

Lilijki TROP

Nr. 2

Kwiecień 2023

Referat Harcerek



PRACE RĘCZNE

Odbitki liści, kwiatów i różnych roślin w glinie. Można z tych odbitek zrobić: zielnik, biżuterię, podstawki pod kubki, dzwonki wietrzne itp...



SPRAWNOŚĆ MIESIĄCA

Przyrodniczka

- Pasuję do Konkursu „Wyzwanie Ziemi”
- Można przerobić sprawność na biwaku lub wycieczce dziennej do lasu.



ROZGRZEWKĄ

Nazwa: „Prince Polo”

Materiały: niema

Liczba Grających: 5-30

Czas: 10-20 min

Przebieg Gry:

- Zabawa polega na tym, że gracze ustawiają się w ciasne koło, na sygnał odskakują od siebie.
- Jedna z osób zaczyna grę wykonując skok.
- Próbuje naskoczyć na stopę którejś z pozostałych i w ten sposób wyeliminować ją z gry.
- W momencie kiedy pierwsza zawodniczka zaczyna swój skok, skakać mogą już pozostałe.
- Można umykać atakowi, kontratakować i przyjmować strategiczne pozycje do ataku w następnej rundzie.
- Ta która zaczęła, przekazuje następnie prawo do pierwszego skoku innej z graczy.
- Kto zostanie "nadenięty", odpada.
- Odskakiwać może tylko atakowany gracz.

*Dzień Ziemi jest 22ego Kwietnia!
Nie zapomnij spędzić dzień w naturze z drużyną lub zastępem*

Leśna Kąpiel

Może na obozie musiałaś wziąć „prysznic słoneczny”, ale czy słyszałaś kiedyś o „leśnej kąpeli”? Japońska praktyka „Shinrin-Yoku” – co dosłownie oznacza „leśna kąpiel” – została stworzona w celu zwalczania stresu związanego z życiem przemysłowym. Udowodniono, że powrót do świata natury pomaga zwalczyć stres, poprawia koncentrację i łagodzi stres psychiczny. Ponadto, zanurzenie się w naturze nie tylko pomaga nam poczuć się lepiej ale także sprzyja utrzymaniu zdrowego ciśnienia krwi i tętna. Po ciężkim tygodniu spędzonym w pomieszczeniu, ciężkiej pracy i nauce spróbuj poświęcić godzinę lub dwie na świeżym powietrzu, aby się odświeżyć. Istnieje wiele kreatywnych sposobów spędzania czasu na świeżym powietrzu, od obserwowania przyrody do jogi w parku. Zobacz, jak bardzo może Ci pomóc leśna kąpiel! Spróbuj sama, z zastępem, lub z drużyną!

-pzd. Natalia Mrukowicz

Złote Myśli

„Ponieważ Ziemia opiekuje się nami, zaopiekujmy się Ziemią. Odwzajemnijmy miłość jaką nas obdarza, utrzymując ją w czystości i szczęściu.”

-autor nieznany