

Drodzy Rodzice!

Mimo, że zbiórki zostały wstrzymane, nie oznacza to, że nie możemy działać dalej, co prawda zdalnie, ale razem. Co kilka dni na naszym profilu na Facebook'u będziemy publikować propozycje dla zuchów zdobywania sprawności indywidualnych.

Przed Wami i Waszymi dziećmi karta sprawności indywidualnej. Kartę należy indywidualnie wydrukować i spiąć razem. W karcie znajdują się różne zadania na czas szkolnej kwarantanny. Są tu zarówno kolorowanki i ćwiczenia, jak również zadania bardziej zaawansowane, takie jak nagranie krótkiego filmiku czy własna inicjatywa. Zadania zaliczane są przez rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu po zweryfikowaniu i zaakceptowaniu efektów pracy zucha. Kiedy powrócimy do normalnego trybu spotkań karty trzeba będzie dostarczyć na zbiórkę i jeśli wszystko będzie wykonane prawidłowo zuch otrzyma daną sprawność. Proszę poinformujcie drużynowego/drużynową o przystąpieniu do zdobywania danej sprawności.

Droгие Zuchy!

Przed wami różne ciekawe zadania. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolekcja sprawności, którą będziecie mogli przyszyć na rękaw munduru i dumnie ją nosić. Warto więc powalczyć nie tylko z nudą ale i ze sobą. Niejedne zadania będą wymagały od Was samozaparca i sumienności.

Zanim przystąpisz do jej zdobywania usiądź z rodzicem i zapoznaj się z wymaganiami do zdobycia, poszukaj odpowiednich wiadomości w gazetach, książkach czy w internecie. Zastanów się czy podołasz temu wyzwaniu, bo wykonanie go wymagać będzie sporej wiedzy i umiejętności nie tylko teoretycznych ale i praktycznych np. rysunkowych czy graficznych. Powodzenia !!!

NAMIESTNICTWO ZUCHOWE

HUFCA ZIEMI WADOWICKIEJ ZHP

#RAZEMALEZDALNIE #ZOSTAŃWDOMU





SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA  
ZIELARKA/ZIELARZ

REGULAMIN SPRAWNOŚCI (warto się z nim zapoznać aby wiedzieć co trzeba wykonać aby ją zdobyć).

ZIELARKA/ZIELARZ

1. Interesuję się zielarstwem. Wiem, kiedy zbierać poszczególne zioła.
2. Często korzystam z atlasu roślin leczniczych.
3. Prowadzę i wciąż wzbogacam własny zielnik. Każde nowe zioło starannie oprawiam, opisuje jego cechy i walory lecznicze.
4. Zaparzyłem herbatkę z własnoręcznie zebranych i przygotowanych ziół: lipy, mięty, rumianku.
5. Pokazałem wszystkim zuchom rośliny jadalne lub lecznicze, które łatwo pomylić z roślinami trującymi.
6. Zrobiłem ikebanę z własnoręcznie zebranych kwiatów i ziół.
7. Wykonałem obrazki ostrzegające o trzech trujących roślinach. Umieściłem je na plakacie lub pokazałem innym zuchom.
8. Znam i umiem opowiedzieć kilka bajek, w których występują zioła lub inne rośliny.

UWAGA! Potwierdzenia wykonania zadań mogą dokonywać także rodzice zucha.

Sprawność „ZIELARKA / ZIELARZ” kształtuje cierpliwość, zdolności intelektualne, wytrwałość, systematyczność.



ZUCH ZIELARZ ZARADZI  
TRUDNOŚCIOM NIE JEDEN RAZ



# Zielarz

ZUCH ..... GROMADA .....



Wiem co to jest inhalacja i do czego służy. Zaznaczę dobrą odpowiedź.

1

- a) Ćwiczenie gimnastyczne służące rozluźnieniu ciała?
- b) Zabieg leczniczy stosowany przy schorzeniach dróg oddechowych?
- c) Substancja chemiczna zapobiegająca wydzielaniu się potu?



d) Wyciąg z ziół, korzeni i liści poprawiający cerę?



2 Wiem że ziół można używać w różnych postaciach, uzupełnię brakujące wyrazy.

NAPAR      ODWAR      NALEWKA  
SOK      MIAZGA      SYROP



- Składniki zalane spirytusem .....



- Surowiec należy zmiążyć, wycisnąć i pozostawić na kilka dni.....
- Wyciąg wodny świeżo przyrządzony z rozdrobnionych, wysuszonych liści i kwiatów, przygotowuje się podobnie jak herbatę.....
- Zawiera dużo cukru, stosuje się doustnie.....
- Wyciąg wodny, który po zalaniu zimna woda należy doprowadzić do wrzenia, a następnie odcedzić przez gazę.....

- Składniki dokładnie się uciera do otrzymania konsystencji masy.....

..... Podpis rodziców

**3** Znam trzy bajki w których występują zioła i rośliny poniżej zapiszę ich tytuły. Opowiedziałem / łam, opowiem jedną z nich na uzgodnionej zbiórce/osobie z rodziny.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



**4** Wiem które z podanych roślin mają lecznicze właściwości. Podkreślę je.

pokrzywa

storczyk

brzoza

czosnek

dziewanna



poziomka

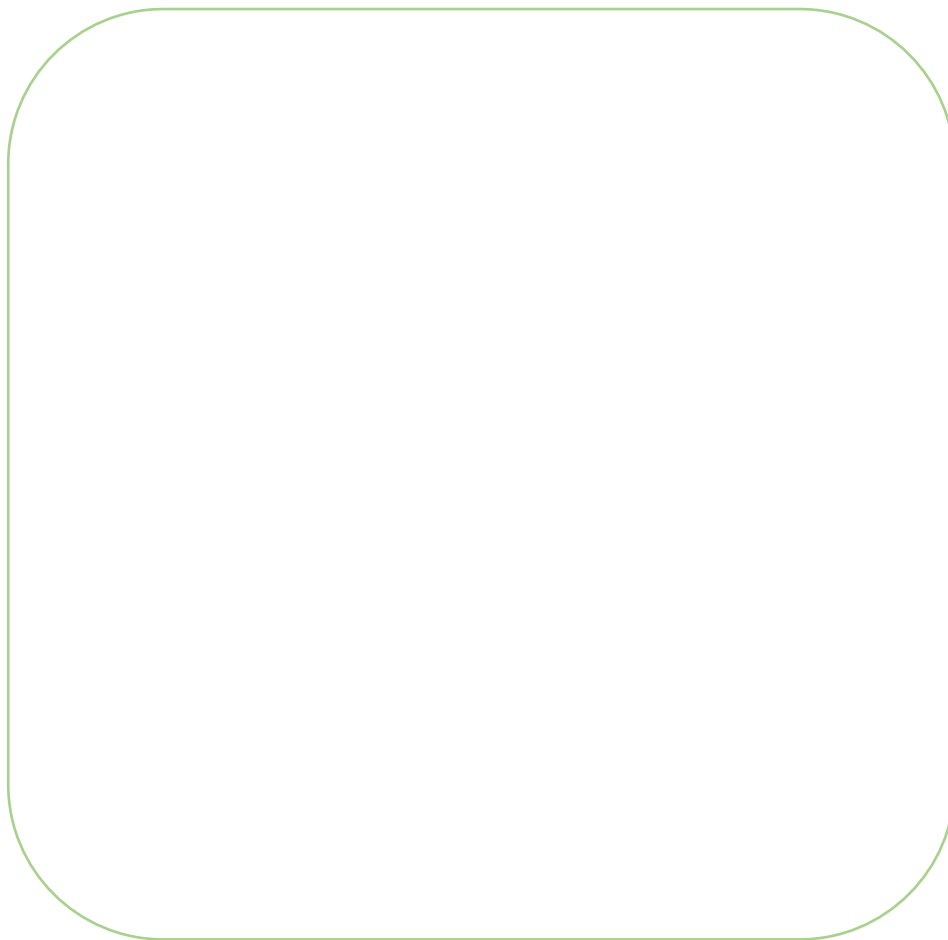
lukrecja

truskawka

dzika róża

mięta

















..... podpis rodziców



## ZADANIE ZIELARKI / ZIELARZA

Dopasuj, które zioła do czego mogą być pomocne.

A	Rumianek		Brak apetytu
B	Melisa		Przeciwbiegunkowo
C	Mięta		Przy zapaleniu skóry, na okłady
D	Borówka czarna (czarna jagoda)		Przy grypie, przeziębieniach
E	Lipa		Uspokajająco
F	Krwawnik		Na złe trawienie
G	Szałwia lekarska		Zapalenie oskrzeli, anemia, problemy trawienne.
H	Skrzyp polny		Działanie przeciwbakteryjne, wzmacniające, przeciwzapalne
I	Czarna porzeczka		Działa moczopędnie, oczyszcza organizm
J	Brzoza		Cera, paznokcie, włosy
K	Liść pokrzywy		Choroby oczu, wzmacnia odporność
L	Chrzan biały		Niestrawności i wzdęcia



Dopasuj, które zioła z poniższych obrazków można pomylić z roślinami trującym - zapisz obok te rośliny i czy się różnią.

Pokrzywa zwyczajna



.....  
.....  
.....

Borówka czarna



.....  
.....  
.....

Skrzyp polny



.....  
.....  
.....

Mięta pieprzowa



.....  
.....  
.....

Głóg pospolity



.....  
.....  
.....

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – ZIELARKA/ZIELARZ

Zgodnie z posiadaną mi wiedzą i potwierdzeniem poprzez kartę postanawiam nadać/ nie nadać sprawność „ZIELARKA/ZIELARZ” zuchnie/zuchowi .....  
z gromady .....  
..... dn. ....

Drużynowa/wy

.....

Opracował metodycznie i graficznie na podstawie dostępnych materiałów

Zuchmistrz hm. Krzysztof Drobniak HO „Bystre Oko”

