

LILI A SÝKORKA

Lili seděla u okna a prohlížela si zasněženou zahradu. Do blízkého keře přiletěly dvě sýkorky. Lili je pozorovala a všimla si, že sýkorky v keři něco hledají. Zničeho nic se sýkorky polekaly a odletěly. Lili se ještě chvíli dívala na opuštěný keř a přemýšlela, co vlastně dělají ptáčci v zimě. Rozhodla se, že se půjde zeptat tatínka.

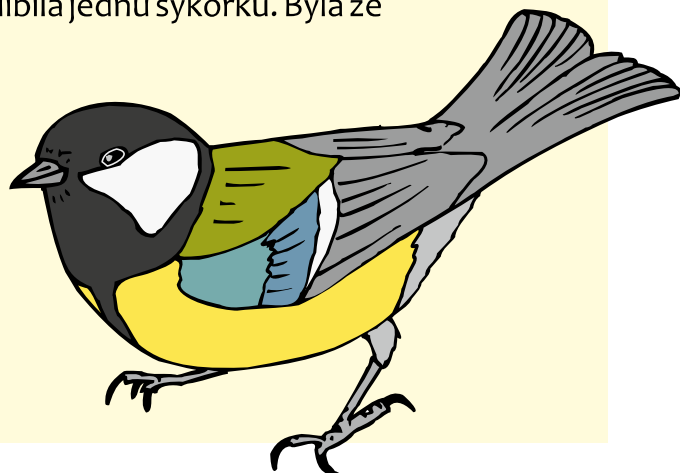
„Co dělají ptáčci v zimě?“ zamyslel se tatínek. „No, někteří odlétají před zimou na jih do tepla. A někteří tu zůstávají,“ odpověděl nakonec. „A není jim tu zima?“ ptala se dál Lili. „To víš, že je. Proto taky musí přes den najít dost jídla. Potřebují nasbírat hodně síly, aby v noci nezmrzli,“ vysvětloval tatínek. „Chudáčci. To je určitě těžké hledat jídlo, když je venku sníh,“ politovala ptáčky Lili. Chvíli přemýšlela a pak vyhrkla: „A nemohli bychom jim nějak pomoci?“ „To víš, že mohli. Zrovna jsem si říkal, že bychom mohli pro ptáčky do zahrady vyrobit krmítko. Pomůžeš mi?“ zeptal se tatínek. „Ano, uděláme krmítko,“ souhlasila Lili, a už se chystala začít.

Krmítko udělali raz dva. Bylo velké, dřevěné, se střechou a dvěma očky na pověšení. Pořádně ho natřeli lakem, aby dlouho vydrželo, a na střechu přibili lepenku. S hotovým krmítkem šli do zahrady hledat místo, kam ho pověsí. Nebylo to vůbec jednoduché.

„Musí to být někde, kde na ptáčky uvidíme,“ říkala Lili. „Ale také někde, kde se k ptáčkům nedostane naše kočka,“ přemýšlel tatínek. „A taky tam musí být keř, aby se ptáčci měli kam schovat,“ navrhla ještě Lili. „Už vím, kam ho dáme. Pověsíme ho na větev naší staré hrušky,“ řekl vítězně tatínek. A tak to také udělali. Do krmítka ptáčkům nasypali slunečnicová semínka. Tatínek jich taky trochu nasypal pod krmítko pro ptáčky, kteří raději sbírají semínka ze země. Lili pak ještě pověsila na keř šišky obalené v tuku a semínkách, co vyrobila s maminkou. Byla tu nachystaná úplná ptačí hostina.

Lili chodila každý den sypat ptáčkům do krmítka. Ráda pak ptáčky pozorovala, jak si v krmítku pochutnávají. Nejvíce si oblíbila jednu sýkorku. Byla ze všech nejodvážnější a vůbec se Lili nebála.

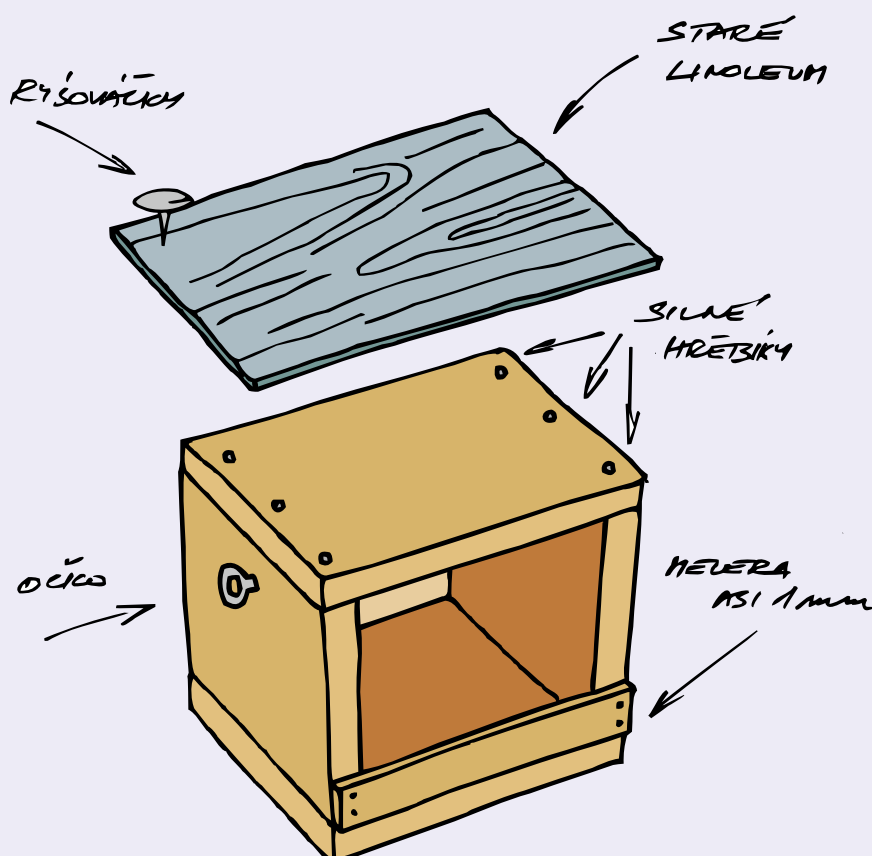
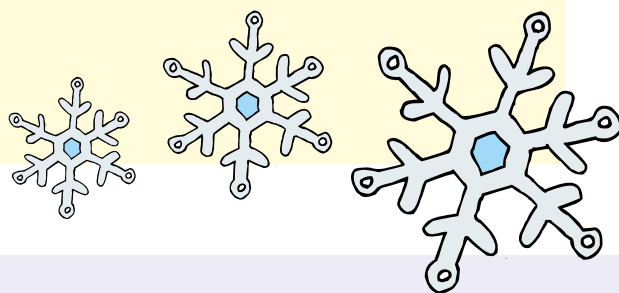
V jednu přišly velké mrazy. Zamrzla i louže nedaleko krmítka, kde Lili často viděla ptáčky pít. Když Lili přišla ke krmítku, viděla svou kamarádku sýkorku, jak klove do zmrzlé louže. „Co to tady děláš?“ zeptala se sýkorky. „Mám žízeň,



a nikde není ani vločka sněhu. Všechna voda zamrzla, a tak se snažím rozbít led,“ odpověděla smutně sýkorka. Lili ji chtěla pomoci, ale ani jí se nepodařilo led na louži rozbít. Rozhlížela se kolem sebe a přemýšlela, jak by sýkorce pomohla. Pak si všimla staré pánvičky na pískovišti, kterou jí maminka dala na hraní. „Počkej, něco mě napadlo,“ řekla sýkorce. Utíkala na pískoviště pro pánvičku. A s ní pak utíkala domů.

Doma Lili do pánvičky napustila vodu, a s plnou pánvičkou šla zpět. Jenže voda se jí z pánvičky rozlévala, a tak ke krmítku přinesla vody sotva na dně. To ale sýkorce nevadilo. Vyskočila na okraj pánvičky a s chutí se napila. „Děkuji ti, Lili,“ poděkovala nakonec sýkorka. Za chvíli si pánvičky s vodou všimli i ostatní ptáčci, a tak tu bylo brzy plno. Lili měla radost, že mohla pomoci. Slíbila, že když bude mrznout a nebude sníh, bude nosit ptáčkům vodu.

Začalo se stmívat a byl nejvyšší čas jít domů. Lili se rozloučila s ptáčky a vyrazila. Taky už jí byla velká zima, protože se celá polila vodou z pánvičky. Doma jí maminka chtěla vyhubovat, ale když jí Lili pověděla, co dělala, maminka se na Lili usmála, a připravila jí voňavou koupel se solí. To aby se Lili zahřála, a ne onemocněla z toho zachraňování ptáčků.

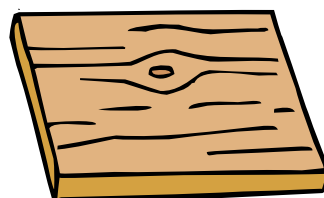


Materiál:

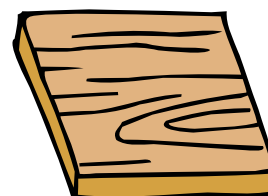
dvě lišty 2×19 cm



dva větší díly 19×15 cm



dva menší díly 14×15 cm

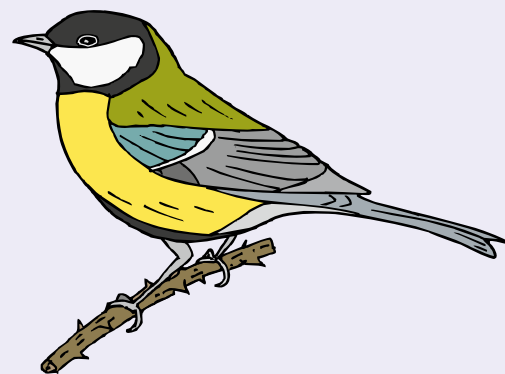
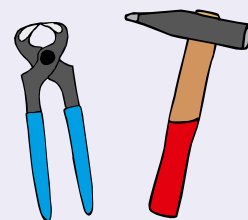
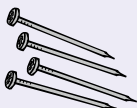


Výroba jednoduchého krmítka

Zima je pro ptáčky nejtěžší část roku. Někteří před zimou uletí do teplých krajín, ale ostatní zůstávají a hledají si potravu. Víš, že **každou noc ptáci ztratí až 20% své tělesné váhy**? Spotřebují ji na zahřívání, aby neumrzli. Následující den se pak snaží sníst co nejvíce jídla, aby vše dohnali. A jak jim můžeš pomoci? Stačí na zahradě nebo na balkoně umístit krmítko a tam ptáčkům pravidelně dávat dobroty.

Krmítko musíš umístit tak, aby se v něm ptáčci cítili bezpečně. Nejlépe je krmítko zavěsit tak vysoko, aby do něho nevyskočila kočka. Někteří ptáčci mají rádi, pokud je v blízkosti krmítka keř, kde se mohou schovat a jíst semínka.

- Pomůcky:**
- | | |
|---------------------------------|--|
| - dřevěná lišta (šířka 2 cm) | - kladívko |
| - hoblovaná deska (šířka 15 cm) | - brusný papír |
| - staré lino | - 12 větších hřebíků |
| - úhelník | - 8 menších hřebíků |
| - tužka | - 8 velkých připínáček a 2 šroubky s očkem |
| - pilka | |



Postup:

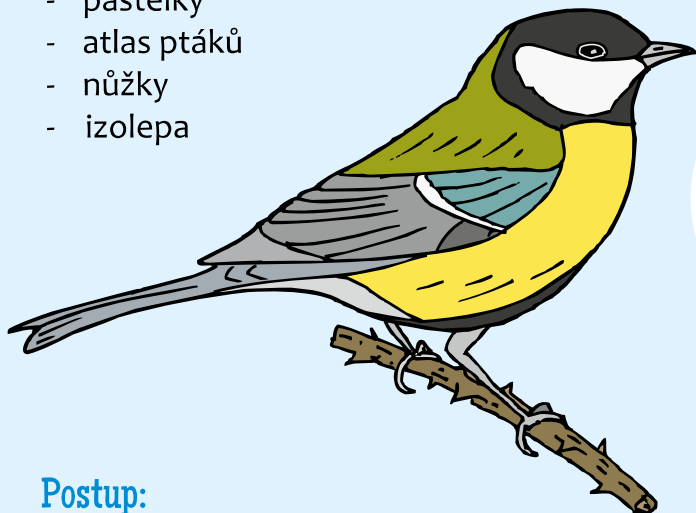
- 1) Z hoblované desky si **odměř 2× 19 cm a 2× 14 cm**. Úhelníkem **narýsuj rysky**.
- 2) Poté desku podle narýsovaných čar **nařež**. Dávej pozor, aby ses nezranil. **Po nařezání budeš mít dva větší díly 19×15 cm a dva menší díly 14×15 cm**.
- 3) Všechny nařezané díly **očisti brusným papírem**.
- 4) Jeden větší díl (19×15 cm) obkreslí na **staré lino**. Lino pak **vystříhni**. Snaž se lino **ustříhnout asi o 0,5 cm větší**, aby trochu přesahovalo přes dřevěný díl. Bude sloužit jako střecha a chránit krmítko.
- 5) Vystříhnuté **lino připínáčky přitluč** na dřevěný díl (19×15 cm).
- 6) Do střechy na kratších stranách **natluč vždy 3 větší hřebíky**. Dávej pozor, abys zatím hřebíky nezatloukl skrz desku. Stejným způsobem natluč hřebíky i na druhý větší díl (dno krmítka).
- 7) K oběma stranám střechy přitluč menší díly.
- 8) Nakonec **přitluč dno krmítka**.
- 9) **Na dřevěné liště** si od kraje odměř **2× 19 cm** a **uřízni**. Do lišt si na každé straně natluč **dva menší hřebíky**.
- 10) **Lištu přitluč na spodní stranu krmítka**. Bude bránit vypadávání jídla z krmítka. Mezi dnem a lištou **nechej malou mezeru** (cca 1 mm), aby z krmítka mohla vytékat voda, kdyby do krmítka napršelo.
- 11) Nakonec na obě strany z boku krmítka **zašroubuj očko**. Pomocí oček pak můžeš krmítko zavěsit na strom.

Kdo k nám létá na krmítko?

Pokud si chceš ptáčky lépe **zapamatovat**, můžeš si udělat jednoduchou pomůcku.

Pomůcky:

- bílý papír
- pastelky
- atlas ptáků
- nůžky
- izolepa

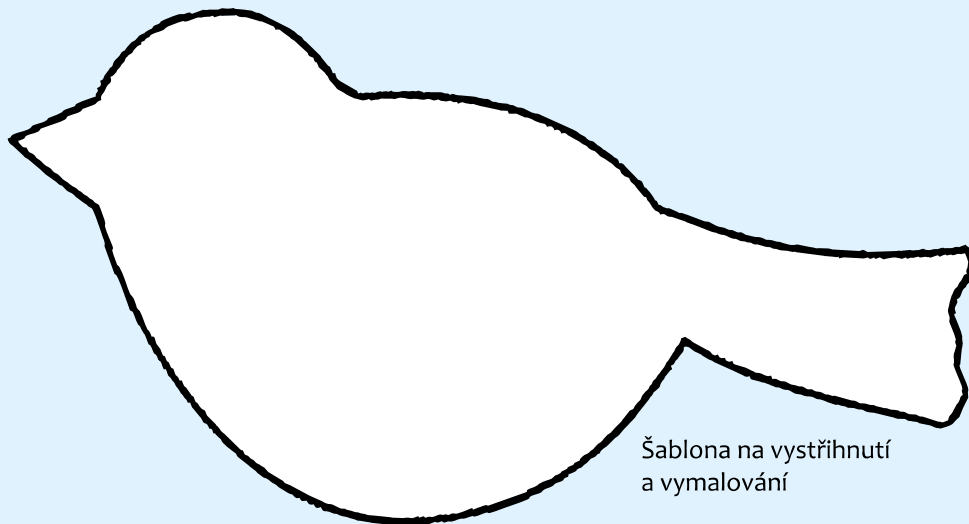
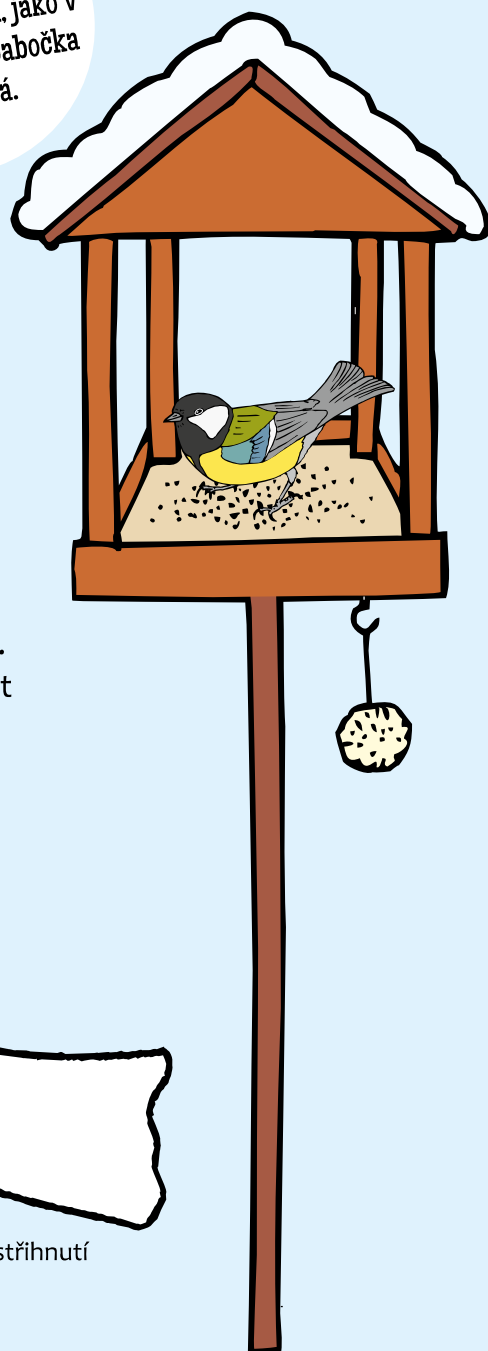


Atlas si můžeš vyrobit podle stejného návodu, jako v kapitole Lili a babočka kopřivová.

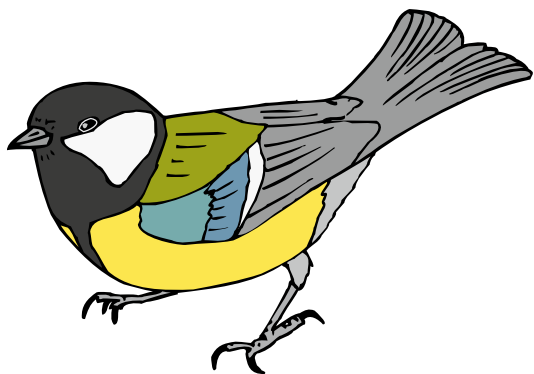
Na krmítku bývá v zimě pěkně živo. Pokud je krmítko vždy plné, když se přiletíme podívat, naučíme se sem létat pravidelně. Pak nás můžeš snadno pozorovat. A koho uvidíš na krmítku nejčastěji? To ti napoví náš atlas ptáčků na krmítku. Z druhé strany máš vždy napsáno, co nám nejvíce chutná.

Postup:

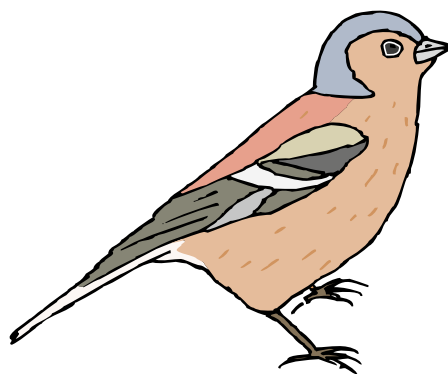
- 1) Nejprve si **pořádně prohlédni ptáčky**, kteří ti létají na krmítko a **najdi si je v atlase**.
- 2) Na bílý papír si **nakresli ptáčky**, které na krmítku vidíš. **Vybarvi je** podle skutečnosti, a podle atlasu k nim **připiš jejich jméno**. Pokud se ti nedaří nakreslit siluetu ptáka, můžeš použít **šablonu**.
- 3) Vybarvené ptáčky si **vystřihni a izolepou přilep na okno**. Až budeš příště sledovat krmítko, nemusíš ptáčky hledat v atlase.



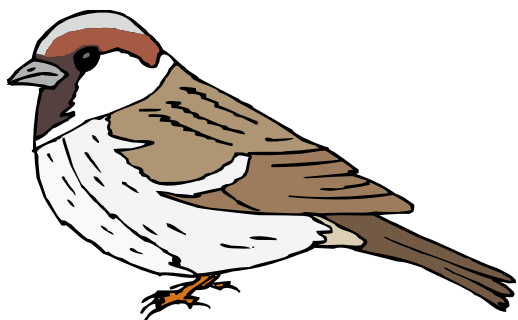
Šablona na vystřihnutí a vymalování



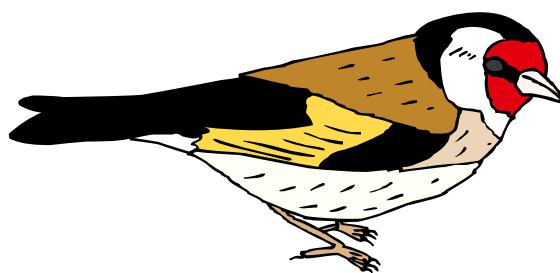
Sýkora koňadra



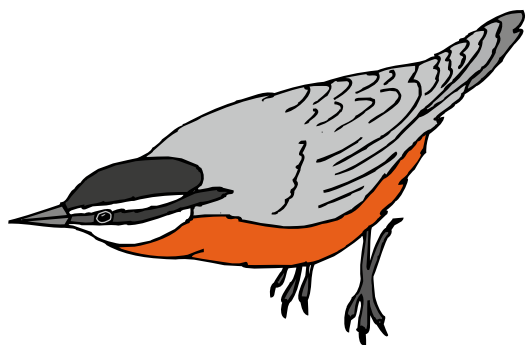
Pěnkava obecná



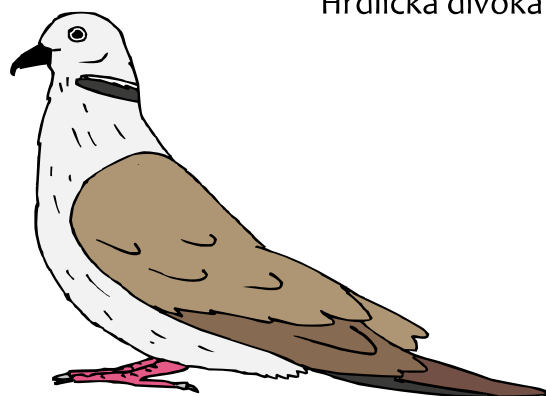
Vrabec domácí



Stehlík obecný



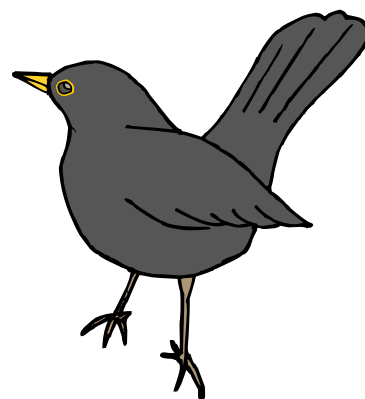
Brhlík lesní



Hrdlička divoká



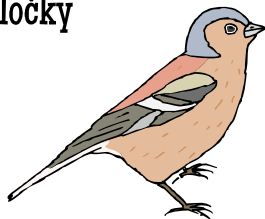
Strakapoud velký



Kos černý

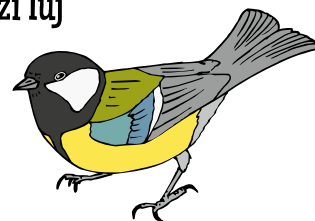
Pěnkava obecná

bukvice, ořechy, slunečnicová semínka,
větší semena, ovesné vločky



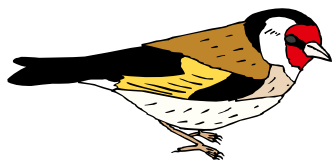
Sýkora koňadra

slunečnicová semínka, lojové koule
a koláče, ořechy, hovězí lůj



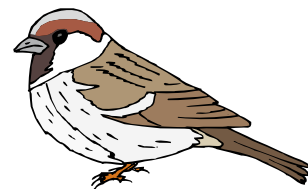
Stehlík obecný

semena bodláků, drobná semínka,
nadrobno nadrcené arašídý



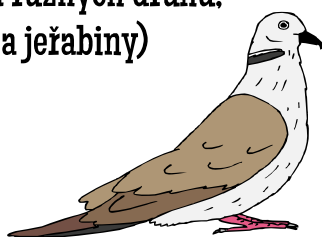
Vrabcec domácí

větší semena, obilná zrna a hrubé obilné
vločky, slunečnicová semínka, ořechy,
lojové koule



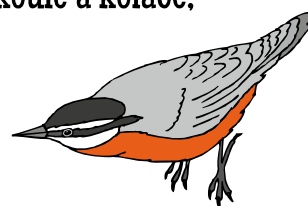
Hrdlička divoká

obilná zrna, semena různých druhů,
sušené bobule (třeba jeřabiny)



Brhlík lesní

slunečnicová semínka a ořechy (lískové,
vlašské, burské), lojové koule a koláče,
bobule



Kos černý

ovesné vločky, drcené ořechy, lojové koule
položené v krmítku (ne pověšené), semena,
čerstvé i sušené bobule,
jablka (napíchnutá na
větvi nebo položená na zemi)



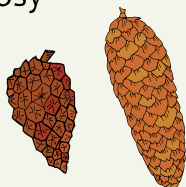
Strakapoud velký

lojové koule a koláče, ořechy všeho druhu,
slunečnicová semínka, sušené bobule



Mlsání pro ptáčky – semínkové šišky

Víš, **co patří do krmítka?** Nejlépe je do krmítka dávat semínka (slunečnice, proso, len, sezam, obilí) a ořechy (nesolené a neuzené). Pro sýkorky můžeš zavěsit hovězí lůj. Pro kosy zase můžeš napíchnout jablko na keř nebo dát na zem.



Suroviny:

- 100% rostlinný tuk nebo nesolené sádlo
- různá semínka, třeba: slunečnice, len, proso, ovesné vločky, kousky vlašských a lískových ořechů
- rozevřené šišky (nejlépe z borovice)
- konopný provázek

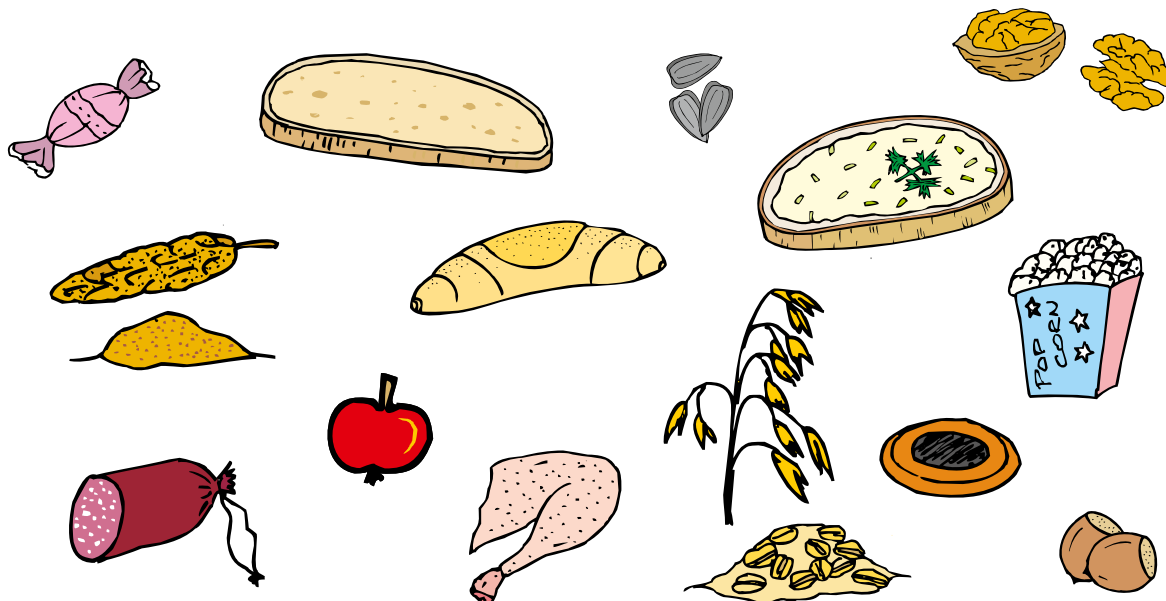
Postup:

- 1) **Kostku ztuhlého tuku nakrájej na kousky** a dej do hrnce **rozpustit** na mírném ohni. Pozor, nesmí vařit!
- 2) Po rozpuštění tuku odstav hrnec z plotny a **nech trochu vychladnout**.
- 3) Do tuku **přisypávej různá semínka**, nadrcené ořechy a ovesné vločky. Pořádně zamíchej. Vznikne řídké „těsto“. Nech trochu vychladit.
- 4) **Na šišky navaž provázky**, abys je pak hotové mohl pověsit ven.
- 5) **Směs pak opatrně maž na šišky**. Snaž se prostory v šišce smést co nejvíce naplnit.
- 6) **Hotové šišky pak dej na tác či talíř a nechej je vychladit v lednici**.

Do krmítka rozhodně nedávej žádné pečivo ani strouhanku. Ani sušenky, bonbony či zbytky z kuchyně ptáčkům neprospějí.



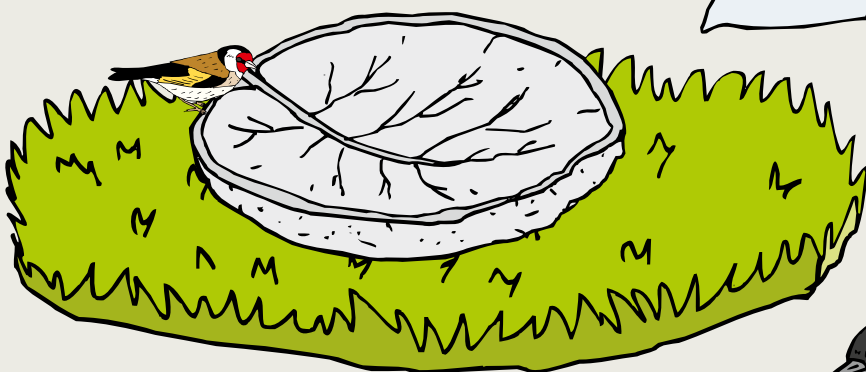
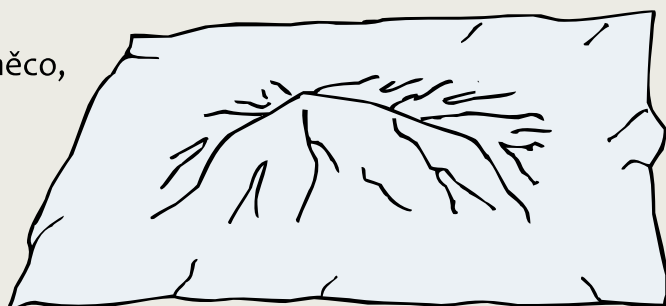
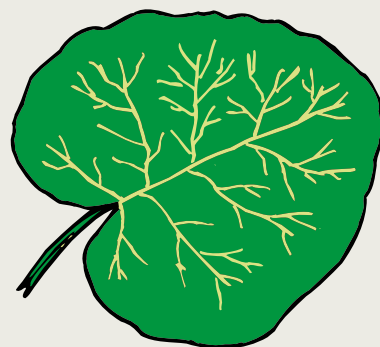
Na obrázcích jsou namalované různé věci. **Co ptáčkům škodí škrtni červeně.** Co naopak z namalovaných věcí **můžeš ptáčkům dát do krmítka**, nebo použít pro výrobu semínkové šišky **zakroužkuj zeleně**.



Pítko pro ptáky

V zimě je pro ptáčky někdy těžké **najít vodu na pití**. Pokud mrzne a není sníh, není snadné vodu najít. Můžeš jim pomoci tím, že **uděláš jednoduché pítko pro ptáky**. Třeba ze staré pánve, jako to udělala Lili. Doprostřed dej kámen aby se v pítku ptáčky neutopili.

- Pomůcky:**
- igelitový ubrus
 - jeden větší kyblík písku
 - velké listy z lopuchu nebo jiné rostliny
 - beton – cement (1 větší hrnek) + písek (3 větší hrnky) + voda
 - nádobu na rozmíchání betonu a něco, čím budeme míchat
 - konvička s vodou
 - štětec
 - vodní sklo (koupí tatínek)



Postup:

- 1) Venku **na zem nasyp hromádku písku** tak velkou, jak velké chceš pítko vyrobit. Poté ji zakryj igelitem.
- 2) Na igelit tam, kde je hromádka písku, **polož list** (listy) tak, aby byla zakrytá. Listy pokládej rubovou stranou (tou, kde je vidět žilnatina) nahoru.
- 4) V nádobě **smíchej tři větší hrnky písku a jeden větší hrnek cementu**. Pak postupně přidávej vodu a promíchej. Vodu přidávej, dokud nevznikne hustší kaše (**neteče, ale ani není úplně hustá**).
- 5) Kaší postupně **rovnoměrně pokryj celý list**.
- 6) Teď nechej pítko **usychat jeden až dva dny**. Občas pítko zkontroluj a **pokrop vodou** z konvice, aby neschlo rychle.
- 7) Po uschnutí **pítko obrať** a sundej z něho všechny kousky listů.
- 8) Usušené pítko můžeš zevnitř **natřít vodním sklem**, aby se do něho voda nevsakovala.



Hotové pítko v zahradě umísti na volné prostranství na vyvýšené místo (třeba na sloupek nebo kámen). Potřebujeme mít dobrý rozhled, abychom viděli, kdyby se blížila kočka. Taký nám v horkých dnech nezapomeň do pítka doplňovat vodu.

Bylinková sůl do koupele

Lili se málem nachladila, když v zahradě vyráběla pítko. Její maminka jí ale pomohla. Udělala jí horkou **bylinkovou koupel se solí**. A protože i ty občas přijdeš z venku promrzlý, tak jsme ti tady také dali recept na takovou léčivou koupel.

Pomůcky:

- hrubozrnná sůl (kamenná, růžová himalájská)
- sušená levandule a plátky stolisté růže
- levandulový esenciální olej
- sáček a mašle na zabalení

Postup:

- 1) Do mísy **nasyp sůl**. Můžeš míchat i různé druhy soli (himalájskou, mořskou, z Mrtvého moře...).
- 2) **Nachystej si bylinky**. Poměr může být na dva hrnky soli asi půl hrnku sušených bylinek. Poměr jednotlivých bylinek záleží na tobě. **Bylinky promni v dlaních na menší kousky**.
- 3) Bylinky **nasyp do mísy** s připravenou solí. Směs pořádně **promíchej**.
- 4) Pokud chceš, můžeš **přidat pár kapek esenciálního oleje**. Opět **promíchej** a nechej chvíli odpočinout.
- 5) Nakonec hotovou směs **nasyp do dárkových sáčků** nebo do sklenice, kde ji budeš uchovávat.



Levandule

Hřejivá koupel pro nohy do lavorku

Pomůcky:

- lavor s teplou vodou
- lžíce plnotučného mléka nebo smetany
- eukalyptový éterický olej
- možnost přidat lžíci soli

Postup:

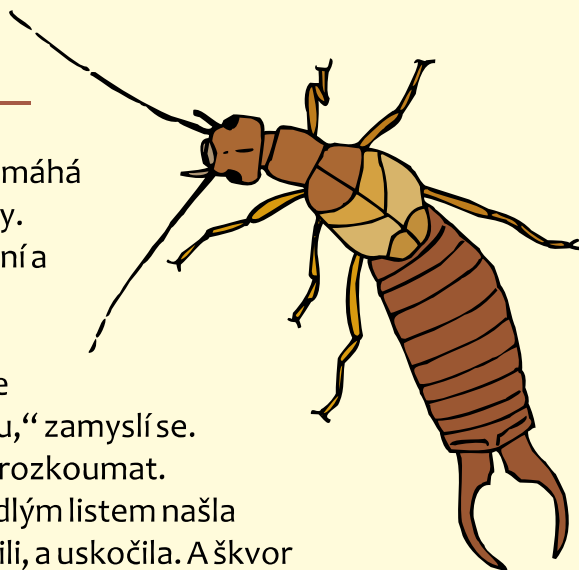
- 1) Nachystej si **lavor s teplou vodou**. Voda by měla být maximálně o dva stupně vyšší než teplota těla.
- 2) Na lžíci plnotučného mléka či smetany **nakapej asi 5 kapek éterického oleje** a **promíchej**.
- 3) Poté **mléko s olejem smíchej s připravenou vodou v lavoru**. Můžeš **přidat lžíci soli**.
- 4) Do připravené lázně **ponoř nohy**. Pořádně je v lázni **promni a nechej prohřát**.
- 5) Po lázni nohy lehce osušíš.



Takovou koupel můžeš připravit i tatínkovi nebo mamince po těžkém dni. Určitě jim uděláš radost.

LILI A ŠKVOR

Je podzim, a v zahradě se uklízí. Lili pomáhá vyhrabávat větvičky a listy pod stromy. Najednou zaslechne slabé pofňukávání a pokašlávání. „Co to je?“ řekne si sama pro sebe. Protože ale nic dalšího neslyšela, hrabala dál. Po chvíli se zase ozvalo zakašlání. „To není samo sebou,“ zamyslí se. Nakonec se rozhodne, že se to musí prozkoumat. Vydala se za zvukem. Pod velkým spadlým listem našla malého škvora. „Jejda,“ polekala se Lili, a uskočila. A škvor pofňukával ještě víc.



Lili škvora z dálky pozorovala. Nakonec sebrala odvahu a šla ke škvorovi. „Co se ti stalo? Proč brečíš?“ ptala se Lili škvora. „Přišel jsem o svůj domeček, a teď je mi zima. He – he – hepčí,“ fňukal škvor a nakonec mocně pčíkl. „Jéje, ty budeš asi nemocný, když tak pčíkáš,“ spráskla ruce Lili a už přemýšlela, co by mohla pro škvora udělat. Přeci jenom jí ho bylo líto. „Když mi slíbíš, že mi neublížíš, tak ti pomůžu,“ řekla Lili škvorovi. „A jak bych ti mohl ublížit? Podívej, jak jsem proti tobě malý,“ divil se škvor. „Kamarádi mi říkali, že prý lezeš do ucha a tam stříháš bubínky. A pak prý člověk neslyší,“ vysvětlila Lili. „To se o mě opravdu říká?“ diví se škvor. „To ale vůbec není pravda. Čím bych to tak mohl udělat?“ kroutil hlavou. „No těmi nůžkami, co máš na zadečku,“ odpověděla Lili. „Na zadečku? Tomu se říká klíšťky,“ smál se škvor. „A ty mám na jinačí věci. Třeba když se peru s ostatními o tu nejhezčí škvoří holku. Nebo mi pomáhají vytahovat a skládat křídla, co mám schovaná na zádech. A taky se jimi bráním proti ostatním škvorům, když mi chtějí ublížit,“ vysvětloval Lili škvor. „Aha. To jsem nevěděla. Promiň,“ omlouvala se Lili. „Tak to už se nebojím. Vezmu tě za maminkou, a poprosíme ji, aby ti uvařila „kašlíkový“ čaj. Vaří mi ho vždycky, když jsem nemocná.“ Lili vzala opatrně škvora do dlaně a šla s ním domů.

Doma Lili poprosila maminku, aby jí uvařila „kašlíkový“ čaj. Maminka se nejprve polekala, že je Lili nemocná, a už už jí chtěla měřit teplotu. V tom se najednou ozvalo pčíknutí. „Kdopak to je?“ divila se maminka. Lili rozevřela dlaň, a v ní byl schoulený škvor. Lili mamince rychle vysvětlila, co a jak. „Tak se zatím posadte ke stolu, a já vám uvařím čaj oběma,“ usmála se na Lili maminka.

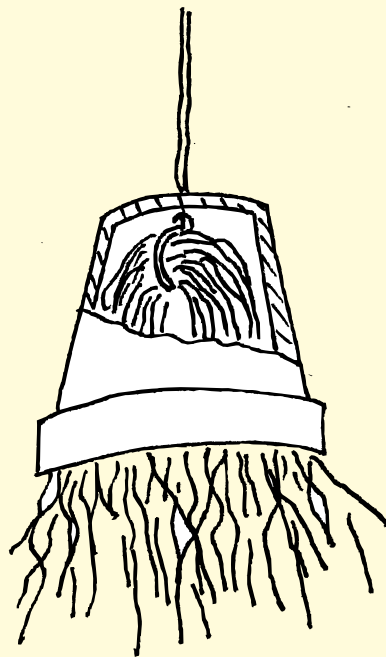
Zatím co seděli, začal se škvor vyptávat, co je to ten „kašlíkový“ čaj. Lili mu vyprávěla, že to je čaj, který si s maminkou v létě nasušily. Je z bylinek, které vypěstovaly v zahradě. Začala i jednotlivé bylinky vyjmenovávat, ale pak si všimla, že škvor vůbec neví, o čem mluví. „Víš co? Já ti ty bylinky ukážu na

obrázku. Hned přijdu,“ řekla Lili a odběhla pryč. Za chvíli se vrátila s obrázkou na provázku. „Co to je?“ divil se škvor. „To je moje knížka o bylinkách. Tu jsem si vyrobila s maminkou, a tady mám všechny bylinky, které nám rostou na zahradě. Podívej,“ a Lili škvorovi každou bylinku ukázala a řekla mu, na co je bylinka dobrá. Ještě nebyli ani v půlce prohlížení, a maminka přinesla čaj s medem a citronem. Jé, ten byl dobrý. A taky přinesla lžíci a hnědou lahvičku. Z té dala škvorovi trochu ochutnat. „Hm. To je dobré. Co to je?“ vyptával se škvor. „To je náš jitrocelový sirup. Ten jsem taky dělala s maminkou. Je moc dobrý na kašel,“ chlubila se Lili.

Škvorovi už bylo dobře. Měl teplý čaj a cítil, jak ho sirup léčí v krku. Pak si ale připomněl, že už je večer, a on nemá žádný domeček. Začal být smutný. „Copak se ti stalo, že jsi smutný?“ divila se Lili. „Vy máte takový krásný a teplý dům. No a já žádný nemám,“ přiznal škvor, nad čím přemýšlel. Lili se na chvíli zamyslela, a pak se zeptala maminky, jestli neví, jak by mohla škvorovi pomoci. Maminka se usmála a odešla. Za chvíli se vrátila s květináčem a voskovkami. „Uděláme škvorovi domeček z květináče. Ale aby nebyl takový obyčejný, nejprve ho nazdobíme voskovkami,“ řekla maminka a všichni se pustili do práce. Lili se škvorem vzali voskovky a celý květináč pomalovali. Namalovali tam květy a sluníčko a mráček a trávu a žížalu a taky škvor namaloval Lili a Lili zase škvora.

Když byl květináč pomalovaný, vzala maminka seno a drátek. Ze sena udělala otýpku, kterou uprostřed drátem zavázala. Konec drátu prostrčila dírou ve dně květináče a zatáhla. Otýpka pak vyplnila vnitřek květináče. A domeček byl na světě.

Společně pak našli místo v zahradě, kde bude škvorovi dobře a domeček mu nikdo nerozbije. Škvor poděkoval, ale ještě než se s Lili rozloučil, věnovala Lili škvorovi levandulový voňavý pytlíček, aby se mu dobře spalo. Škvoři totiž spí ve svém domečku od podzimu až do jara.



Domeček pro škvory
(škvorovník)

Čaj na dobrou náladu a „Kašlíkový čaj”

Když na tebe leze rýma nebo nachlazení, můžeš na pomoc zavolat bylinky. Mají léčivou moc, a pokud je budeš užívat správně, mohou nemoc zahnat. Ale pozor! Bylinkové čaje nemůžeš pít stále. Pijí se jen tehdy, když mají pomoci.

Suroviny na Čaj na dobrou náladu:

- 1 lžička sušené dobromysli
- 1 lžička sušené meduňky
- 1 lžička sušené mateřídoušky
- 1 lžička sušené sedmikrásky
- 1 lžička sušené růže
- 1,5 l vody
- med a citron dle chuti



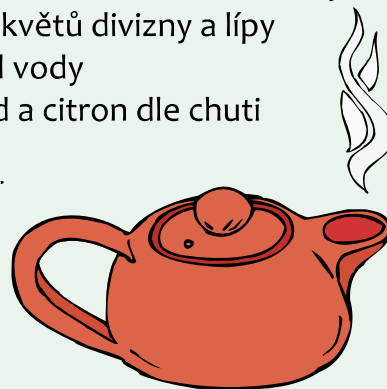
- Postup:**
- 1) Do sítka na čaj nebo přímo do konvice **nasyp bylinky**.
 - 2) Bylinky **zalij vařící vodou** a nechej 10 – 15 minut louhovat pod pokličkou.
 - 3) Po uplynutí potřebného času **výluh sced'** a můžeš ho podávat.
 - 4) Můžeš dle chuti **přidat med** a citron.

Suroviny na „Kašlíkový čaj”:

- 1 lžička sušeného jitrocele
- 1 lžička sušené mateřídoušky
- 1 lžička sušené sedmikrásky
- pár květů divizny a lípy
- 0,5 l vody
- med a citron dle chuti

10 min.

100 °C



Můžeš si uvařit i jiné čaje. Třeba čaj pro dobrou náladu. Do čaje místo cukru dej na oslazení med.

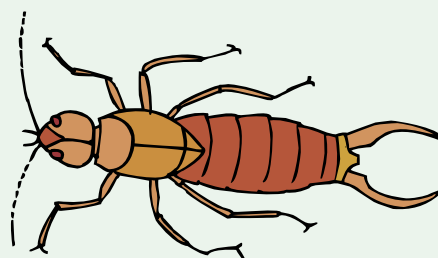
Jitrocelový sirup proti kašli

Když jsi hodně nachlazený, maminka ti dá trochu jitrocelového sirupu. Ten je vynikajícím pomocníkem **proti kašli**.

- Suroviny:**
- 3 plné hrsti čerstvých listů jitrocele
 - 3 hrnky třtinového cukru
 - sklenice s uzávěrem

Postup:

- 1) Čerstvé jitrocelové **listy pořádně omyj** studenou vodou.
- 2) Listy **nakrájej** na malé kousky.
- 3) **Do sklenice natlač** asi 1 cm tlustou vrstvu krájených listů.
- 4) **Zasyp vrstvou cukru**. Opět natlač další vrstvu listů a zase zasyp cukrem.
- 5) Postup opakuj, dokud není sklenice plná. **Poslední je vrstva cukru**.
- 6) Sklenici pořádně uzavři, a dej na teplé slunné místo. **Nechej 10 dní stát**.
- 7) Po deseti dnech **sirup přeced'** do nové tmavé sklenice. **Skladuj v ledniče**.



Sirup si můžeš snadno vyrobit podle návodu. Jen to nebude rychlé. Výroba trvá minimálně 10 dní.

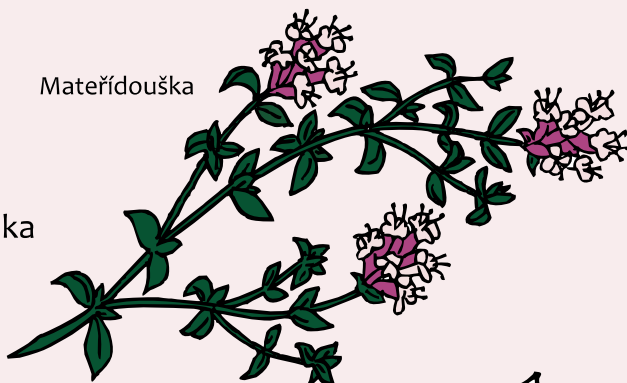
Bylinkový pytlíček pro dobré spaní

Bylinky užíváme v různé podobě. Pijeme je jako čaje, používáme jako koupele, dáváme je do mastí. **Dokonce i vůně bylinek je léčivá.** Nevěříš? Vyzkoušej náš bylinkový pytlíček pro dobré spaní.

Suroviny:

- lněný nebo bavlněný přírodní pytlíček
- stuha nebo konopný provázek na uzavření
- sušená levandule, růže stolistá, mateřídouška
- levandulový éterický olej
- fixy na textil
- kousek kartonu

Mateřídouška



Postup:

- 1) Nejprve si **pytlíček nazdob** fixy na textil.

Dovnitř pytlíčku vlož karton, aby se pytlíček nepropsal na druhou stranu. Poté začni kreslit fixy.

- 2) Hotový pytlíček **nechej chvíli zaschnout.**

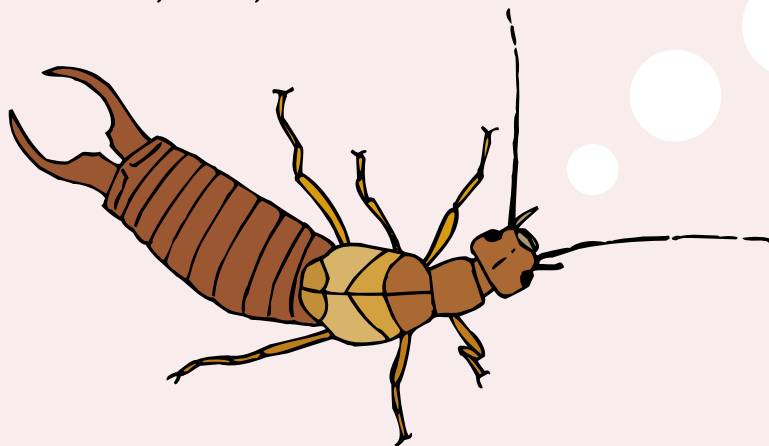
- 3) Poté začni **plnit sušenými bylinami** – levandulí, růží stolistou, mateřídouškou.

- 4) Nakonec do pytlíčku **kápní několik kapek éterického oleje.**

- 5) Naplněný pytlíček **pořádně zavaž**, aby se ti při manipulaci bylinky nesypaly.

- 6) Pytlíček na spaní můžeš **umístit na polštář**, pod něj nebo zavěsit na postel apod.

- 7) Bylinky v pytlíčku **pravidelně vyměňuj.** Interval závisí na stavu pytlíčku (nadrčení bylin, propocení, jiné znehodnocení). Bylinky se mění nejméně jednou za rok.



Když pytlíček namísto zavázání provázkem zašiješ, vyrobíš si voňavý polštářek.

Atlas bylinek ze zahrady

Lili si sama **vyrobila** „knížečku“, ve které má nakreslené všechny bylinky, co rostou v zahradě. Z druhé strany si z knížek **vypsala**, k čemu jsou jednotlivé bylinky dobré. I ty si můžeš vyrobit takovou knihu. Můžeš použít kartičky, které jsme ti nachystali. Nejsou zde ale všechny bylinky. Knížku si můžeš jednoduše doplnit tak, že rozstříháš bílý papír na stejně velké díly. Na jednotlivé kartičky si pak nakreslíš bylinky, které ti chybí. Jednotlivé listy nakonec spoj provázkem **stejně, jako atlas planých rostlin**.

Kromě bylinek v našem atlase můžeš na zahradě **najít ještě další bylinky**. Podívej se na obrázky. Víš, jak se bylinky jmenují? **Slož názvy bylinek** z jednotlivých kartiček se slabikami. Kartičky, které tvoří jeden název, **vybarvi stejnou barvou**.

Název
který složíš,
vždy napiš
pod bylinku.

MÁ

DI

JI

TRO

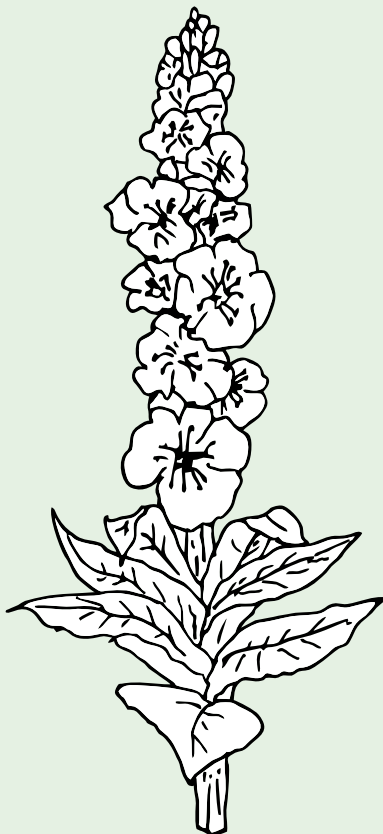
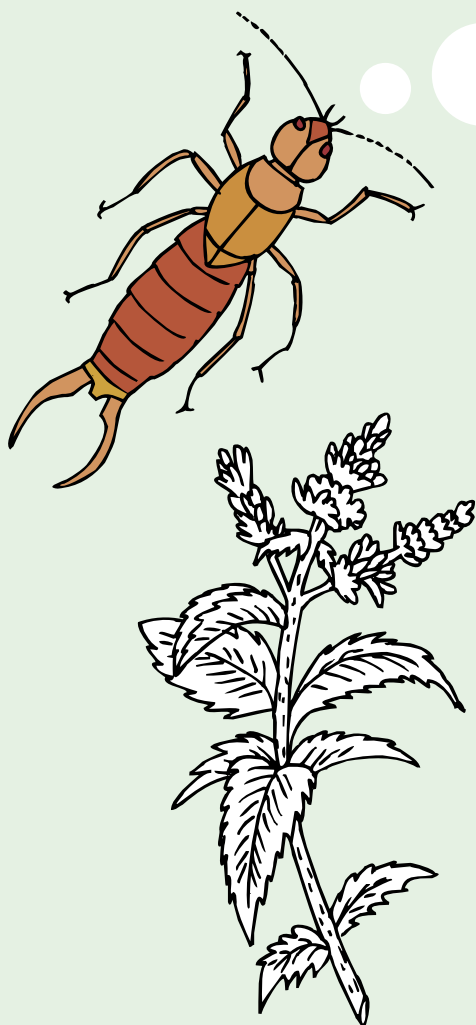
BEZ

VIZ

CEL

TA

NA





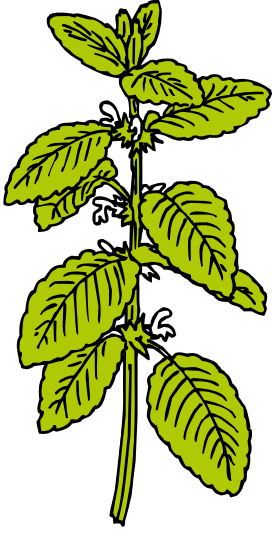
jahodník



mateřídouška



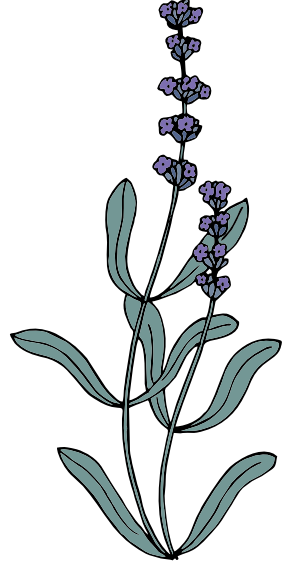
šalvěj



meduňka



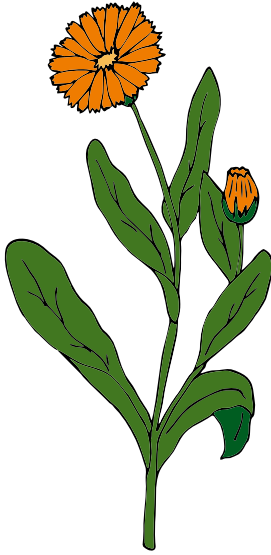
hluchavka



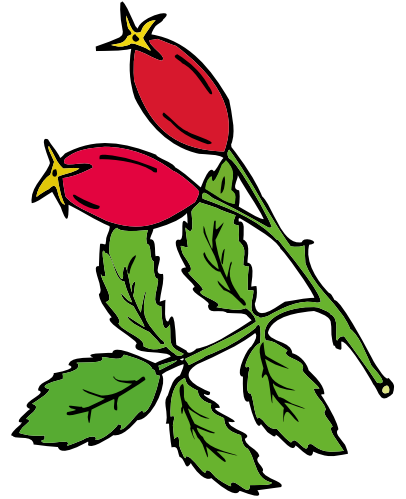
levandule



dobromysl



měsíček



šípek

Použití:

protizánětlivá, pomáhá při bolestech v krku či zubů, pomáhá proti nadměrnému pocení

Použití:

urychluje hojení ran, tlumí bolesti hlavy, pomáhá při kašli, zvyšuje obranyschopnost organismu

Použití:

proti průjmu a zánětu močových cest, zlepšuje trávení, pomáhá při chudokrevnosti

Použití:

pomáhá při stresu, přírodní dezinfekce – pomáhá hojit rány, pomáhá od bolení hlavy, dobře se po ní spí

Použití:

proti nespavosti, uklidňuje, pomáhá s trávením, podporuje dýchací orgány

Použití:

proti nespavosti a stresu, snižuje krevní tlak, navozuje pocit pohody a odpočinku

Použití:

zdroj vitamínu C, posiluje imunitu, prevence proti chřipce a nachlazení, zpevňuje cévy

Použití:

pomáhá proti zánětům, přírodní antibiotikum, proti ekzému či akné, přírodní antibiotikum

Použití:

proti chřipce a nachlazení, podporuje trávení, protizánětlivá, působí jako antidepresivum

