**Záložka: PODZIMNÍ AKTIVITY**

* **Vložit někam na stranu malou grafiku LESY ČR podporují dvoustranu o přírodě**

**PODZIMNÍ BYLINKY NA ČAJ**

***Říká Lucinka kuchařka: Čaj si můžeš připravit z čerstvě natrhaných bylinek anebo si je nasuš do zásoby. Poznáš, co můžeš sbírat?***

Do další bubliny

**Bylinky vždy povař nebo přelij horkou vodou a nech louhovat. Před pitím je dobré je scedit přes sítko.**

**Obrázky ze souboru 1, kde chybí prosím doplnit šipky na části rostliny a udělat šipky výrazněji…:**

**Obrázky očíslovat**

* 1. **Jitrocel, šipka na list**
  2. **Šípky**
  3. **Černý bez, šipka na plod**
  4. **Brusinky – šipka na listy**
  5. **Ostružiník - šipka na listy**
  6. **Hluchavka bílá – šipka na květy**
  7. **Sedmikráska chudobka – šipka na květy**

**Přiřaď následující popisky ke správným obrázkům.**

* 1. Ostružiníkové listy pomáhají při průjmech, kašli nebo chrapotu.
  2. Jitrocelové listy pomáhají třeba na zlepšení odkašlávání a také čistí krev.
  3. Šípky pomáhají třeba při nachlazení, kašli, horečkách nebo zánětech močových cest. Čerstvé či sušené šípky nech přes noc ve vodě. Potom je přiveď k varu, vař 2 minuty a nakonec je 15 minut louhuj. Před pitím nezapomeň scedit přes sítko.
  4. Hluchavka bílá pomáhá při nespavosti.
  5. Sedmikráska se užívá proti kašli. Chceš-li si ji nasušit, nesmí ti zhnědnout!
  6. Brusinky pomáhají při nemocech močových cest, žaludku i při chřipce.
  7. Bezový čaj pomáhá při onemocnění dýchacích cest. Stačí 1 lžička bezinek na 200ml vroucí vody. Bezinky se musí vždy tepelně upravit!

Do rámečku

**Tipy:**

* Čerstvé jitrocelové listy polož na ránu a ta se rychleji zahojí.
* Studený odvar z květů heřmánku pomůže při hojení ran a vyrážek. Namočený kapesník polož jako obklad.

**PODZIMNÍ ZÁVĚS**

**Nasbírej různé přírodniny, navlékni a navaž je na provázek a pověs si je v pokoji nebo v klubovně.**

Vložit Obrázek z 2, VLEVO

**Poznáš, z jakých sedmi stromů a keřů spadly přírodniny použité v závěsu?**

* + **7 řádek na dopsání stromu/keře\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Podzimní maska**

Vystřihni si z papíru škrabošku s otvory pro oči a nalep na ni barevné podzimní listy. Stačí už jen navléknout gumičku kolem hlavy a maska je hotová. Chceš-li, můžeš si masku dotvořit fixami.

* Obr z 2 - maska .

**Z jakých pěti stromů spadly barevné listy použité na tuto masku?**

* + **5 řádek na dopsání stromu/keře\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vložit vzhůru nohama**

**Řešení**

Bylinky na čaj: 1b, 2c, 3g, 4f, 5a, 6d, 7e

Podzimní závěs borovice, smrk, ořešák, dub, javor, buk, růže šípková)

Podzimní maska: dub, javor, kaštan, buk, vrba

Připravila Lvíče, ilustrace: Oskar