przewodów żółciowych odprowadzają złogi żółciowe. Mają również działanie przeciwbiegunkowe, leczą anemię i zmniejszają nadmierną potliwość. Odwary i soki stosuje się także w chorobach reumatycznych i dla uzupełnienia niedoborów witamin i mikroelementów.



Malina właściwa

Surowiec zielarski

Surowcem lekarskim maliny właściwej są przede wszystkim owoce malin, ale używane w celach leczniczych są również liście, co więcej, są zdrowsze i bardziej skuteczne od owoców. Owoce są doskonałym źródłem witamin, przede wszystkim witaminy C, której w owocach malin jest więcej niż w innych, pozornie bogatych w witaminę C, wykazują działanie napotne i ogólnie wzmacniające organizm. Liście, szczególnie susz z liści, wykazuje dodatkowo dzianie moczopędne, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz ściągające. Działa bardzo skutecznie.



Lipa - roślina lecznicza o delikatnym smaku

Substancje lecznicze

Surowcem leczniczym jest kwiatostan lipy. Należy go zrywać wraz z szypułką i przykwiatkiem w formie lancetowatego listka. Kiedyś zbierano również korę i liście.

Kwiatostany zawierają: flawonoidy, garbniki, terpeny, fitosterole, pektyny, olejek eteryczny, kwasy organiczne, sole mineralne, i witaminy C oraz PP.

Działanie lecznicze

Napary z kwiatostanu lipy są cenione przede wszystkim za właściwości napotne. Najbardziej cenne są w czasie przeziębień i grypy. Napary z lipy zwiększają wydzielanie potu i poprawiają oddychanie przez skórę. Działanie napotne możemy uzyskać również podczas kąpieli z dodatkiem naparu. Można też zmieszać lipę z innymi ziołami, np. z lawendą i tatarakiem. Kąpiel taka działa nie tylko napotnie, ale też pozwoli nam się odprężyć, zregeneruje naskórek i pomoże zmniejszyć skurcze. Lipa ma ponadto właściwości przeciwzapalne, osłaniające, odkażające, wykrztuśne, powlekające śluzem, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i uspokajające. Śluzy zawarte w lipie mają działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające błony śluzowe. Pozwalają ukoić ból gardła i złagodzić kaszel, a także chronić błony śluzowe przewodu pokarmowego. Olejek eteryczny, łatwo dostępny w aptekach i sklepach zielarskich, łagodzi stany napięcia nerwowego i ma działanie uspokajające.

Zewnętrznie

Zewnętrznie można z naparu lipy robić okłady na zapalenie spojówek i powiek, na obrzęki i cienie wokół oczu.



Rumianek - niezbędny w domowej apteczce

Substancje lecznicze

Rumianek zawiera do 1,5% olejku eterycznego (a w nim chamazulen działający przeciwalergicznie). W koszyczkach znajdują się flawonoidy, kumaryny, terpeny, kwasy organiczne, gorycze, żywice, spiroeter, cholina, bardzo cenna dla zdrowia witamina C i sole mineralne (potas, mangan).

Koszyczek rumianku jest składnikiem wielu preparatów i mieszanek leczniczych, np. Azulan, w którego skład wchodzi chamazulen.

Działanie

Działa napotnie, przeciwzapalnie w stanach zapalnych dróg moczowych. Stosuje się go do leczenia biegunki i zaburzeń trawiennych, ponieważ wzmaga wydzielanie żółci, pobudza wytwarzanie soków trawiennych, działa rozkurczowo, przeciwbakteryjnie i likwiduje wzdęcia. Napar stosuje się także zewnętrznie do przemywania zainfekowanych ran, krost i owrzodzeń oraz oparzeń.



Mięta

Substancje lecznicze

Najważniejszymi składnikami mięty pieprzowej są: złożony z 50% mentolu, mentonu i innych substancji olejek lotny, tymol, limonen, garbniki, gorycze, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne i inne aktywne związki.

Działanie

Surowiec mięty, a zwłaszcza mentol i jego estry, działa bakteriobójczo, przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, żółciotwórczo i żółciopędnie. Zioło pobudza także cały układ trawienny do wydzielania soków wzmagając trawienie, poprawia apetyt i obniża ciśnienie krwi.