



**czuwam!**  
dla ziemi

## SPRAWNOŚCI ZUCHOWE



### INDYWIDUALNE

#### DEKORATORKA/DEKORATOR

1. Zbieram różne motywy zdobnicze, wzory, ozdobne litery, ilustracje (np. wycinam z czasopism), plakietki lub nalepki ozdobne.
2. Dekorowałem scenę na przedstawienie, salę na bal lub uroczystość szkolną.
3. Zrobiłem wycinankę lub inną ozdobę.
4. Uczestniczyłem w wykonaniu wystroju zuchówki, klasy.
5. Przygotowywałem gazetkę ścienną.
6. Zrobiłem ozdobną okładkę na książkę lub zeszyt.
7. Ułożyłem przedmioty na wystawie w zuchowym sklepiku lub na organizowanym przez naszą gromadę kiermaszu.
8. Wymyśliłem logo lub ekslibris gromady.
9. Ułożyłem kwiaty.
10. Przygotowałem stół do posiłku.
11. Zaprojektowałem i zrobiłem kartkę do kroniki.
12. Zaprojektowałem i wykonałem domek dla lalek.

#### PLASTYCZKA/PLASTYK

1. Wiem, co znaczą słowa: oryginał, reprodukcja, galeria, paleta, krytyk.
2. Wykonałem cztery prace różnymi technikami plastycznymi.
3. Odwiedziłem galerię lub muzeum sztuki.
4. Brałem udział w konkursie „kredą na asfalcie”.
5. Wykonałem pięć kartek do kroniki gromady.
6. Zaprojektowałem plakat dla gromady.
7. Wykonałem rzeźbę w dowolnym materiale.
8. Zaprojektowałem kostium lub maskę na bal gromady.
9. Zorganizowałem dla swojej szóstki konkurs rysunkowy.
10. Zapoznałem innych z różnymi technikami plastycznymi, nauczyłem wybranej techniki.
11. Różnymi sposobami upiększam swój pokój, dbam o estetykę wnętrza.
12. Wykonałem własnoręcznie lub pomogłem wykonać scenografię do przedstawienia szóstki lub gromady.

#### MISTRZYNI ROBÓTEK RĘCZNYCH

1. Wykonałam robótki z różnego rodzaju materiałów.
2. Zrobiłam dla siebie lub dla kogoś szalik lub inny włóczkowy upominek.
3. Wykonałam serwetkę według wzoru (wymyślonego przez siebie lub podpatrzonego).
4. Gromadzę wzory i pomysły robótek ręcznych z różnych materiałów.
5. Znam przynajmniej jeden ze sposobów nabierania oczek, robienia łańcuszka, słupków i półsłupków. Potrafię nazwać i wykonać kilka rodzajów ściągów na drutach (francuski, pończoszniczy, ściągaczowy). Umiem rozpoznać rodzaj włóczki.
6. Dobrałam włóczkę i druty lub szydełko do planowanej robótki.
7. Znam prasę, w której ukazują się projekty robótek ręcznych.
8. Wykonałam coś pożytecznego do zuchówki.

#### BADACZ

1. Mam swój dziennik, w którym zapisuję przeprowadzane doświadczenia. Opisuję w nim przebieg doświadczenia i wnioski.
2. Pokazałem zuchom na zbiórce kilka ciekawych doświadczeń.
3. Umiem dbać o bezpieczeństwo podczas wykonywania doświadczeń. Niebezpieczne doświadczenia przeprowadzam z pomocą osoby dorosłej.
4. Podczas wykonywania doświadczeń zawsze utrzymuję porządek.
5. Potrafię wytłumaczyć, dlaczego roślina wygina się do światła, dlaczego kompas pokazuje północ i jak powstaje wiatr.
6. Potrafię wymieć nazwiska trzech naukowców i powiedzieć, czym się zajmowali.
7. Widziałem pokaz doświadczeń naukowych lub byłem w centrum naukowym.
8. Interesuję się nauką i oglądam programy naukowe.

## **GEOPOSZUKIWACZ**

1. Wiem, co to jest geocaching, GPS, współrzędne geograficzne.
2. Zapoznałem się z kodeksem geocachera.
3. Odnalazłem wraz z opiekunem (drużynowym) trzy skrzynki.
4. Znalazłem ciekawe miejsce lub budowlę w okolicy mojego miejsca zamieszkania.
5. Potrafię zalogować w serwisie internetowym odnalezienie skrzynki.

## **FOTOAMATORKA/FOTOAMATOR**

1. Wiem, jak jest zbudowany aparat fotograficzny. Dbam o swój sprzęt fotograficzny.
2. Byłem w studiu fotograficznym.
3. Potrafię prawidłowo robić zdjęcia swoim aparatem.
4. Przechowuję zdjęcia w należytym porządku.
5. Założyłem i systematycznie prowadzę album rodzinny.
6. Zorganizowałem wystawę prac fotograficznych.
7. Zrobiłem zdjęcie do kroniki gromady.

## **HODOWCA KWIATÓW**

1. Znam różne rośliny ozdobne – domowe i ogrodowe. Prowadzę małą hodowlę kwiatów doniczkowych.
2. Potrafię pielęgnować kwiaty, wiem, kiedy się je sadi, przesadza, podlewa. Wyhodowałem roślinkę z nasion.
3. Byłem w ogrodzie botanicznym lub u ogrodnika.
4. Prowadziłem dzienniczek hodowli kwiatów i zapisywałem w nim ciekawe spostrzeżenia.
5. Sadziłem kwiaty. Podlewałem je i zasiląłem.
6. Wykonałem drabinkę do kwiatków.
7. Ułożyłem bukiet z kwiatów.
8. Wraz z koleżankami i kolegami zaopiekowałem się klombem lub trawnikiem.

## **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.

## **KUCHMISTRZ**

1. Założyłem książkę kucharską, w której zamieściłem przepisy na swoje ulubione potrawy.
2. Mam swój własny fartuszek kuchenny.
3. Znam nazwy przypraw. Wiem, do jakich potraw się ich używa.
4. Potrafię samodzielnie zrobić kilka potraw.
5. Znam zdrowe nawyki żywieniowe i stosuję je w praktyce.
6. Umieję zaplanować tygodniowy jadłospis zawierający potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze.
7. Zachęcam innych do zdrowych nawyków żywieniowych. Przygotowałem plakat i przedstawiłem go podczas zbiórki.
8. Wiem, jak należy się obchodzić z wrzątkiem oraz ostrymi nożami.
8. Zawsze przed przygotowywaniem posiłku i jedzeniem myję ręce.
9. Chętnie pomagam rodzicom w robieniu zakupów i przygotowywaniu posiłków.

## **HIGIENISTKA/HIGIENISTA**

1. Wiem, na czym polega codzienna toaleta. Brałem udział w konkursie wiedzy o higienie.
2. Dbam o higienę własnego ciała, wiem, kiedy należy myć ręce.
3. Dbam o swój pokój (kącik), potrafię uporządkować swoje miejsce pracy.
4. Opiekowałem się apteczką gromady.
5. Przygotowałem dla mojej rodziny zdrową sałatkę.
6. Udzieliłem pierwszej pomocy w przypadku lekkiego skaleczenia.

7. Opowiedziałem kolegom lub koleżankom, jak dbać o higienę.
8. Sprawdzam stan czystości na kolonii.
9. Zmierzyłem temperaturę, ocenilem, czy jest prawidłowa, przy osobie dorosłej odmierzyłem krople.
10. Potrafię wymienić produkty zawierające witaminy.
11. Potrafię wytłumaczyć, dlaczego nie wolno samowolnie spożywać leków oraz przyjmować leków przeterminowanych.
12. Sprawdzam terminy przydatności do spożycia kupowanych artykułów spożywczych.

#### SOBIERADEK

1. Odpowiednio się ubieram, wychodząc na wycieczkę lub do szkoły.
2. Umiem udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych skaleczeń.
3. Robię sobie sam drugie śniadanie do szkoły lub przygotowałem podwieczorek dla swojej rodziny.
4. Na wycieczkę zabrałem rzeczy, które mogą przydać się w różnych okolicznościach.
5. Sam czyszczę buty, dbam o swoje ubrania, przyszywam guziki.
6. Zrobiłem zakupy.
7. Nauczyłem kolegę prawidłowo pakować tornister, plecak lub chlebak.

#### ZŁOTA RĄCZKA

1. Umiem bezpiecznie postugiwać się podstawowymi narzędziami (np. potrafię wbić gwóźdź).
2. Wykonałem kilka zabawek, podarowałem je młodszemu kolegom.
3. Dekorowałem zuchówkę lub salę balową.
4. Wykonałem prosty model z gotowych elementów.
5. Naprawiałem zepsute sprzęty.
6. Samodzielnie przygotowałem klej.
7. Wiem, gdzie znajdują się najbliższe warsztaty: stolarski, naprawy urządzeń elektrycznych itp.
8. Zbieram rzeczy, które mogą przydać się do majsterkowania (sznurki, szpulki, drut, kasztany, żołędzie itp.).
9. Oszczędnie gospodaruję materiałami, dbam o narzędzia pracy.

#### NOWOCZESNA GOSPODYNI / PORZĄDNICKI

1. Dbam o porządek w swoim pokoju, sam zaprojektowałem wystój kącika zabaw.
2. Przygotowałem prosty posiłek dla swojej rodziny (kolacja, podwieczorek).
3. Pomagam w wykonywaniu porządków domowych. Nakrywałem do stołu.
4. Uszyłem rękawicę do podtrzymywania gorących naczyń lub inną użyteczną rzecz.
5. Pomogłem mamie ułożyć jadłospis na cały dzień.
6. Odkurzałem pokój, korzystałem ze środków czystości podczas porządków domowych.
7. Przygotowałem gazetkę na temat zdrowego odżywiania się.
8. Zrobiłem proste zakupy.
9. Dbam o swój ubiór. Prałem i prasowałem własne ubrania. Potrafię dobrać odpowiedni strój do okoliczności.
10. Uzgodniłem z rodzicami cztery prace domowe, które wykonywałem regularnie.
11. Dobrze wypełniałem obowiązki dyżurnego. Posprzątałem zuchówkę.

#### GROSIK

1. Wiem, w jaki sposób można oszczędzać pieniądze.
2. Oszczędnie gospodaruję pieniędzmi i planuję swoje wydatki.
3. Rozliczam się z powierzonych mi pieniędzy.
4. Znam nazwy kilku monet używanych dawniej w Polsce, wiem, jak wyglądał handel, gdy nie było pieniędzy.
5. Zebrałem lub narysowałem kilka monet, którymi postugują się za granicą. Potrafię wymienić kilka państw, w których walutą jest euro.
6. Mam własną skarbonkę lub kartę przedpłaconą.
7. Zbieram makulaturę, butelki, ziota lub owoce lasu i pieniądze uzyskane z ich sprzedaży oszczędzam na określony cel.
10. Wykonałem portmonetkę lub sakiewkę do przechowywania drobnych oszczędności.
11. Umiem ułożyć pieniądze według ich wartości.
12. Wyjaśniłem kolegom, co to jest popyt, podaż, bank, kredyt, giełda, pożyczka.
13. Sprzedawałem w sklepiku zuchowym lub na prowadzonym przez naszą gromadę (klasę) kiermaszu.
14. Opiekowałem się bankiem gromady.

## SPRAWNOŚCI GRUPOWE

### EKOLUDEK

1. Założyliśmy klub zielonych detektywów. Badaliśmy stan zanieczyszczenia wody, ziemi i powietrza w naszej okolicy. Poszukiwaliśmy przyczyn tego zanieczyszczenia, tropiliśmy obiekty, które je powodują.
2. Zawarliśmy przymierze z żywiołami – ogniem, wodą, powietrzem i ziemią.
3. Byliśmy z wizytą w siedzibie strażników przyrody, pomagaliśmy im w pracy.
4. Znaleźliśmy w naszym lesie lub parku najbardziej zanieczyszczony odcinek i opiekowaliśmy się nim.
5. Zasadziliśmy własne drzewko. Założyliśmy też hodowlę sadzonek, prowadziliśmy uważne obserwacje, starając się stworzyć roślinom jak najdogodniejsze warunki do rozwoju.
6. Zbadaliśmy, skąd nasze miasto (wieś) czerpie wodę pitną i co robi ze ściekami.
7. Zorganizowaliśmy Dzień Ziemi (22 kwietnia) lub braliśmy udział w akcji „Sprzątanie świata”.
8. Zorganizowaliśmy Forum Zdrowego Żywienia.
9. Bawiliśmy się w ambasadorów UNICEF-u i FAO. Zaplanowaliśmy, jak racjonalnie wykorzystać wodę i żywność całego świata oraz co robić z odpadami

### OBROŃCZYNI/OBROŃCA CZYSTEJ WODY

1. Utworzyliśmy straż wodną, która lokalizowała miejsca zanieczyszczające rzekę lub jezioro. Sporządziliśmy mapę zanieczyszczeń wody.
2. Założyliśmy laboratorium, w którym badaliśmy wodę z różnych miejsc: destylowaną, deszczową, butelkową, z kranu, z rowu, ze stawu.
3. W czasie wypraw poznaliśmy rośliny i zwierzęta żyjące w rzece oraz sprawdzaliśmy, jaka woda najlepiej nadaje się do życia roślin i zwierząt wodnych.
4. Udaliśmy się na wyprawę do punktu ujęcia wody pitnej.
5. Dowiedzieliśmy się, co się robi, aby woda nadawała się do picia.
6. Zorganizowaliśmy wyprawę do sanepidu, aby dowiedzieć się, gdzie w naszej okolicy woda nadaje się do wykorzystania (do picia, kąpieli).
7. Odwiedziliśmy lokalną oczyszczalnię ścieków, gdzie poznaliśmy mechanizm oczyszczania. Zbudowaliśmy własne oczyszczalnię ścieków.
8. Badaliśmy, jakie środki czystości są ekologiczne oraz zorganizowaliśmy w szkole wystawę tych środków.
9. Wspólnie z innymi gromadami zorganizowaliśmy obchody Światowego Dnia Wody (22 marca).
10. Zorganizowaliśmy konferencje naukową na temat wody oraz opracowaliśmy biuletyn informujący o tym, co dzieci mogą zrobić, aby jej nie zanieczyszczać.

### WODNIK SZUWAREK

1. Poznaliśmy bajkę o wodniku. Wyruszyliśmy nad rzekę, aby odnaleźć miejsce pobytu wodnika.
2. Odwiedziliśmy stare budowle wodne w okolicy. Zorganizowaliśmy wyprawę do starego młyna, poznaliśmy zasady jego działania, zbudowaliśmy własne młyny wodne.
3. Odwiedziliśmy muzeum regionalne, gdzie poznaliśmy zwyczaje ludowe związane z wodą oraz dowiedzieliśmy się, jak dawniej wykorzystywano wodę.
4. Wyruszyliśmy, aby nieść pomoc zwierzętom i roślinom wodnym.
5. Oczyszcziliśmy brzeg stawu lub rzeki.
6. Zaopiekowaliśmy się stawem lub rzeką, nad którą urządziliśmy królestwo wodników.
7. Założyliśmy swój rezerwat wodny.
8. Urządziliśmy konkurs psikusów. Jak przystało na Wodników Szuwarków, pomagaliśmy tym, którzy są dla nas dobrzy.
9. Zorganizowaliśmy festyn szuwarkowy. Zaprosiliśmy na niego naszych przyjaciół.

## ORNITOLOG

1. Założyliśmy centrum badań ornitologicznych, w którym podpatrywaliśmy życie ptaków.
2. Bawiliśmy się w ptasie rodziny lub pocztę gołębią.
3. Byliśmy z wizytą w stacji ornitologicznej.
4. Urządziliśmy święto Orła Białego.
5. Zorganizowaliśmy własne ptasie radio.
6. Uczestniczyliśmy w Międzynarodowym Sympozjum Naukowym Ornitologów.
7. Urządziliśmy „fabrykę” karmników lub domków dla ptaków.
8. Dokarmialiśmy ptaki zimą.
9. Zorganizowaliśmy „konkurs ptasich głosów”.

## WSZĘDOBYLSKA/WSZĘDOBYLSKI

1. Zorganizowaliśmy Zuchowe Towarzystwo Mitośników Naszej Miejscowości.
2. Wędrowaliśmy szlakami „nowych domów”, „ważnych instytucji”, „legend” itp.
3. Odwiedziliśmy miejsca starych legend, najstarsze domy, zabytki historyczne i nowe obiekty przemysłowe.
4. Prowadziliśmy „Dziennik wypraw”. Wpisywaliśmy do niego wrażenia z wycieczek.
5. Zorganizowaliśmy kurs przewodników.
6. Zorganizowaliśmy biuro informacji o naszej okolicy.
7. Braliśmy udział w konkursie „Nasza miejscowość za 20 lub 100 lat” lub „Nasza miejscowość teraz”.
8. Wykonaliśmy pożyteczne prace: pomagaliśmy w zazielenianiu naszej okolicy, załataliśmy dziurę w płocie, naoliwiliśmy skrzypiącą furtkę, podwiązaliśmy złamane drzewa. Zrobiliśmy drogowskaz lub tablicę informacyjną.
9. Poznaliśmy legendy związane z naszą miejscowością lub układaliśmy własne.
10. Byliśmy z wizytą u burmistrza lub wójta.

## PODRÓŻNICZKA / PODRÓŻNIK...

1. Urządziliśmy biuro podróży.
2. Prowadziliśmy dziennik podróży, w którym zamieszczaliśmy relacje z podróży i ciekawostki o odwiedzanych krajach.
3. Podróżowaliśmy różnymi środkami lokomocji.
4. Podczas podróży korzystaliśmy z map, potrafili na nich wskazać trasę podróży.
5. Pakowaliśmy plecaki, przygotowując się do wypraw w różnych warunkach.
6. Przygotowaliśmy potrawę charakterystyczną dla odwiedzanego miejsca.
7. Zorganizowaliśmy bal narodów, regionów lub kultur, poznaliśmy stroje i zwyczaje, jedliśmy charakterystyczne potrawy, używaliśmy odpowiedniego języka.
8. Urządziliśmy turniej tańca różnych narodów (regionów).
9. Urządziliśmy zuchową odprawę graniczną.
10. Prowadziliśmy kantor wymiany walut.

## NIEWIDZIALNA RĘKA

1. Uczestniczyliśmy w pięciu czynach „niewidzialnej ręki” (pięć palców dłoni).
2. Bawiliśmy się w Drużynę Niewidzialnej Ręki lub Brygadę Pożytecznego Działania, Stowarzyszenie Pomóż Samemu Sobie, Pogotowie Ekologiczne, Izbę Kontroli Pomocy Rodzicom.
3. Byliśmy na wielkiej wyprawie rozpoznawczej „niewidzialnej ręki”.
4. Ustaliliśmy Statut Niewidzialnych.
5. Byliśmy u terenowego opiekuna społecznego lub w Towarzystwie Opieki nad Zwierzętami.
6. Pomagaliśmy ludziom potrzebującym, pomocy a sprawy trudne dla nas przekazywaliśmy dorostym.
7. Przygotowaliśmy inscenizacje „Bo my robimy cuda”.

## DIETETYK/DIETETYCZKA

1. Zapoznaliśmy się z piramidą zdrowego żywienia. Wykonaliśmy przedstawiające ją plakaty i powiesiliśmy je w zuchówce, w klasie lub na szkolnym korytarzu.
2. Poznaliśmy zasady zdrowego żywienia.
3. Ułożyliśmy kodeks zdrowego stylu życia.
4. Przygotowaliśmy na zbiórce zdrową potrawę lub urządziliśmy konkurs na zdrową sałatkę.
5. Spośród różnych produktów spożywczych wybraliśmy takie, które powinny się znaleźć w naszym pożywieniu.
6. Ułożyliśmy zestaw ćwiczeń, które powinniśmy wykonywać każdego dnia.
7. Wykonaliśmy kolorowe pojemniki, w których będziemy nosić drugie śniadanie do szkoły.
8. Byliśmy z wizytą u dietetyka lub lekarza, który opowiedział nam, dlaczego ważne jest zdrowe żywienie.
9. Założyliśmy własną poradnię dietetyczną, w której zorganizowaliśmy konferencję zuchowych dietetyków.
10. Uczyliśmy się rozpoznawać smaki i zapachy produktów żywnościowych z zamkniętymi oczami.
11. Wykonaliśmy ulotki dotyczące zdrowego stylu życia, rozdaliśmy je w szkole.
12. Odegraliśmy scenkę z wiersza „Na straganie” Jana Brzechwy.
13. Wzięliśmy udział w wielkim kwizie wiedzy o zdrowym stylu życia.

## OGRODNICZKA/OGRODNIK

1. Byliśmy z wizytą w szklarni, zapoznaliśmy się z pracą związaną z opieką nad roślinami.
2. Pracowaliśmy w ogródku przy pieleniu, założyliśmy grządkę i systematycznie opiekowaliśmy się nią.
3. Urządziliśmy wystawę roślin doniczkowych wyhodowanych indywidualnie, część roślin przekazaliśmy szkole.
4. Przeprowadziliśmy akcję pt. „Jadaj zdrowo” propagującą korzyści płynące z jedzenia surowych warzyw i owoców.
5. Przyrządziliśmy zestaw surówek.
6. Urządziliśmy w szkole przedstawienie pt. „Święto nowalijek”.
7. Po serii wędrówek wydaliśmy ilustrowany informator roślin uprawianych w naszej okolicy.
8. Przygotowaliśmy proste narzędzia potrzebne podczas pracy w ogródku (tyczki do pomidorów, kołki do sadzenia, tabliczki z nazwami roślin).