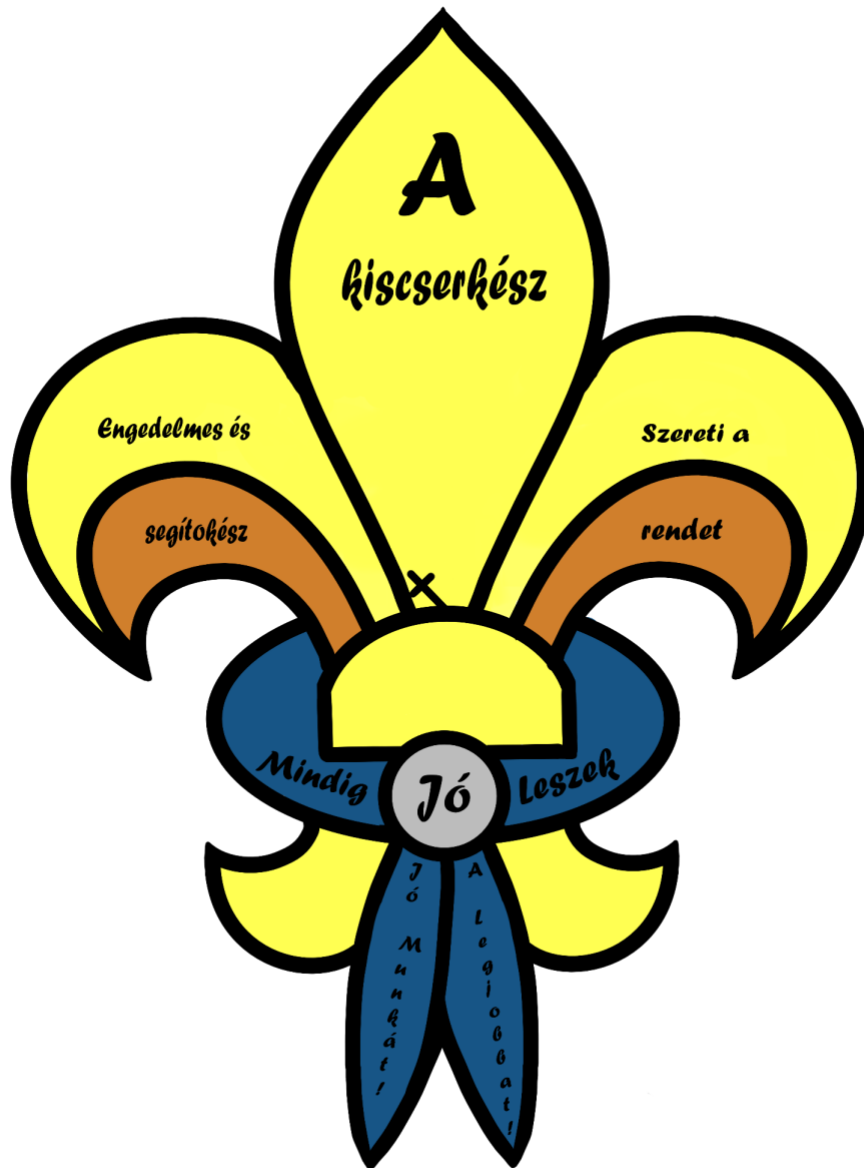


# Kiscserkész Könyv Vezetőknek



KMCSSZ 2023

*Ezt a könyvet azoknak a kiscserkész vezetőknek  
dedikáljuk akiknek a lépteikben járunk ma.  
Fáradhatatlan munkájuk tette lehetővé azt, hogy  
idáig jutottunk.*

Kedves Kiscserkészvezetők!

A kiscserkésznek száma továbbra is gyarapszik és a Külföldi Magyar Cserkészszövetségnek létszámának nagy részét képviseli. Ezért is fontos, hogy az ő számukra is aktuális és megfelelő próbarendszer létezzen. Az új próbarendszert kibővítettük mondókákkal, énekekkel és korszerűsítettünk néhány pontot. Vannak különféle új pontok, amelyek a magyar nyelv, kézügyesség és testi fejlesztés mellett az egyes korosztályok világába és élményeikre épül.

Ez a könyv nektek kiscserkészvezetőknek készült, hogy ezeket a próbapontokat számotokra kifejtsük és elmagyarázzuk. Ez egy alapot szeretne nyújtani nektek mint őrsvezetők, rajvezetők és mindenkinek, akik a kiscserkészekkel foglalkoznak. Természetesen mindig vegyétek figyelembe a helybeli lehetőségeket és kihívásokat, a ti csapatotokat és kiscserkészeiteket. A próbapontok a fontosak, a magyarázatokkal/ anyagokkal/ ötletekkel nektek szeretnének segítséget nyújtani. Nagy örömmel bocsájtjuk tehát ezt a könyvet kezetekbe, hogy támogasson benneteket a ti kiscserkészvezetői munkátokban!

Nézzétek át, használjátok, készüljétek fel és merjétek új dolgokat kipróbálni. Gondoljatok a 7 módszerre is, hogy élményekkel dús kiscserkész időszakot tudjatok a rátok bízott kiscserkészeknek nyújtani.

Reméljük örömet leltek a használatában.

A legjobbat!

Kaszás Tekla, cst.

Kcs VT a munkacsoport nevében

**Főszerkesztő**

Gyurcsán Róbert

**Fő munkatársak**

Globits Zsuzsa

Kaszás Tekla

Keresztúri Ildikó

Keszei Etelka

Párkányi Csilla

Siketné Holica Katalin

Wack Krisztina

**És még köszönjük a segítséget az alábbi személyeknek**

Badics Dóri

Csermely Krisztina

Csermely Péter

Duray Bogi

Héja Dávid

Keszei Domonkos

Keszei Zsófia

Köteles Marika

Lendvai-Lintner Imre bá

Marshall Tamás

Melling Rebeka

Mészárosné Vareska Andrea

Siket Katica

Szigeti Mátyás

Thieme Laura

Tóthné Kollár Katalin

Vörös Katalin

És az összes kiscserkésznek, aki rajzolt a rajzpályázatban.

# KISCSERKÉSZ PRÓBARENDSZER

<b>KIS JÁTÉK</b> .....	<b>7</b>
MACKÓ PRÓBA (5 – 5-1/2 ÉVESEK) .....	7
NAPSUGÁR PRÓBA (5-1/2 – 6 ÉVESEK) .....	18
FENYŐ PRÓBA (6 – 6-1/2 ÉVESEK) .....	32
TULIPÁN PRÓBA (6-1/2 – 7 ÉVESEK) .....	40
<b>NAGY JÁTÉK</b> .....	<b>58</b>
<b>PIROS PAJZS</b> .....	<b>58</b>
ÍGÉRET PRÓBA (7 – 7-1/2 ÉVESEK).....	58
ÜGYES MÓKUS PRÓBA (7-1/2 – 8 ÉVESEK) .....	74
<b>FEHÉR PAJZS</b> .....	<b>83</b>
MÉHECSKE PRÓBA (8 – 8-1/2 ÉVESEK) .....	83
TÖRZS PRÓBA (8-1/2 – 9 ÉVESEK) .....	96
<b>ZÖLD PAJZS</b> .....	<b>108</b>
BAGOLY PRÓBA (9 – 9-1/2 ÉVESEK) .....	108
NYÍL PRÓBA (9-1/2 – 10 ÉVESEK).....	121
<b>NÉPDAL ÉS GYEREKDAL GYŰJTEMÉNY</b> .....	<b>133</b>
<b>NÉPIJÁTÉK GYŰJTEMÉNY</b> .....	<b>148</b>
Forrásanyagok .....	160

## A 7 Módszer

A kiscserkész őrsi és rajfoglalkozás alapját, a próbaanyagot, a hét módszer alkalmazásával tanítjuk.

- 1. Magyarságismeret** – Az egyik legfontosabb módszer. Magába foglalja a szókincsbővítést, a népszokások élését, a magyar történelmet, földrajzot, irodalmat és nyelvjáratot. Játékszerűen csináljuk a magyarságismeretet.
- 2. Játék** - Ezt nagyon gyakran használjuk, sokszor együtt más módszerekkel. Mivel élménnyel tanítjuk a gyerekeket, a játék alkalmazása lényeges. Fontos, hogy minden héten tanuljon az őr új játékot.
- 3. Ének** - Az énekekben tanul a gyerek az ütemről, a szókincsről, a népdalról. A kiscserkész korú gyerek füle nagyon érzékeny a dallamra. Fontos, hogy minden héten tanuljon az őr új éneket.
- 4. Mese** - Mivel a kiscserkész korú gyerek képzelőereje érzékeny, fontos, hogy használjunk mesét az összejöveteleken.
- 5. Kézügyesség** - A gyerekek ügyessége állandóan fejlődik, ezt a kézügyesség nagyon segíti.
- 6. Bábszínház/Bábjáték** - Megeleveníti a mesét, sok mindent lehet tanítani a bábokkal, megtanítja a helyes kiejtést, bővíti a szókincszet, szórakoztató, sok esetben beszélgeti is a gyerekeket.
- 7. Sport/Torna/Ritmika** - Játékszerű, élvezetes, fejleszti a gyerekek ügyességét.

# KIS JÁTÉK

## Mackó Próba (5 – 5-1/2 évesek)



*Ebben a korban kiscserkészeid igazi kis „mackók!”*

*Ez a fél év nagyon fontos! Ekkor kezdi a gyerek a cserkészetet. Most tanulja azt meg, hogy hogyan kell közösségben élnie. Most lép ki először a családi környezetből, ezért fontos, hogy kitűnő élményben részesüljön. Ekkor nagyon meg lehet fogni a gyerek fantáziáját ötletességeddel.*

Kardina- 72. sz. Széchenyi István cs.cs. Bécs

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Bújj, bújj Medve; Egyszer a Zsuzsika; Mókuska, Mókuska

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Süssünk süssünk valamit; Ég a gyertya, ég

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Nyuszi, nyuszi, nyulacskám,  
ne félj tőlem, nincs puskám.  
Van ám nékem egyebem,  
friss káposztalevelem.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Fű, fű, fű. Szép zöld fű.  
Eredj ki te, zöldfűlű!

## **1. Megismeri, hogyan beszélget a jó Istennel, imádkozik.**

Mit jelent az imádkozás? Mit csinálunk ha imádkozunk? Hogy imádkozunk? Imádkozás az, amikor beszélgetünk a jó Istennel. Anyukáddal, apukáddal miről szoktál beszélgetni? Istennek ugyanúgy tudsz mesélni, vagy kérni valamit, amikor imádkozol.

Ima közben hálát adhatsz azokért a jó dolgokért, amik történtek veled és kérhetsz is dolgokat. Nem biztos, hogy azonnal teljesül a kérésed, de Isten meghallgat és segíteni fog.

(Legyünk figyelmesek arra ha van olyan őrsi tagunk aki nem vallásosan vagy hitben nevelődött. Nem biztos, hogy hallott imáról vagy az Istenről.

Ha észrevesszük, hogy ezek idegen fogalmak másképpen is be lehet vezetni: Mit csináltunk ma evészet előtt és után? Mit csináltunk ma az összejövetel előtt?

Imádkoztunk! Amikor imádkozunk általában segítséget kérünk ha valami nehezen megy vagy hálát adunk mindenért ami van nekünk. Mi megy nehezen? Miben kell segítség? Ma az ima alatt sorold fel magadban és abban is gondoldj bele mit fogsz tenni a héten, hogy jobb legyél abban ami nehezen megy.)

## **2. Minden alkalommal segít rendet tartani a cserkészotthonban.**

Minden foglalkozás után együtt visszarakjuk a dolgokat a helyükre és felseperjük a padlót.

## **3. Megtanulja, hogyan kell helyesen köszönni társainak és a felnőtteknek.**

- A köszönés az első dolog, amit teszünk, amikor megérkezünk valahová vagy találkozunk másokkal.
- Társainknak mondhatjuk azt, hogy: Szia! Szervusz! Helló!
- Felnőtteknek: (napszaknak megfelelően) Jó reggelt/napot/estét! (Kezét-)Csókolom - ha idős néaninek/bácsinak köszönünk.
- Búcsú: társainknak ugyanúgy, felnőtteknek: Viszont látásra / Viszlát, További szép napot/estét! Csókolom - ha idős nénitől/bácsitól köszönünk el.
- Ezt egy gesztussal ki lehet egészíteni: két puszival, egy öleléssel vagy egy kézfogással.
- Ha távol van: integethetünk vagy biccenthetünk egyet a fejünkkel.
- Minden képpen mosolyogjunk kedvesen és őszintén örüljünk a találkozásnak.



#### **4. Tornázik, ritmikus gyakorlatot végez (például: Menjünk medvét vadászni mondóka).**

A ritmika olyan tornagyakorlat, amelyet zenére vagy ütőhangszer kíséretével, egyszerre, ütemre végzünk, gyakran valamilyen eszköz alkalmazásával pl. zászló, karika. A ritmika fejleszti a gyerek mozgását és ütemérzékét, megfigyelő képességét és fegyelemre nevel. Emellett szórakoztató és bemutatásra is alkalmas.

A Kis Játék korosztállyal (és főleg 6 éves és fiatalabb gyerekekkel) nehéz komplikáltabb csoportos sportokat és játékokat játszani, de a ritmikus tornákat és ritmikus játékokat nagyon egyszerűen lehet levezetni és fokozni az órs képességeihez (pl. komplikáltabb ütem, szünetek, vers vagy mondókával).

A „medve vadászat” egy ritmika játék, ami alatt mindenki ismétli a vezető szavait soronként miközben a ritmust dobolják a combjaikon, térdepelve vagy ülve. Egy leírás a medve vadászati mondókához:

- Menjünk medvét vadászni!
- Nini! Olálá. (Felhangon, szinte énekeljük) Mit látok?
- Hiszen ez egy híd.
- Át kell menni rajta! (Mellkasunkat döngetjük)
- Átértünk. (kissé sóhajtvá)
- Menjünk tovább.
- Nini! Olálá. (Felhangon, szinte énekeljük) Mit látok?
- Hiszen ez egy... mocsár, folyó, hegy, barlang.
- Itt nagyon sötét van. Menjünk be!” „Menjünk be!” (tapogatózva)
- Nini! (suttogva) Ólálá. Mi ez itt?
- Nagy fej, nagy fül, szőrös, nagy a foga, és két villogó szeme van!
- Hiszen ez egy medveee! Futáás! (kiabálva, térdet gyorsan ütögetve)
- Ki a barlangból, át a hegyen, át a folyón, át a mocsáron, át a hídon.
- Huh. Hazaértünk (kifújjuk magunkat)

#### **5. Krétával és ceruzával tud rajzolni. Családjáról rajzot készít és bemutatja őrésnek.**

#### **6. Megismer tíz szót az emlős állatokról.**

Szőrös, van lába (2-4, kivéve a bálnának), a kicsinyeit szoptatja, foguk van, mindig meleg (állandó testhőmérsékletűek), szárazföldi: talajlakó, fán élő, erszényes, patás, rágcsáló, ragadozó, húsevő, növényevő, rovarevő, közösségben élő, legkisebb emlős: dongódenevér, legnagyobb emlős: kék bálna.

A legtöbb emlősfaj intelligens, nagy méretű aggyal rendelkezik. Sokféleképpen képesek kommunikálni, amelyek több érzékszervvel észlelhetők, így hang- és szagjelekkel, testbeszéddel.

## 7. Az őrs közösen őrsi ládát készít.



Az őrs együtt, papír, fa vagy műanyag dobozból őrsi ládát készít és díszít. Fontos, hogy rajta legyen az őrs neve, jele és az őrs rendbe tartsa. Az őrs ebben tartja az őrs tulajdonát: az őrsi füzeteket, kézimunka kellékeket, ollót, ragasztót, papírt, vonalzót és minden mást, amit kézimunkához használnak. Itt lehet gyűjteni mindent, amit az őrs közösen elkészít, illetve emlékeket, fotókat.

## 8. Őrsével elmegy kirándulni, lehetőség szerint állatokkal találkozik.

A kiscserkészek szeretnek a természetben kirándulni, így lehetőleg parkba, tóhoz, tengerpartra, gazdaságra, állatkertbe érdemes egy pár órára elmenni. Ha más nem sikerül, akkor egy virágágyas vagy egy fa környékét is meg lehet figyelni, sok minden él ott is. Érdemes előre megbeszélni, milyen állatokra számíthatunk, mire figyeljenek a kiscserkészek és hogyan viselkedjenek (például nem szabad az állatokat zavarni, közlekedési szabályok, öltözködés, zárt cipő stb). A kirándulás alatt keressék az állatokat és állatokra utaló jeleket.

**Milyen állatok találkozhatunk a városi parkban:** galambok, verebek, mókusok, hangyák, pókok, lepkék, kukacok. **Állatokra utaló jelek:** a felsorolt állatok lábnyomai, tollak, fészkek, állatok által használt ösvények.

**Milyen állatok találkozhatunk a tó és tengerparton:** leginkább madarak, halak, esetleg teknősök, lepkék, bogarak. **Állatokra utaló jelek:** a felsorolt állatok lábnyomai, tollak.

**Milyen állatokkal találkozhatunk a gazdaságon, tanyán, állatkertben:** házi és vadállatokkal.

## 9. Ügyesen dobja és elkapja a labdát.

## 10. El tud mondani a medve tulajdonságai közül legalább ötöt.

- A medve nagytestű, szőrös, 4 lábú, erőteljes, lomha mozgású ragadozó emlős, rendkívül gyorsan képes futni, tud fára mászni, úszni és 2 lábra állni. Egész talpa érinti a talajt, talponjáró. Feje nagy, orra megnyúlt, farka erőteljesen visszafejlődött, rövid.
- A medve hangja a *brummogás*.
- A medve téli álmot alszik.

- A medve többsége mindenevő: mézet és bogyókat füveket, gombát, kukacot eszik, szereti a halat és vadászni is szokott. Az emberi eledelt is szereti, ezért el kell tőle zárni, nem szabad etetni.
- A kismedvét bocsnak hívják.
- A medvével kapcsolatos közismert magyar szólás az előre inni a medve bőrére, vagyis „túl korán örülni valaminek”.
- Az ókori görögök a medvéről nevezték el a Kis Medve és Nagy Medve csillagképeket, magyar népi nevük Göncölszekér.

### **11. Rendszeresen kezet mos (Étkezés előtt és után, a gyűlés elején és végén stb.).**

Fontos, hogy megbeszéljétek miért fontos a kézmosás. Főleg, ha tömegközlekedéssel érkeznek a kiscserkészek, mossatok kezet gyűlés elején. Nem lehet tudni hány ember fogta meg a korlátokat az utcán és azok az emberek milyen tárgyakat fogdostak meg előtte. A baktériumok megkapaszkodnak a kézen és a szájon, az orron vagy a szemem keresztül bejutnak a szervezetünkbe. Ezért a kézmosás fontos alapja annak, hogy ne legyünk betegek. (továbbá: lásd napsugár 3)

### **12. Ismer tíz állathangot és ezeket meg tudja nevezni.**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| - Macska - nyávog: mijáú,     | - Béka - brekeg: brekk-brekk             |
| - Kutya - ugat: váu-váu,      | - Bárány - béget: bé-bé                  |
| - Liba - gágog: gá-gá,        | - Madár - fütyül, trilláz                |
| - Varjú - károg: kár-kár      | - Egér - cincog: cin-cin                 |
| - Kecske - mekeg: mek-mek     | - Malac - röffög: röff-röff              |
| - Ló - nyerít: nyihaha        | - Kígyó - sziszeg: ssssssz               |
| - Tehén - böög: múú           | - Tyúk - kotkodácsol: kot-kot-kot-kodács |
| - Kakas - kukorékol: kukurikú | - Bagoly - huhog: hu-hu                  |
| - Kacsa - hápog: háp-háp      |  |

### **13. Só-liszt gyurmából alkot valamit (pl. edény, mackó).**

Recept:

#### **Hozzávalók:**

- 20 dkg liszt ( $1\frac{2}{3}$  pohár)
- 20 dkg apró szemű só ( $\frac{3}{4}$  pohár)
- 125 ml víz (4,25 oz.)
- 1,5-2 evőkanál étolaj

**Elkészítés:**

A lisztet keverd el a sóval, majd add hozzá a vizet és az olajat. Gyúrd kézzel jó alaposan össze, majd indulhat is a móka. **A kész alkotások 2-3 nap alatt kiszáradnak a szobában.**

**Plusz információk:**

- a megszáradt só-liszt gyurma műveket filctollal, temperával szépen ki is lehet festeni
- **ne kószolgassa senki!** – egy csipettől még nem lesz baja, de egy nagyobb darab elfogyasztása hasfájást vagy még hányást okozhat – a rengeteg só miatt.
- ha szeretnétek kinyújtani, tegyetek alá vékonyan lisztet – épp, mint egy tészánál -, különben leragad
- a száraz összetevőkhöz **adhatnak csillámport is** – ebben az esetben a festés elmarad, csupán egy vékony lakkréteg kerüljön a megszáradt alkotásra

**14. Ismeri a medve időjósító szokását, tud hozzá kapcsolódó mondókat is.**

A legelterjedtebb időjósítás szerint, ha a téli álmából ébredő medve - február elején (2-án) barlangjából kijöve napos időt talál, megijed árnyékától és visszabújik vackára, mert a korai, csalóka napfény azt jelzi, hogy a tél még nem tombolta ki magát, a zord idők java hátra van.

**Kiegészítés:**

A hiedelem Erdélyből származik és Jókai Mórhoz köthető, akinek „Az új földesúr” című regényében először jelent meg az időjós medve alakja.

„Ha azt látja, hogy szép napfényes idő van, a hó olvad, az ég tavaszkék, ostoba cinkék elhamarkodott himnuszokat cincognak a képzelt tavasznak...; ha lágy, hízelgő szellők lengedeznek, akkor a medve – visszamegy odújába, pihent oldalára fekszik; talpa közé dugja az orrát, s még negyven napot aluszik tovább” - fogalmaz az író.

"Ha azonban gyertyaszentelő napján (február 2.) azt látja a medve, hogy rút, zimankós förmeteg van; hordja a szél a hópelyhet, csikorognak a fák sudarai, s a lóbált száraz ágon ugyancsak károg a fekete varjúsereg, mintha mondaná: reszkesetek, sohasem lesz többet nyár; a tél megígérte nekünk, hogy mármost örökké fog tartani; mi kivettük árendába a szelet, fújatjuk, amíg nekünk tetszik; a nap megvénült, nincs többé semmi ereje, elfelejtkezett rólatok! Kár várnotok! - Ha jégcsap hull a fenyők zúzmarás szakálláról; ha a farkas ordít az erdő mélyén: akkor a medve megrázza bundáját, megtörli szemeit és kinn marad; nem megy vissza többet odújába, hanem nekiindul elszánt jókedvvel az erdőnek. Mert a medve tudja azt jól, hogy a tél most adja ki utolsó

mérgét. Csak hadd fújjon, hadd havazzon, hadd dörömbölgjön: minél jobban erőlteti haragját, annál hamarabb vége lesz. S a medvének mindig igaza van.

Weöres Sándor: A medve töprengése

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. Jön a tavasz, megy a tél,<br/>barna medve üldögél:<br/>– Kibújás, vagy bebújás?<br/>Ez a gondom óriás!</p>      | <p>2. Ha kibújok, vacogok<br/>ha bebújok, hortyogok;<br/>ha kibújok, jót eszem,<br/>ha bebújok, éhezem</p> |
| <p>3. Barlangból kinézzek-e?<br/>Fák közt szétfürkésszek-e?<br/>Lesz-e málna, odú-méz?<br/>Ez a kérdés, de nehéz.</p> |  |

**15. Meghallgat egy medvés mesét és fel tudja sorolni a szereplőit.**

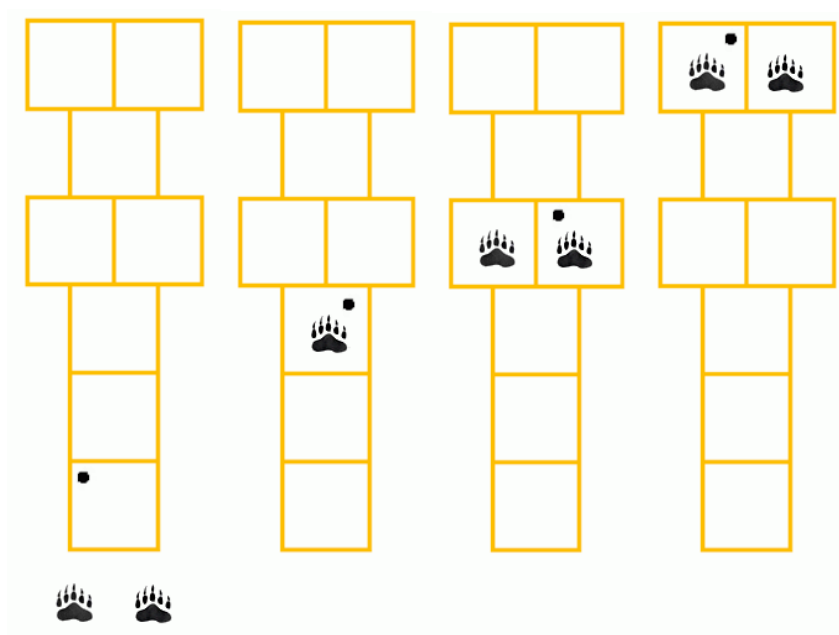
Mese ötletek

- Az ember a legerősebb állat (Népmese)
- A róka, a medve és a szegény ember (Népmese)
- Sündisznócska lovagol (Móra Ferenc)

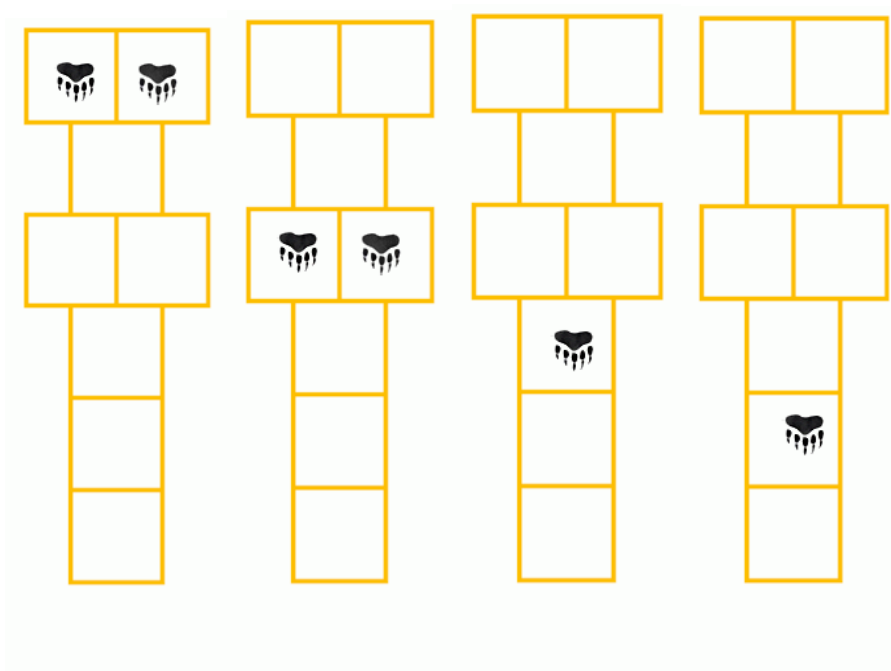
**16. Ugróiskolát rajzol és játszik vele.**

A játék lényege, hogy egy kavicssal (vagy babzsákkal), **minden körben eggyel távolabbi négyzetbe kell pontosan beletalálni**. A pályán egy, illetve két lábbal végig kell ugrálni, a végén megfordulni, és visszafelé felvenni a kavicsot. Végig figyelni kell arra, hogy ne lépjünk a vonalra. Ha valaki téveszt, a következő játékoson a sor. A nyertes, aki az utolsó négyzetbe is beletalál, majd visszaér a pálya elejére, kezében a kavicssal.

- ODA



- VISSZA

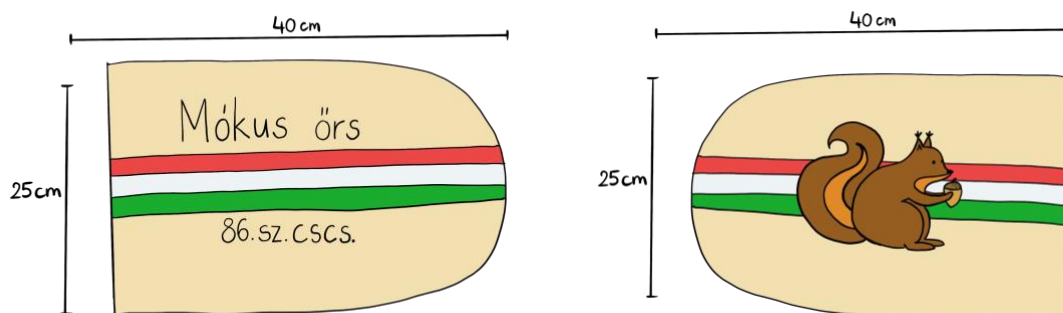


## 17. Ismeri raja, őrse, őrsvezetője nevét, zászlóját.

Az, hogy ismeri raja, őrse, őrsvezetője és őrstársai nevét, alapja az őrsi szellemnek. Fontos, hogy kialakítsunk egy őrsi szellemet, egy kis baráti társaságot, ahol jól érzi magát a kiscserkész, ahova szívesen eljár. Ehhez az őrsi zászló is hozzájárul. Közösségérzetet ad.

### Az őrsi zászló

Az őrsi zászló formája egy pajzsra emlékeztet. Az egyik oldalán az őrs neve és a csapatszám van feltüntetve. A másik oldalán az őrs nevéhez kapcsolódó kép. Mindkét oldalára piros-fehér-zöld csíkok vannak varrva.



## 18. Ismeri a „Vigyázz” karjelt és főbb vezényszavakat: pihenj, oszolj.



### **Vigyázz!**

Ha a vigyázz karjelt látjuk, a kiscserkészek szép egyenesen vigyázzban állnak. Összezárjuk a lábunkat. Leszorítjuk a kezünket. Feltartjuk a fejünket, előre nézünk. Vigyázzban csendben vagyunk, nem mozgunk. Mindig a vezetőnkre figyelünk.





### **Pihenj!**

Erre a szóra kicsit előre tesszük a lábunkat. Kényelmesen állunk. Csendben a helyünkön maradunk.

### **Oszolj!**

Most már mindenki elmehet.

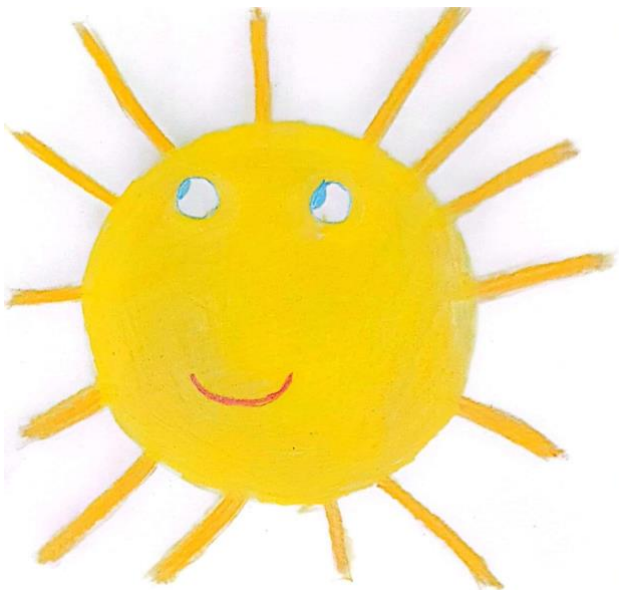
## **19. Természetes anyagokból hangokat képez.**

Faleveleket susogtatni; fákat- köveket egymásra ütögetni, szélcsengőt készit természetes anyagokból, pohár szélén köröz az ujjával - megszólaltatja a poharat?, követ vízbe dob, vízzel pancsol, dióhéjból csörgőt készit, esőbotot készit, stb.

## **20. Beszélget az ízelelésről és ismeri az alapízeket.**

Az ember öt különböző alapízt érez: édes, savanyú, sós, keserű, umami. Ezen kívül gondolkoznak a tudósok, hogy a zsír és a keményítő ízeket is felvegyék az alapízek közé. Mindegyikre szükség volt, hiszen mindegyik jelöl valamit: Az édes és az umami a jutalmat, a jó dolgokat, kincset, a savanyú a lehetséges vitaminforrást, illetve savas anyagokat, a sós az energiadús táplálékot, a keserű pedig a mérget jelzi. Ezek segítettek az őskori embernek, hogy eldöntse, mit egyen, és mit ne. Az alapízeken kívül a szaglász nagy szerepet játszik abban, hogy az ételek ízét érezzük.

## Napsugár Próba (5-1/2 – 6 évesek)



*Itt a tavasz! Sok a napsugár!*

*Az első félévben megélt élményekből építhetsz igazi őrsi és rajszellemet. Ismertesd meg és szerettesd meg vele a természetet és a cserkészetet. A kiscserkészeti próbapontjait nagyszerűen használhatod a foglalkozáson. Az uzsonna próbapontokkal megerősítheted az összetartást.*

Hanna- 629. Szent Márton Cserkészcsapat Pannonhalma (MCSSZ)

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Süss fel, nap!; Egy kismalac, rőf, rőf, rőf; Kaszálj, kaszálj, pók

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Lánc,lánc, Eszter lánc; Ne nézz hátra jön a farkas

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Biri, biri, bárány,  
alig áll a lábán.  
Kiviszik a zöld mezőre,  
édes fűre, legelőre.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Ecc, pecc kimehetsz,  
Holnapután bejöhetsz!  
Cérnára, cinegére,  
Ugorj cica az egérre, fuss!

## 1. Minden alkalommal segít rendet tartani a cserkész otthonban.

Minden foglalkozás után együtt visszarakjuk a dolgokat a helyükre és felseperjük a padlót.

## 2. Mese keretben tornázik.

Kiscserkészek számára fontos a játékos, mesekeretbe foglalt mozgásos tevékenység, amiben örömmel szoktak részt venni. Legyen ez tanyázásokon a reggeli torna, vagy foglalkozásokon egy pont. Serkenti a kreativitást, összeköti a nyelvet/beszédet a mozgással és a mozgás kompetenciát illetve test érzést is fejleszti. Mesés torna programot lehet alkalmazni sok magyarságismereti és ügyességfejlesztő próbaponttal, sőt mondókákat és népdalokat is be lehetne építeni.

## 3. Tudja, hogyan és miért mosunk kezet.

(lásd Mackó 11)

Nem csak étkezés előtt, WC-használat után, valahányszor megérkezünk valahova mossunk kezet, hanem akkor is, ha a tüsszentünk vagy köhögünk a szánk elé tett kézzel, valamint olyan időszakokban, amikor a háztartásban valaki beteg. Ezáltal is védjük magunkat.

- **Először alaposan vizezzük meg a kezeinket**, különösen, ha folyékony szappant használunk a kézmosáshoz. Ha folyékony szappant használunk, száraz kézzel nem fogjuk tudni jól megmosni a kezünket.
- Megfelelően nedves kézzel vigyük fel a szappant úgy, hogy az **a lehető legnagyobb felületen és az ujjak között is legyen.**
- Dörzsöljük a szappant a kezeinken legalább **15 másodpercig**, ideális esetben hosszabb ideig.
- Végül öblítsük le a kezeinket meleg vízzel, és töröljük szárazra.

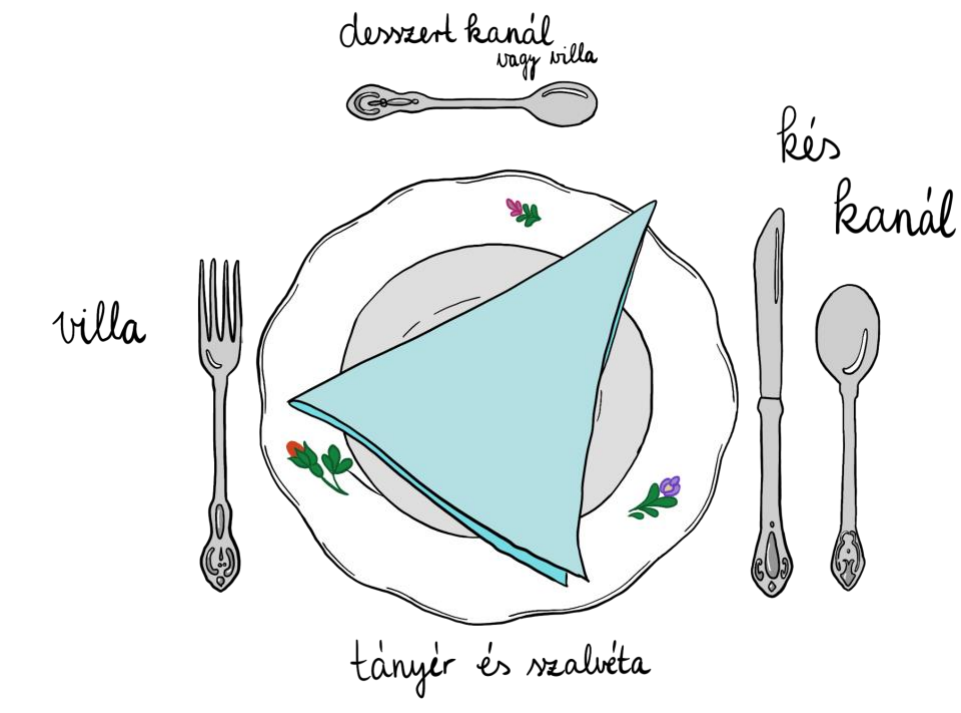
## 4. Uzsonna keretben megtanul asztalt teríteni, az asztalnál helyesen viselkedik.

Akár együtt is elmehetünk a boltba, ha van a közelben. Ha nem, akkor nekünk kell felkészülnünk. Gondold át, hogy mi minden kellhet és írd egy „felszerelési” listát. Meghívhatunk olyan idősebb magyarokat akik esetleg egyedül élnek.

### **Miért fontos, hogy tudjunk viselkedni az asztalnál?**

Általában az étkezések azok a családi programok, ahol mindenki nyugodtan összejön és közösen elfogyasztjuk az Anyuka, Apuka, Nagyszülő vagy más ember által elkészített finom eledelt. Hogy ebből ne legyen zűrzavar, hanem egy kellemes összejövetel, fontos, hogy néhány alapszabályt betartsunk. Ez akkor is érvényes, ha vendégségbe vagy étterembe megyünk!

- Ne felejtjük el az étkezés előtti és étkezés utáni imákat.
- Segítsünk megteríteni az asztalt és evés után leszedni. Talán még a mosogatásban vagy a mosogatógép bepakolásában is segíthetünk.
- Várjuk meg, amíg mindenki leült az asztalhoz mielőtt elkezdjük az étkezést!
- Kihúzzuk magunkat, egyenesen ülünk és nem könyökölünk. Ez nem csak udvariasság; segíti az emésztést is!
- Teli szájjal nem beszélünk. Ha kérdeznek is egy kérdést, ne igyekezzünk válaszolni, hanem nyugodtan rágjuk meg és nyeljük le az ételt és csak azután válaszoljunk.
- Ha szükséged van valamire, amit nem érsz el, kérjünk meg valakit, hogy nyújtsa ide.
- Nem kiabálunk és nem hadonászunk.
- A kést nem vesszük a szánkba.
- Egyszerre ne harapjunk le nagy falatokat és ne tömjük magunkba az ételt, hanem ízleljük meg, rágjuk meg.
- Csak annyit együnk, amennyi jól esik!
- Mindaddig ülve maradunk, amíg mindenki be nem fejezte az evést. Utána megkérdezhetjük, hogy felállhatunk-e.



### Hogyan terítsük az asztalt?

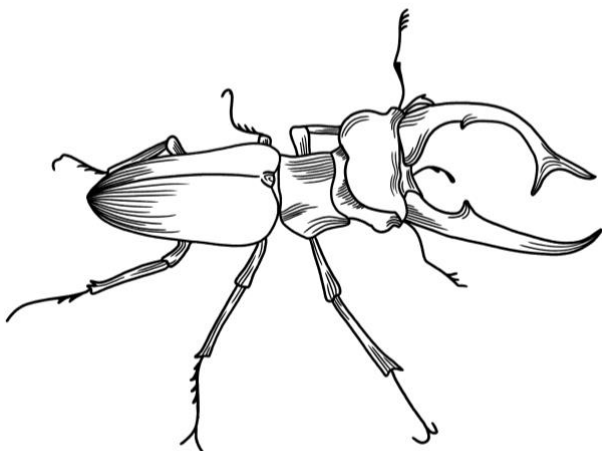
Jobbra kanál,  
Jobbra kés,  
Te meg villa  
balra méssz!

### **5. Felismer legalább 5 fajta helyi bogarat. El tudja mondani a bogarak főbb tulajdonságait.**

A bogaraknak nincs csontjuk, de testüket kívül kitinpáncél borítja, ami nem csak a testüket tartja meg, hanem védelmet is biztosít számukra. Egyébként a rovarok olyan mintha pont fordítva lennének, mint mi: kívül van a kemény csontot helyettesítő vázuk, és belül vannak az izmaik. 6 lábuk van. A bogarak teste három részből áll: fej, tor és potroh. A bogarak olyan rovarok, amelyeknek az egyik pár szárnya kemény (kitin)páncéllá változott.

Magyarországon a bogarak mérete 0,5 és 7,5 cm között változik, a legnagyobb a nagy szarvasbogár.

A jól ismert faj a **nagy szarvasbogár**, nevét a hímnemű (fiú) bogarak megnagyobbodott rágószervéről kapta. Európa legnagyobb bogara, a hímneműek általában 7-8, ritkán 10 centire is megnőnek, míg a nőneműek (lányok) 3-5 cm-es hosszúságúak. A bogár színe sötétbarna, az akár 1-2 cm hosszú szarvak általában vörösek.

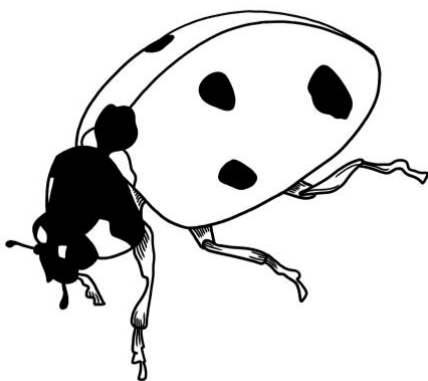


A szarvasbogár a tölgyfához kötődik, lárvá korában a korhadt tölgyeket fogyasztja, felnőtt korában pedig a tölgy nedveit nyalogatja.

A nyár elején megjelenő felnőttek nappal a fa törzsén pihennek, este kezdenek bele párkereső repülésükbe. Ha két hímnemű találkozik össze egy nőneművel, a hímneműek megvívznak: szarvukkal fogva próbálják a másikat hátra fordítani, vagy ledobni a fáról. A győztes nyeri el a nőneműt.

A hímneműek általában júniusban, a nőneműek augusztusban pusztulnak el, de ekkorra már lerakják petéiket. A kikelő lárvák 5 éven keresztül fejlődnek, majd bebábozódva alakulnak igazi szarvasbogárrá.

### **A szarvasbogár Magyarországon védett, vigyázzatok rájuk!**



A katicáról mindenkinek a hétpettyes katicabogár jut eszébe szép piros színével. Pedig létezik 2, 4, 10 pettyes, petty nélküli, foltos is és van, amelyikük sárga.

A katica 5-8 mm hosszú, gyerekkorában, lárvaként hosszúkás és szürke alapon sárga foltjai vannak. A felnőttek tavasszal rakják le 400 petéjüket, 1 hét múlva kikelnek a kicsik és a bebábozódásig 4-szer vedlenek (lehántják a kültakarójukat). A gyerekkor az időjárástól függően 3-8 hétig tart. Ha jó az idő, egy tavasszal két katica generáció is megjelenik. A katicák áttelelnek, és csak a peterakásuk után pusztulnak el.

A katica ha fél, halottnak tettet magát. A hétpettyes katicabogár az ember egyik legjobb barátja, mert lárvaként és felnőtt bogárként is levéltetveket eszik, így megvédi a növényeket ezektől a kártevőktől.

A cincérek onnan kapták a nevüket, hogy ha megzavarják őket, akkor cincogó-ciripelő hangot adnak ki magukból.

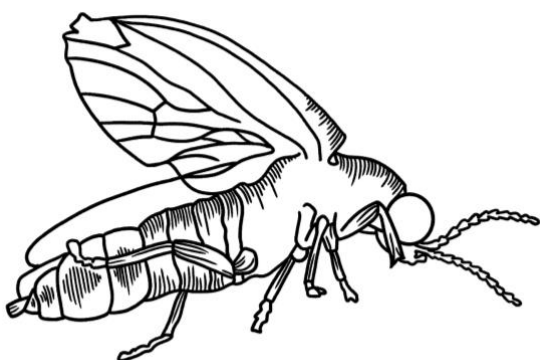


Magyarországon 216 fajtájuk él, amelyek közül a feketés, sötétbarnás **nagy hőscincér** az egyik legnagyobb és legszebb hazai bogárfaj.

A nagy hőscincér 2,5-5,5 cm hosszú, és nagyon kötődik a tölgyfa erdőkhöz. Lárva korában 3-4 éven keresztül a fák kérge alatt, majd belsejükbe rágott járatokban él, amíg a 10 cm-es hosszúságot eléri. Ekkor bebábozódik és még ősszel kikel, de a kifejlett bogár már csak következő májusban jön elő a fából és ekkor már csak a fák kicsorgó nedvét nyalogatja.

A hőscincér kizárólag a már sérült, de még élő fákat támadja meg, így inkább az erdő kukásaként tekintsünk rá, mint káros bogárként!

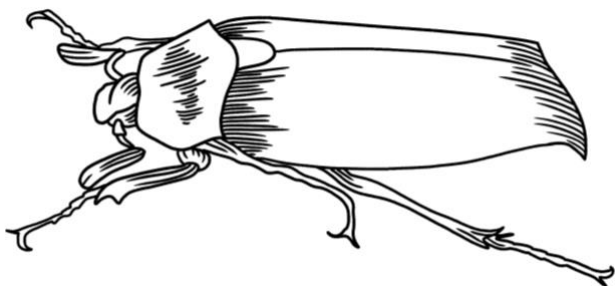
### **A nagy hőscincér Magyarországon védett faj, vigyázzatok rá!**



A **nagy szentjánosbogár** Európa szerte elterjed faj, de élőhelyei egyre ritkábbak, és a fényszennyezés is oka lehet, hogy számuk csökken. 3 éves korban párzanak, a fűszálakra rakott peték 2-4 hét múlva kelnek ki. A lárvák csigákat esznek, de a csoportosan élő kifejlett bogarak nem táplálkoznak.

A hímnemű szentjánosbogarak csendesebb nyári éjszakákon a levegőben világítva röpködnek, a nőnemű bogárkák ugyanúgy világítanak, de ők a fűben, mert nekik nincs szárnyuk.

A bogaraknak nem az egész testük, csak potrohuk vége, a hasuk oldalán tud világítani. A világítás kémiai folyamat eredménye, amelyhez oxigén, víz, luciferin és egy enzim szükséges. A bogár az oxigén megvonással le tudja állítani a világítást.



Sajnos a cserebogár az ember számára nagyon káros bogárfajta. A lárva a növények gyökereit rágja, a kifejlett bogár a növények leveleit fogyasztja. Nálunk a **májusi cserebogár** a legnagyobb jelentőségű, 3 évente rajzik, azaz fordul elő nagyon nagy számban. A felnőtt bogarak 1-1,5 hónapig élnek, céljuk a párosodás. A petéiket nedves földbe rakják, ahol a kikelt lárvák 3 évig

fejlődnek.

Korábban az erős vegyszerezés miatt veszélybe került a cserebogár, de mára ismét elterjedt. A gazdák ma már a fáról való lerázás helyett elsősorban speciális ferromonos csapdákkal küzdenek ellenük.

## 6. Biztonsággal tud ollót használni.

Az olló egy vágó-, pontosabban nyírószerszám. Két éles éle van, ezért nagyon oda kell figyelni, hogy hogyan bánunk vele. Ha másnak átadjuk, zárjuk össze, hogy a másik a fogójánál tudja megfogni. Ne fussunk és ne hadonásszunk az ollóval.

## 7. Tudja, hogy a nap miért fontos része a természetnek és tud a nap ellen védekezni.

Életünk legfontosabb része a Nap. Nélküle minden elpusztulna a Földön, ezért az élet jelképévé vált. Régen istenként tisztelték. Régmúlt idők ábrázolásai gyakran hét ágba font hajjal örökítették meg a Napistent. Ez azt jelentette, hogy derült az idő, mert „hét ágra süt a Nap”, tehát bevilágítja a világ hét sarkát.

A nap ellen nyáron, de télen is kell védekezni. Nyáron, mindig még ha árnyékban vagyunk akkor is használunk napkrémet, nyári sapkát és napszemüveget. Szintén a naptól véd ha elég folyadékot iszunk. Télen is erős a nap sugara, így fontos, hogy akkor is védjük a bőrünket.

## 8. Gyöngyöt fűz.

Ezzel a próbaponttal a kézügyességet és a motorikát fejlesztjük. Kitűnő alkalom a rendrakást gyakorolni, illetve fegyelmezni vagy nyugtatni is lehet a kiscserkészeket a gyöngyök szétválogatásával.



## 9. Ismeri a napszakokat.

A napszakokkal kapcsolatos első ismereteket a mindennapi beszélgetések során szerzik meg a gyerekek.

Gondolhatunk itt a köszönésre: „Jó reggelt!”, „Jó éjszakát!”, vagy arra is, amikor esténként elmeséljük, mi történt velünk aznap.

Kérdésekkel is segíthetjük ebben a gyerekeket: „Mit játszottál mielőtt eljöttél a foglalkozásra? Mi volt délben az ebéd?”

Gyűjtsük össze, mi mindent tudunk a nappalról és az éjszakáról!

### Honnét tudjuk, hogy nappal van?

- Süt a nap
- felkelünk és ébren vagyunk
- levetjük a pizsamát
- sok ember és sok autó van az utcákon
- nem látjuk a csillagokat
- kinyitnak a boltok ...stb.

### Honnét tudjuk, hogy éjszaka van?

- Lement a nap
- sötét az égbolt
- látjuk a csillagokat és a holdat
- pizsamát húzunk és lefekszünk aludni
- bezárnak a boltok, munkahelyek
- alig jár valaki az utcán
- csend van

## 10. Az időjárás témakörből megtanul legalább 5 szót és megbeszélik az időjárást.

**Eső:** szitál, csepereg, esik, zuhog, ömlik

**Szél:** süvít, fúj, lengedez a szellő

**Nap:** süt

**Hó:** esik, hull,

Milyen az idő? ködös, meleg, hideg, fagyos, felhős, borús

**Viharban:** villámlik és mennydörög

Ha esik az eső, de közben süt a nap láthatunk szivárványt.

Megbeszélik az aznapi időjárást.

## 11. Részt vesz egy esti sétán és megfigyeli a csillagokat.

Ha van rá lehetőségünk menjünk el egy esti sétára. Közben beszéljük meg, hogy nem kell félni a sötétben és hogy a sötétben is van világosság. Nézzük meg hogy világít a hold és a csillagok, és mesélhetünk állatokról is, akik leginkább este bújnak elő rejtekhelyükről. Ilyen például a sündisznó, a denevér, a bagoly vagy a szentjánosbogár. Ha tudunk, meséljünk el egy-két történetet a csillagképekről.

## 12. Ismer tavaszi, napsugaras mesét és rajzot készít a meséről.

### Nagytakarítás a napnál (szlovák népmese)

Egyszer egy hatalmas nagy felhő úgy eltakarta az eget, hogy három napig nem lehetett látni a napot.

A kiscsibéknek nagyon hiányzott a napsugár.

– Hová tűnhetett a napocska? – kérdezték. – Keressük meg, hívjuk vissza az égre!

– Igen ám, de hol találjátok meg? – kotkodácsolt a kotlós. – Tán bizony tudjátok, hol lakik?

– Nem tudjuk – csipogták a kiscsibék –, de majd mindenkit megkérdezzük, akivel összetalálkozunk.

– Koty-koty-koty, jól van, menjetek – mondta a kotlós, és ahogy illik, útravalót készített a csibéknek. Adott nekik kicsi zsákot, kicsi zacskót, a zsákocskában magocskát, a zacskóban meg mézeskalácsot.

A kiscsibék útra keltek.

Mentek, mendegéltek, egyszer csak a káposztáskertbe értek. Látják, hogy az egyik káposztalevélen ül valaki, nyújtogatja a szarvát, hátán hordja a házát. Egy csigabiga! A kiscsibék megálltak, megkérdezték tőle:

– Csigabiga, nem tudod, hol lakik a napocska?

– Én nem tudom, de ott ül a kerítésen a szarka, ő bizonyosan tudja.

A szarka meghallotta, hogy emlegetik, hát mindjárt közelebb röppent, és csirregni kezdett:

– Csibe, csibe, kiscsibék, hová mentek, kiscsibék?

– Elbújt a napocska, megyünk, megkeressük.

– Én is megyek, én is megyek! – örvendezett a szarka, és még közelebb röppent.

– De tudod-e, hol lakik? – kérdezték tőle.

– Azt biz' én nem tudom, de nyúl koma talán tudja, itt lakik a szomszédban, a répaföld csücskében.

A kiscsibék meg a szarka elmentek a répaföldre. Mikor látta a nyúl, hogy vendégek közelednek, fejébe húzta a sapkáját, a bajuszát megpödörte, és a háza kapuját még jobban kitérta.

– Nyulam-bulam – csipogták a csibék, csirregte a szarka –, a napocskát keressük, nem tudod, hol lakik?

– Azt biz' én sem tudom, de a szomszédom, a kacsa bizonyosan tudja. Itt lakik a nádasban, a patak közelében.

No, elmentek a nádasba, a nyúl is velük ment. A patak partján megtalálták a kacsza házát meg egy szép piros ladikot, a ház mellé volt kikötve.

– Hé, szomszédasszony, itthon van-e kelmed? – kiáltotta a nyúl.

– Itthon, itthon! – hápogott a kacsza. – A tollamat szárítom, három napja nedves, nem süt a napocska.

– Éppen őt keressük! – csipogták a kiscsibék, csirregte a szarka, a nyúl meg buzgón bólingatott hozzá. – Nem tudod, hol lakik?

– Azt biz’ én sem tudom, de a patak túlsó partján, az odvas bükkfa alatt lakik a sün, az bizonyára tudja.

Beültek mindannyian a csónakba, áteveztek a patakon, hogy megkeressék a sünt. Meg is találták, ott szunyókált sün koma a bükkfa tövében.

– Sün, sün, sün koma! – csipogták a kiscsibék, csirregte a szarka, hápogta a kacsza, a nyúl meg örvendezve ugrándozott. – Nem tudod, a napocska merre-hol lakik? Három napja nincs az égen. Tán csak nem betegedett meg?

A sün előbb gondolkozott kicsit, azután így szólt:

– Már miért ne tudnám! Tudom én, hol lakik, meg is mondom nektek. A bükkfa mögött van egy nagy hegy, a hegy fölött egy nagy felhő, a felhő fölött az ezüst hold, onnét a napocska csak egy bolhaugrás!

Így szólt a sün, azzal fogta a botját, fülére húzta a sapkáját, és indult, hogy mutassa az utat.

No, útnak eredtek. Mentek, mendegéltek, egyszer csak megérkeztek a nagy hegy csúcsára. S mit láttak? A hegy csúcsának a csücskébe beleakadt egy rettentő nagy felhő, nagyobb, mint három lepedő...

A kiscsibék, a szarka, a nyúl, a kacsza meg a sün mindjárt felmásztak a felhőre, jó erősen megfogóztak benne, azután – huss! – repültek a felhő hátán, meg sem álltak a holdig. Mikor a hold észrevette őket, egyszeribe ragyogni kezdett ezüstös tányérja.

– Hold, hold, ezüst hold – csipogták a kiscsibék, csirregte a szarka, hápogta a kacsza, s a nyúl meg a sün is szépen kérlelte –, mutasd meg nekünk, hol lakik a napocska! Három napja nincs az égen, három napja vacogunk!

Úgy látszik – gondolták –, elaludt a napocska, nem akar felébredni.

S akkor egyszerre rázendítettek: a kiscsibék csipogtak, a szarka csirregett, a kacsza hápogott, nyulam-bulam makogott, a sün pedig az ablakon kopogott a botjával.

– Napocska-korongocska, kelj fel! Süss ki, napocska!

A napocska felébredt, nagyot ásított.

– Ki az, ki kiabál? Ki zavarja álmomat?

– Mi vagyunk itt, a kiscsibék, a szarka meg a nyúl, a kacsza meg a sün. Eljöttünk, hogy felköltsünk, éppen reggel van!

– Jaj, jaj, kelnék én, de hát hogyan keljek? – szomorkodott a napocska. – Három napig eltakart egy fekete felhő. Hiába sütök, mégsem ragyogok, úgy bepiszkolódtam.

Amint a nyúl ezt meghallotta, mindjárt kerített egy vödröt, s elkezdte hordani a vizet. A kacsának sem kellett több – egyszeriben mosni kezdte a napot. A szarka a törülközővel törülgette, a sün a tuskéivel keféltette. A kiscsibék meg a porszemeket fújogatták le az álmos napocskáról.

Ez aztán igazi nagytakarítás volt! Egykettőre úgy megtisztították a napot, hogy menten kibújt a házából, kiballagott az égre, és vidáman ragyogott.

Gondolhatjátok, micsoda öröm volt odahaza! A kotlós kifutott az ólból, maga köré hívta a kiscsibéket, és azóta is ott futkosnak az udvaron, magot keresgélnek, s ha jóllaktak, a napon melegszenek.

További meséket találhatsz az ötlet anyagban:

- Mester Györgyi: Napfényes tavasz
- Tordon Ákos: Három napsugár kisasszony

### **13. Tudja saját adatait (vezetéknévét, születési dátumát, címét stb.).**

Fontos, hogy tudja a kiscserkész a saját keresztnévét, családnevét, születésnapját, szülei nevét, telefonszámát és lakóhelyének címét.

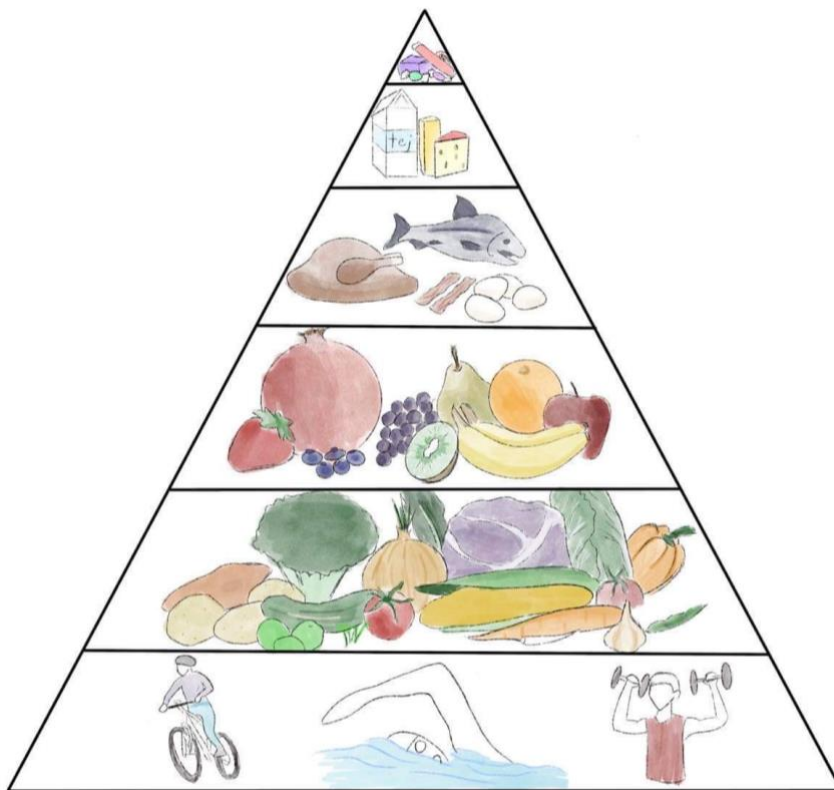
### **14. Tapsolva megismétel különböző ritmusokat.**

Tapsolhatunk mondóka vagy ének ritmusára, vagy kitalálhatunk egyszerű, utánozható ritmusokat is.

### **15. Ismeri a 4 évszak jellemzőit és ahhoz megfelelő helyes öltözködést.**

Ahhoz, hogy önállóan tudjanak öltözködni a kiscserkészek, ismerniük kell a ruhadarabok nevét, és azt is, hogy az melyik testrészükre való. Fontos az öltözködés sorrendje, és azt sem árt tudni, hogy melyik évszakban milyen ruhadarabokat kell felhúzni.

## 16. Ismeri az egészséges életmód alapjait és az öt fő táplálékcsoportot.



### MOZGÁS

Ahogy látszik a képen, a piramis legalsó fokán a mozgás és sport helyezkedik el. Érdekes itt megkérdezni a gyerekeket, hogy vajon szerintük ez miért kerülhetett a táplálkozási piramisba? A mozgás ugyan nem az étrendünk részét képviseli, viszont fontos része az egészséges életvitelnek. Ha ez az alap nincs meg, akkor a piramis felsőbb lépcsőfokai nem állnak szilárd alapokon. És persze ez fordítva is igaz – hiába mozgunk eleget ha az étrendünk nem egészséges. A mozgás lehet futás, úszás, biciklizés, cigánykerekezés, vagy bármi, ami hozzád illik és szereted csinálni, a lényeg, hogy csináld, méghozzá rendszeresen.

### ZÖLDSÉGEK

A következő szinten a zöldségek találhatóak, amelyekben sok-sok vitamin és ásványi anyag található. Ezek közül is biztosan sokat felismernek már a gyerekek. A zöldségek kellene, hogy képezzék a szervezetünkbe bevitt élelmiszerek 50-60 százalékát. Ahogyan a képen is látható, az ismert zöldségek mellett elsődleges élelmiszerek közé kellene hogy tartozzanak a magvak (mogyoró, dió, mandula - ki mit szeret), illetve fogyasszuk bátran az olívaolajat, lenmagolajat, tökmagolajat stb.

## FEHÉRJÉK

A piramis következő fokán a fehérjéket találjuk. A fehérjék funkciója rendkívül fontos és változatos, többek között az izmok, a kötőszövetek, az inak, a csontok alkotórészei és szerepük van az immunrendszer felépítésében is. A fehérjéket lényegében úgy kell elképzelni mint a szervezet építőköveit, mert biztosítják a test építéséhez szükséges anyagokat (aminosavakat). Konkrétan így kell elképzelni a fehérjefogyasztást egy napra vetítve: reggelire tojás, délben hal, este pedig valamilyen hús féle.

## GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök fogyasztása egészséges, ezt biztosan hallotta már mindenki. Vajon miért kerülhetett akkor mégis a piramis tetejére? Az édes gyümölcsök a magas gyümölcscukor (avagy fruktóz) tartalmuk miatt kerültek a piramis következő fokára, és nem a zöldségekkel egy szintre. A vadon termő gyümölcsökben lényegesen kevesebb a gyümölcscukor, mint a termesztett növényekben. A legtöbb ember az édesebb gyümölcsöket részesíti előnyben melyek azonban lényegesen több cukrot tartalmaznak. Fogyasszunk tehát gyümölcsöket, de mértékkel és részesítsük előnyben a kevésbé édes fajtákat.

## TEJTERMÉKEK

Ide sorolható a tej, sajt, vaj stb. A tejben található tápanyagok és vitaminok (mint például a kalcium) más élelmiszerekben is fellelhetőek, tehát nem fogunk hiányállapottól szenvedni, ha nem rendszeresen, vagy kevesebbet eszünk belőle. Fő a mértékletesség!

## GABONÁK

A piramis csúcsán lévő gabona nemrég még a piramis közepén illetve alján helyezkedett el. Az évek során szépen lassan vándorolt lefelé, ahogy egyre több kutatás látott napvilágra. Mára már tudjuk, hogy a túlzott szénhidrátfogyasztás okozza korunk népbetegségeit (elhízás, cukorbetegség stb), a glutén (mely gabonákban található, búzában, rozsban stb.) káros hatásairól rengeteg tanulmány jelent meg.

A közhiedelemmel ellentétben tehát nem kell a napot müzslivel vagy teljes kiőrlésű zsemlével kezdeni. Csökkentsük tehát a kenyér, édesség és általában a szénhidrát fogyasztást minimalisra.

### 17. Tudja mikor milyen zöldség és gyümölcs terem.

	TAVASZ	NYÁR	ŐSZ
<b>Zöldségek</b>	paprika, paradicsom, retek, saláta, spenót, zöldborsó	brokkoli, burgonya, karfiol, kukorica, paprika, paradicsom, saláta, sárgarépa, tök, uborka, zeller	burgonya, paradicsom, sárgarépa, uborka, kukorica, sütőtök bab, hagyma,
<b>Gyümölcsök</b>	eper	cseresznye, eper, málna, dinnye, meggy, barack	alma, körte, szilva, áfonya, füge, szőlő,

### 18. Elhozza kedvenc mesekönyvét foglalkozásra és azt bemutatja.

### 19. Alap udvariasságot és illedelmet gyakorol (köhögés, tüsszentés, ásítás); viselkedési célt választ az őrsvezetővel és azt követi.

Sose köhögjünk, tüsszentsünk takarás nélkül bele a levegőbe, és ne tüsszentsünk a puszta kezünkbe. Ehelyett takarjuk el az arcunkat „Drakula-mozdulattal”, azaz az alkarunkkal és könyökhajlatunk belső felével. Ha van nálunk zsebkendő akkor természetesen a zsebkendőbe tüsszentés is jó módszer. Az illem azt is megköveteli, hogy lehetőleg forduljunk el embertársainktól, amikor tüsszentünk.

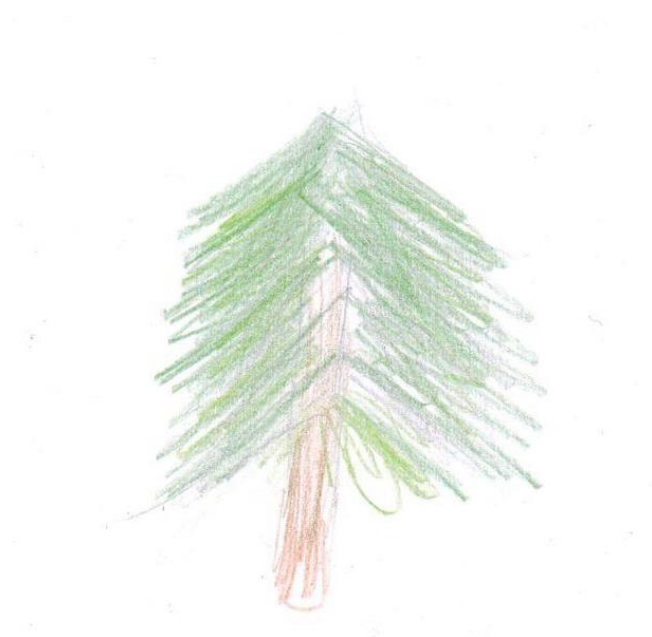
Nem illik ásítani mások előtt, különösen úgy, hogy nem takarjuk el a szánkat. Lehet ásítani becsukott szájjal is, de azt kell gyakorolni.

Viselkedési cél kiválasztása lehet egyéni vagy őrsi feladat. Gyakorolni lehet az az előbb felsorolt köhögés, tüsszentés, ásítás helyes módját, de szintén ide tartozik a köszöntés, a kedvesség, a figyelmesség (meghallgatni a másikat, nem közbe vágni), türelem (mindenki egyformán jusson szóhoz az őrben), tisztelet a vezetők, idősebb emberek iránt.

### 20. Ismerkedik az érzésekkel - miért szokott szomorú lenni, mi tudja felmérgesíteni, mikor boldog?

Ha nem megy, nem kell erőltetni a témát. De próbáljuk meg rávezetni a kiscserkészt, hogy mondja el mikor szokott örülni valaminek, (ha meglátogatják a nagyszülőket? ha elmennek nyaralni? ha a kedvenc étele van vacsorára?) és mikor szokott szomorú lenni (ha tönkremegy az egyik játéka? ha nem mehet játszani a barátaival?). Mi tudja felmérgesíteni és olyankor mit szokott csinálni? (ha veszít egy játékban? ha a boltban nem kaphatja meg az édességet amit kiválasztott? - sír, toporzékol, üvöltözik? vagy megsértődik és elbújik?)

## Fenyő Próba (6 – 6-1/2 évesek)



*A kiscserkész  
megismeri a természetet.*

*Ebben a korban ügyességre törekszik a gyerek. Ahogy elkezd az első osztályt, ösztönösen szereti az írást és olvasást. A cserkészletben ezt magyarul gyakorolhatja és fontos, hogy adjunk neki alkalmat, hogy sikerélménnyel „megcsiklandozzuk” a kíváncsiságát és tanulási vágyát.*

Olivia- 72. sz. Széchenyi István cscs. Bécs

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Cifra Palota; Boci boci tarka; Egyszer volt egy kemence

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Erdő mellett nem jó lakni, mert sok fát kell hasogatni; Elfogyott a krumplileves

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Cicuska, macuska, mit főztél, Katuska?  
Kevertem babocskát, sütöttem pampuskát.  
Ide raktam, oda raktam, utoljára jól bekaptam. Hamm, hamm.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Egy, kettő, három négy,  
te kis cserkész, hová mégy?  
Nem megyek én messzire,  
csak az erdő szélire.



### 1. Ismeri a kiscserkész köszöntést, tisztelgést.



Kiscserkész köszöntés: Jó munkát! A legjobbat!  
Kiscserkész tisztelgés: jobb kézzel és két ujjal.

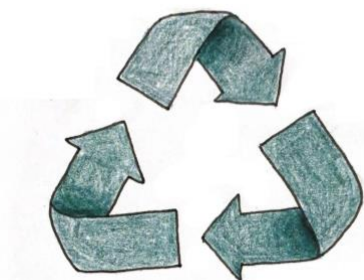
### 2. Ismeri a kiscserkész egyenruha részeit.



A kiscserkész egyenruha: Cserkészing, Hungária, csapatszám, szoknya/nadrág, barna/zöld zokni, barna cipő, 5-6 éves korban kék alapú, fehér pöttyös nyakkendő, 7-10 éves korban, ill. ígérettétel után kék nyakkendő, nyakkendőgyűrű.

### 3. Megtanulja, hogyan válogatjuk szét a szemetet és miért nem szemetelünk.

A világon, a legtöbb háztartásban többféleképpen tudják szétválogatni a szemetet. Vannak olyan anyagok, mint a papír, üveg, műanyag, amit újra lehet hasznosítani ezeket félretesszük, külön tároló dobozokba. Fontos megismerni az újrahasznosítás jelét és mindig keresd meg a helyét a szemétnek.

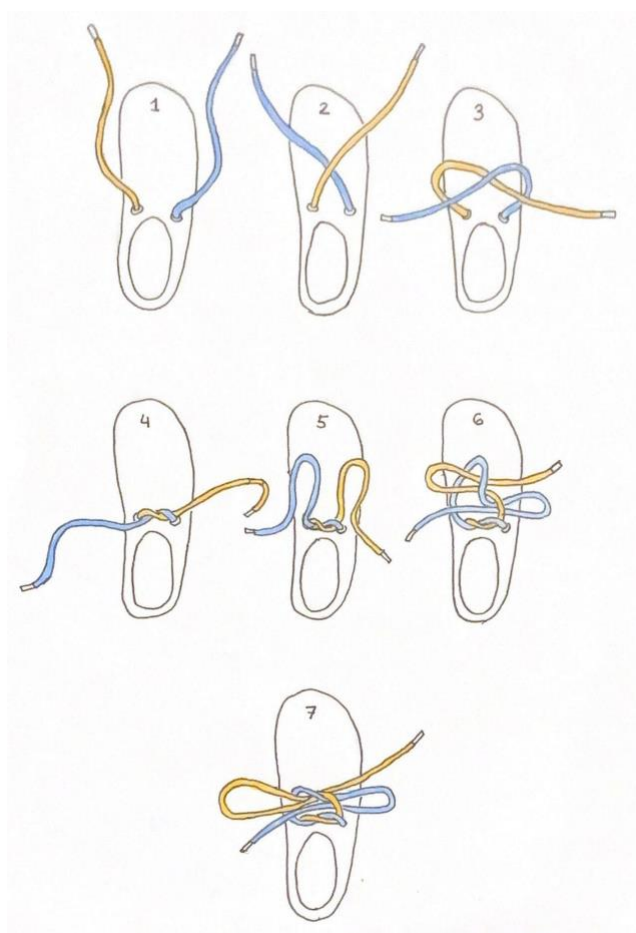


A konyhai hulladékot pedig nem a szemétbe dobjuk, hanem ha van a városnak komposzt gyűjtőhelye, akkor ők elviszik a heti szeméttel vagy pedig lehet otthon a kertben egy saját komposzt ládát használni.

#### **Miért nem szemetelünk?**

Mert vigyázunk a környezetünkre. Vannak olyan szemetek, amik nagyon károsak ha nem kerülnek bele a szeméttárolóba.

#### **4. Befűzi és megköti cipőjét.**



Legelőször a befűzést utána csak a csomókötetést gyakoroljuk, majd a legvégén a cipőkötetést.

#### **Egérfül megkötési módszer**

A bal oldali fűzőből készítünk egy egérfület - ez a bal kézben marad. A jobb oldali fűzőből készítünk egy másik egérfület - ez pedig a jobb kézben marad. Ha kész, akkor a kettőt keresztbe hurkoljuk. Figyeljünk arra, hogy ne legyenek nagyon nagyok az „egérfülek”.

#### **Egérfüles módszer versikéje:**

Köss egy csomót, jó erőset,  
Csinálj egy nagy egérfület,  
Rátekered, átbújtatod,  
A kis fülét meghúzzhatod.

## 5. Fára mászik.

A kiscserkész ügyes is, erős is. Ezért tud fára mászni, de figyelni kell pár fontos dolgra:

- Először is legyen ott valaki aki felügyeli a mászást, és ha segítséget tud nyújtani.
- Kiszáradt fára nem mászunk fel!
- Megfelelő ruhában mászunk fára.
- Papucsban, szandálban nem mászunk fára.
- Jól kapaszkodj meg!
- Vékony ágra ne lépj, mert letörik.
- Egyszerre csak egy valaki legyen a fán.
- Túl magasra ne menj!
- Ugye nem bántod a madárfészket?
- Szép lassan ereszkedj le.

## 6. Őrsi sétán leveleket gyűjt.

## 7. Egyszerű tárgyból bábót készít és azzal mesél az őrsének a családjáról.

Többféle anyagból lehet bábokat készíteni például: fakanálból, papírból, zokniból vagy újrahasznosított tárgyakból, mint például vizes flakon vagy papír zsák.

## 8. Labdával célba tud dobni.

## 9. Ismeri a közlekedési szabályokat.

Megismeri, hogy mit jelentenek a rendőrlámpa színei:

piros: állj, sárga: várj, zöld: indulj

### Hogyan sétáljunk át az úton?

- A zebrával ellátott gyalogos átkelőhely a gyalogos közlekedésre van fenntartva, lehetőség szerint mindig keresd meg a hozzád legközelebb eső zebrát. Ha van jelzőlámpa, akkor a zöld, illetve sétáló embernek szabad átmenni.
- Először győződj meg arról, hogy biztonságos az átkelés: nézz először balra, aztán jobbra, majd megint balra. Ha nem jön jármű, vagy nagyon messze van, akkor szabad csak elindulni.
- Az úttesten a lehető legrövidebb úton a legrövidebb idő alatt kelj át.
- Az úttesten, sínek között tilos megállni vagy a sínek között haladni.
- Ne tegyél olyan mozdulatot - sem a járdán, sem az úttesten -, ami megtévesztheti a jármű vezetőjét, ne mutogass, ne rohangálj, ne ugrálj.

Vers ötlet: Tankó S. Károly, Csöpp kis Márta (az Ötletanyagban)

## 10. Fák képeiről és levelekből őrsi gyűjteményt készít. Meg tudja különböztetni a tűlevelű (örökzöld) és a lombhullató fákat.

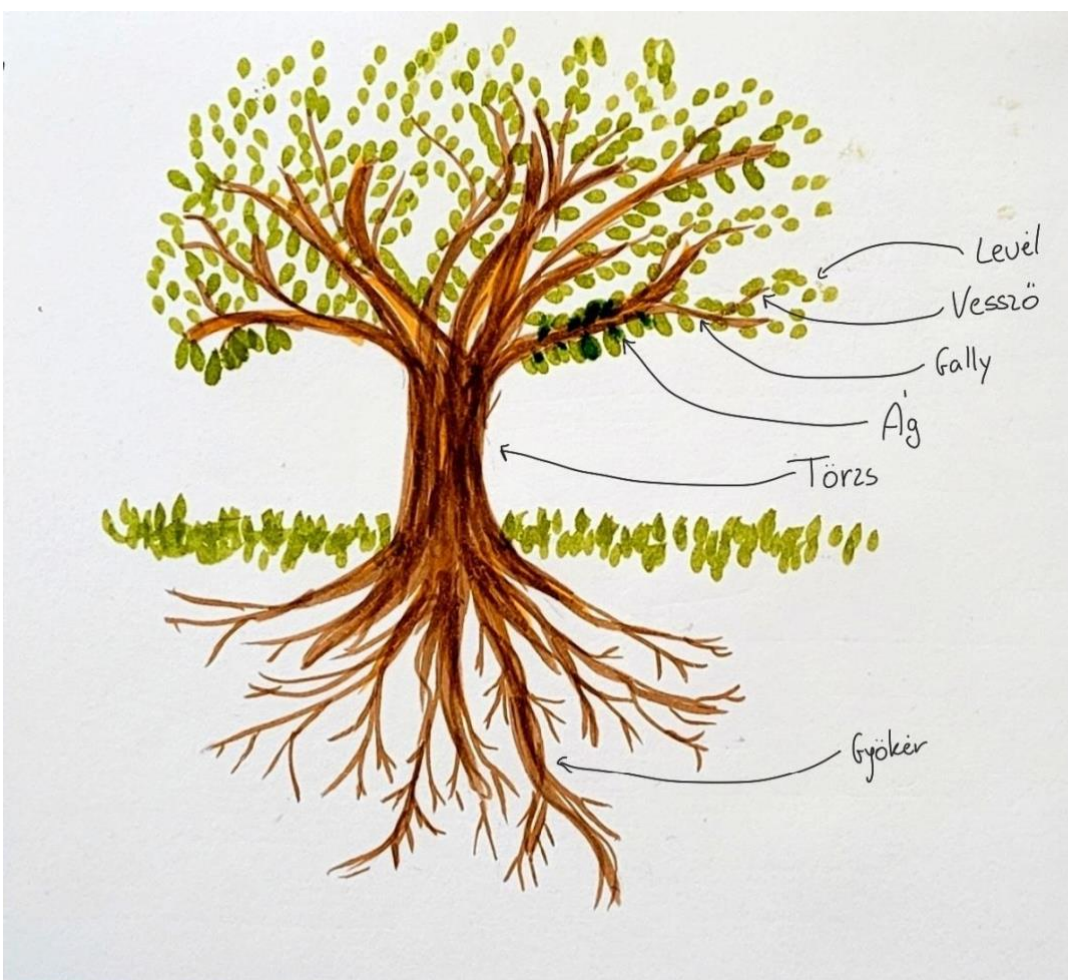
**Az örökzöld fák** nem hullajtják el leveleiket az év folyamán, hanem azok egész évben rajtuk maradnak. Az egyes levelek élettartama az örökzöldekben néhány hónaptól több évtizedig terjedhet. A levélváltás folyamatos, a növény állandóan új leveleket növeszt és lehullajtja a régieket.

**Örökzöld fák:** *fenyők, tuja, tiszafa, magnolia, narancs és citromfák*

A **lombhullató** fának nevezzük azokat amelyek az év valamely részében elhullajtják a leveleiket.

**Lombhullató fák:** *tölgyfa, fűzfa, hárs, fehér akác, gyümölcsfák*

## 11. Ismeri a fa különböző részeit.



A **gyökér**, legnagyobb része a föld alatt található. A fiatal, vékony gyökérhajtások szívják fel, raktározzák és szállítják a vizet és az ásványi sókat. Az idősebb, vastag gyökerek pedig rögzítik a fát a földben.

A **törzs**, tartja a fa koronáját. A törzset a fa szívének is szokták nevezni, támasztó szerepe mellett, egy másik fontos feladata a tápanyag szállítás a gyökérzet és a lomb között. A törzset kéreg és háncs borítja.

A **korona**, *ágakból, gallyakból, vesszőkből és rügyekből* áll. Évszakonként ez kiegészül *hajtásokkal, levelekkel, virágokkal és terméssel*. A hajtásból vessző, a virágból termés lesz. A levelek ősszel lehullanak, a termést pedig betakarítjuk.

Az **ág**, a fa 5 évesnél idősebb része. Az ágak összessége alkotja a korona ágrendszerét.

A **gallyak**, a vesszőkből alakulnak ki.

A **vessző**.

A **rügyek** a *vesszőn foglalnak helyet*.

## **12. A rajon/örsön belül valakinek titokban ajándékot készít karácsonyra.**

## **13. Ismer egy karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó népszokást.**

### **Betlehemezés**

A Betlehemezés Jézus születésének történetét bemutató, ma is élő, egyházi eredetű népijáték. Szereplői általában pásztoroknak öltözve, házilag készített jászollal vagy betlehemi kistemplommal járnak házról házra. Szent énekekkel, tréfás párbeszédekkel elevenítik fel Jézus születésének eseményeit.

## **14. Tudja, mit csinál a pék és el tudja mondani, miből készül a kenyér.**

A pék kenyeret, kiflit és más péksüteményeket süt.

A pék legfontosabb munkaeszköze a sütőlapát, a dagasztóteknő és a szakajtókosár. A szakajtókosár szalmából készült. Vászongendővel kibélelték s úgy kelesztették benne a kenyértésztát.

Régen a pék akkor dolgozott, amikor más aludt. Éjjel dagasztotta, kelesztette a tésztát, hajnalban betette a kemencébe, megsütötte, és reggelre elkészült a friss, illatos kenyér. Jó kenyeret az a pék tudott sütni, aki jó minőségű lisztet használt hozzá, és nem sajnálta az időt és a munkát.

A fehér kenyér tiszta búzából, a barna rozsból készül.

## **15. Ismeri az udvariassági formákat: tud kérni és megköszönni dolgokat, ajtót nyit stb.**

### **Az udvariasság alapvető szabályai**

- Előre köszönj, és válaszolj az üdvözlésre.
- Kérem, köszönöm, tessék!
- Köszönd meg ha kapsz valamit, ha a másik személy segített vagy nyújtott valamilyen szolgáltatást.
- Ne szakítsd meg a beszélgetésben másokat.
- Kopogj, ha az ajtó zárva / csukva van.
- Bárhonnán méssz ki, tartsd az ajtót.
- Időseknek add át a helyedet!
- Tudj bocsánatot, elnézést kérni.
- Ne vedd el a másik játékát, anélkül, hogy elkérnéd!
- Kívánj jó étvágyat étkezés előtt! Az alapszabályok: nem dobáljuk az ételt, az evőeszközt használjuk evésre, nem csámcsogunk, hálásak vagyunk stb.
- Lehet nemet mondani. Nem, köszönöm!

## **16. Tudja, mit kell csomagolni őrsi kirándulásra és sétára.**

Fontos, a megfelelő cipő vagy bakancs! Kell egy kicsi hátizsák, kulacs, ebéd, napkrém, szúnyogirtó, sapka, esőkabát, pótzokni,...

## **17. Tudja miért vagyunk hálásak a jó Istennek.**

Hálásak vagyunk a jó Istennek azért, hogy van családjunk, testvérünk, hogy egészségesek vagyunk, hogy tudunk szaladni, énekelni, mosolyogni stb.

(Legyünk figyelmesek arra ha van olyan őrsi tagunk aki nem vallásosan vagy hitben nevelődött. Nem biztos, hogy hallott imáról vagy az Istenről.

Talán számára teljesen idegen fogalmak. Ilyenkor másképpen is be lehet vezetni: Mit csináltunk ma evészet előtt és után? Mit csináltunk ma az összejövetel előtt?

Imádkoztunk! Amikor imádkozunk általában segítséget kérünk ha valami nehezen megy vagy hálát adunk mindenért ami van nekünk. Miért vagy hálás? Anyukának? Apukának? Testvérnek? Barátnak? Rajzold le miért vagy hálás. Ma ima alatt gondoldj ismét bele és abban is, hogy a héten, hogyan fogod megköszönni.)

## **18. Megtanulja a cserkészinduló első versszakát.**

Cserkész fel a fejjel, a harsona zeng,  
Álljunk csatasorba vidáman!  
Ránk vár a világ, ez a harc a mienk,  
Katonái vagyunk valahányan!  
Jó fegyverünk izmos karunk,  
Égő szemük, s vidám dalunk,  
Amerre nézünk, megterem  
A győzelem, a győzelem!

## **19. Ismeri a fontos közlekedésitáblákat.**

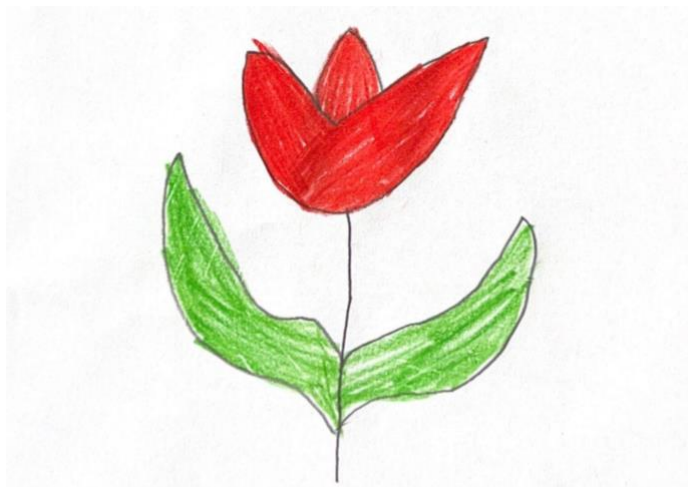
Ismerjük meg a saját országunkban a fontos közlekedési táblákat.

- gyalogos átkelőhely tábla
- behajtani tilos tábla
- mindkét irányból behajtani tilos tábla
- kerékpárút tábla
- gyalogos közlekedés tábla
- autóút tábla
- stoptábla
- egyirányú utca
- zsákutca
- kötelező haladási irány
- piros szélű háromszög, elsőbbségadás kötelező tábla

## **20. Saját cserkészfüzetet készít.**

A kiscserkész ebbe fogja összegyűjteni, hogy mik a kedvenc népdalai, meséi. Mi az őrs neve, indulója. Ebben írja le a próbapontoknál tanult új szavakat, és képekkel is díszítheti.

## Tulipán Próba (6-1/2 – 7 évesek)



*A kiscserkész élete színes, érdekes lesz, mint egy tulipán.*

*Ebben a korban a lassabban fejlődő gyerekek sokszor utólérik a többiekét és ők is egyre ügyesebbek lesznek. Igérettételre készülnek, valamint az önállóságra.*

Olivia Anna- Corki alakuló cserkészcsapat, Írország

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Hol jártál báránykám; Én elmentem a vásárba fél pénzzel; Lipem, lopom a szőlőt

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Kecske ment a kiskertbe; Megy a gyűrű vándorútra

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Gyerekek, gyerekek, szeretik a peracet,  
sósat, sósat, jó ropogósat!  
Aki vesz, annak lesz, aki nem vesz, éhes lesz.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Mese mese mátká,  
Pillangós madárka.  
Ingó bingó rózsa,  
Te vagy a fogócska.



## 1. Minden foglalkozás után rendet rak és megtanul seperni.

### „Rend a lelke mindennek” - közmondás

Jelentése: a) minden holminkat rendben kell tartani  
b) csak ott folyhat eredményes munka, ahol a célszerű, logikus rend uralkodik

Mi jelent itt a rend szó? Azt jelenti, hogy minden tárgy a helyén van (könyv a polcon, kanál a fiókban, kabát az akasztón).

- Ha rendben és a helyén tartjuk a dolgokat, akkor megelőzzük a balesetet.
- Ha valaki rendben van, akkor jól van, jól érzi magát.

### „Új seprű jól seper.” - közmondás

Jelentése: új munkában mindenki jobban, fog dolgozni mert bizonyítani akar.

- Mi a helyes seperni vagy söpörni? *Mindkettő helyes.*

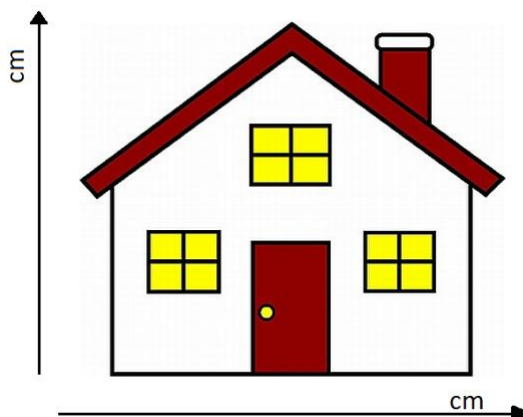
A seprű vagy söprű elterjedt háztartási takarítóeszköz. Általános formája egy **cirokból**, esetleg **gallyakból**, **műanyag sörtékből**, **tollakból** álló köteg, melyet gyakran egy hosszú nyél végére erősítenek. Segítségével összegyűjtik a port, szemetet; jellemzően személtalappal együtt használják.



- Foglalkozások végén felseperjük a kiscserkész szobát

## 2. Tud vonalzót használni (azzal mérni, számokat megismerni, egyenes vonalat rajzolni stb.).

Rajzolj egy házat vonalzóval, háztetővel, ablakokkal, ajtóval és kéménnyel.  
A vonalzóval leméri a ház oldalát.



## 3. Megismeri a kertész mesterséget.

A kertész a kert gondozásával és fenntartásával foglalkozik, szóval mindenféle növényekkel, mint például virágok, gyümölcsfák. Elsősorban a zöldterületek létrehozásért és karbantartásért felel. Ezen belül különböző feladatok tartoznak hozzá, például:

- a fű nyírása,
- a fák metszése,
- növények gondozása egészséges és természetes környezetben (pl. öntözni, tápanyaggal ellátni),
- a növények szaporítása, átültetése
- növények kártevőit ismerni és
- a növénybetegségeket felismerni illetve, hogy hogyan lehet ezeket elkerülni
- öntözőrendszerek kezelése,
- területek karbantartása,
- zöldterületek tervezése és megvalósítása (pl. díszkertek)

A kerti munkához különböző szerszámok, gépek lesznek használva:

- ásó, kapa, lapát, gereblye, létra, fűrész,
- fűnyíró, traktor,
- öntözőrendszer, kanna,
- rovarirtók

#### 4. Tudja a rendszeres tisztálkodás fontosságát.

- A rendszeres tisztálkodás olyan védekezés, amelyekre a betegségek és **vírusok terjedésének megelőzése** érdekében van szükség, de amelyek a **saját egészségünk és megjelenésünk** szempontjából is fontosak.

Hogyan kell tisztálkodni?

- Ismerni kell a megfelelő kézmosás menetét. **Kezet kell mosni:** mielőtt eszünk, orrfújás után, wc használat előtt és után vagy egyszerűen amikor hazajövünk az utcáról. Annak is fontos rendszeresen kezet mosni, akinek valamilyen háziállata van. **Tehát, a legfontosabb szokás a kézmosás.**
- **A fogmosást** is rendszeresen végezzük el. Minimum egyszer reggel és egyszer este! Ne felejtsetek a fogkeféteket mindig tisztán tartani. *Ez mind azért fontos, hogy a szátokba ne kerüljenek kórokozók, amelyek betegségeket okoznak, illetve a fogakon ne maradjon lepedék, amittől a fogak elromolhatnak.*
- Rendszeresen kell **fürdeni** és **mosakodni**. A mindennapi tisztálkodás fő eleme a fürdés. A ránk rakódott koszt és testünk izzadtságát fürdéssel távolítjuk el. Fürdés után tiszta ruhát vegyél magadra!
- A **hajmosást** is rendszeresen el kell végezni. Hajunkra ugyanúgy ráakódik a por és levegőszennyezés, mint bármi másra. Heti egy-két alkalommal szükséges haját mosni.
- Körmök állapotának rendben tartása szintén hozzá tartozik a tisztálkodáshoz. A körmök alatt könnyen megtelepednek a kórokozók és onnan a szájüregbe, majd a test további részeibe eljuthatnak. **Rendszeresen tisztítsd és vágd a körmeidet!** Az ápolt körmök hozzátartoznak a jó megjelenéshez is.

#### 5. Felismeri, a rosszulletet és a betegséget és megtanul róla 5 kifejezést.

**Roszzullét fogalma:**

1. **A testi közérzet romlása**, amely a test megnehezedő működésére (*nehéz vagy sok étel fogyasztása egyszerre*) vagy egy betegség kialakulására, meglétére utal.
2. **Ájulás közeli állapot.** Az eszmélet elvesztéséhez közeledő állapot (*tűző napon állt a gyerek*), amely az öntudat csökkenésével jár.

**Betegség fogalma:**

A betegség legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, mint az egészség ellentéte. A betegségek leküzdésével, illetve a tünetek enyhítésével az orvostudomány foglalkozik.

### Honnan tudjuk, hogy betegek vagyunk?

- **Fejfájás:** fáj a fejünk, torkunk, hasunk, vagy más testrészünk.
- **Köhögés:** köhögünk, tüsszögünk, folyik az orrunk.
- **Láz:** lázasak leszünk, ekkor gyengének érezzük magunkat, melegünk van, vagy éppen borzongunk, kipirul az arcunk.
- **Étvágytalanság:** nincs étvágyunk, nem esik jól az étel.
- **Hányinger, hasmenés:** Néha hányás, hasmenés is előfordul.
- **Kiütés:** Lehet, hogy piros pöttyök jelennek meg a bőrünkön.
- **Allergia:** előfordul, hogy a szemünk lesz piros, és viszket is.
- **Fáradtság:** nem tudunk szaladgálni, játszani úgy, mint máskor.

### Miért megyünk orvoshoz, ha betegek lettünk?

- A doktor néni, doktor bácsi kideríti, hogy mi a baj. Ehhez meg kell vizsgálnia bennünket.
- Ha szükséges, gyógyszert ír fel nekünk, amit a gyógyszertárban megvásárolhatunk.
- Előfordul, hogy elküld bennünket más orvoshoz is (például szemész-, vagy fülészorvoshoz), hogy pontosan kiderítsék a betegség okát, és minél gyorsabban segíthessenek a gyógyulásban.

### Megelőzés

Mi mindent tehetünk azért, hogy ne legyünk betegek?

- Egészségesen étkezünk,
- Sokat vagyunk a friss levegőn,
- Sportolunk, mozgunk rendszeresen,
- Figyelünk a tisztálkodásra, fogápolásra,
- Tisztán tartjuk a környezetünket,
- Eleget alszunk

Fésűs Éva: Tüsszentős mese

## 6. Játék keretben tornázik (Állatkertbe megy, Olimpia stb.).

Kiscserkészek számára fontos a játékos, mesekeretbe foglalt mozgásos tevékenység, amiben örömmel szoktak részt venni. Legyen ez tanyázásokon a reggeli torna, vagy foglalkozásokon egy pont. Serkenti a kreativitást, összeköti a nyelvet/beszédet a mozgással és a mozgás kompetenciát illetve test érzést is fejleszti. Mesés torna programot lehet alkalmazni sok magyarságismereti és ügyességfejlesztő próbaponttal, sőt mondókákat és népdalokat is be lehet építeni.

## Kisbence

Énekeljétek a dal szövegét és végezzétek közben a tornagyakorlatokat.

1. Egyszer volt egy kemence, (*Karkörzés karkeresztezéssel.*)
2. belebújt a kis Bence. (*Csípőre tett kézzel topogj helyben.*)
3. Kormos volt a kemence, (*Törzsfordítás jobbra és balra.*)
4. fekete lett kis Bence. (*Váltott kézzel simítsd az arcod.*)
5. Ránézett a mamája, (*Törzsfordítás balra, szemellenző a kezed.*)
6. nem ismert a fiára. (*Törzsfordítás jobbra, váltott kézzel ints tagadást.*)
7. Becsukta a kemencét, (*Térdrugózással utánozd az ajtócsukást.*)
8. jól elverte kis Bencét! (*Tapsolj, dobogj a lábaddal.*)

## 7. Tíz magyar szót tanul a virágokról.

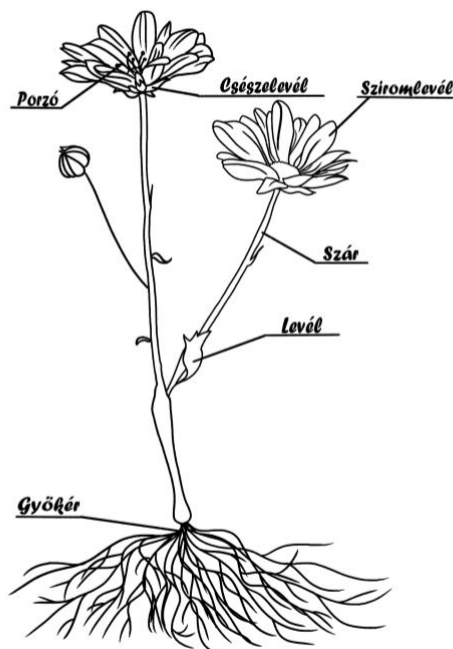
**A virág részei:** gyökér, szár, levél, virág, csészelevél, szíromlevél, termő, porzó, egynyári, kétnyári és évelő virág, gumó, mag, virágpor, egyszerű és összetett virágzat

**Egynyári növények:** ezeket a növényeket minden évben újra kell ültetni kertünkbe, legtöbbször magról vagy már kész palántáról. Ilyen például a napraforgó, nyári viola, és sok más színes virág.

**Kétnyári növények:** azokat a növényeket hívjuk, így amelyek az ültetés évében kihajtanak, ám csak a következő évben hoznak, virágot majd elpusztulnak. Ilyen például a százszorszép, az árvácska, nefelejcs, viola.

**Évelő növények:** évelő növénynek hívunk minden olyan növényt, amely két évnél tovább él, vagyis több éven keresztül minden évben kihajt. Ide soroljuk az összes fát, cserjét, örökzöldet, de sok évelő virág és növény is van.

Ezek lehetnek ősszel ültetendő, de tavasszal virágzó növények, mint pl. tulipán, jácint, nárcisz, vagy a tavasszal ültetendő hagymás, vagy gyöktörzs növények, pl. kardvirág, dália, liliomok, inkaliliomok, fréziák, begóniák.



**8. Virággyűjteményt készít őrsével. Lehetőség szerint virágot ültet és felnevel.**



tulipán



rózsa



pipacs



orgona



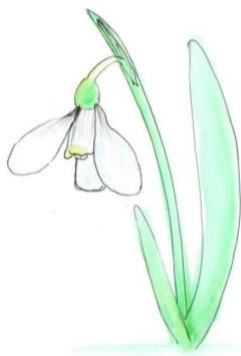
nefelejcs



kamilla



ibolya



hóvirág



gyöngyvirág



búzavirág

Nézzünk utána, hogy tud az őrshelyi virágokból gyűjteményt készíteni! A helyi növényeknél figyeljünk oda, hogy sok parkban tilos virágot szedni és vannak védett növények, amiket soha nem szabad leszedni! Beszéljük meg az őrssel, hogy ma már kevés a virág is és ha mindenki leszedné, akkor a következő évben már nem biztos, hogy újra nőne. Azonban a pitypang, pipitér és lóhere szinte biztosan mindenhol szedhető. A legjobb, ha nem szedjük le a virágot, hanem közelről megnézzük őket és megpróbáljuk a 3 legfontosabbat lerajzolni, vagy képekből készítünk gyűjteményt. Lehet szín vagy évszak szerint is csoportosítani. Közösén is készíthetünk rajzokat, képeket a virágokról.

A virágültetéshez gondoljuk át, mi okozza majd a legtöbb örömet és sikerélményt az őrshelyi virágoknak. Törekedjünk arra, hogy olyan növényt válasszunk, aminek elég hamar lesz virága.

- Vegyünk virágmagot vagy hagymát és közösén ültessük el az őrshelyi virágokkal. Ha gyakran találkozunk, vagy van lehetőség arra, hogy valaki hét közben is locsolja, akkor közösén is gondozhatjuk. Ha nem, akkor időről időre beszéljük meg, hogy fejlődnek a növények.
- Virágpalántát is lehet ültetni, valami olcsóbb és nem kényes virágot válasszunk pl. árvácska, szegfű.
- Az ültetéshez vegyünk cserepeket, virágföldet, magokat vagy növényeket. Legyen nálunk kis lapát, amivel a földet a cserepekbe tesszük, öntözőkanna vagy palack a víznek és seprű. Ha bent ültetünk akkor lefedehetjük az asztalt újságpapírral vagy fóliával.
- Figyeljünk oda, hogy minden cserépbe elég föld kerüljön. A föld közepében készítsünk egy lyukat, ide kerüljön majd a mag vagy a növény.
- Öntözzük meg a földet, mielőtt beletesszük a magot vagy a növényt. Legyen nedves, de ne tocsogjon a vízben!
- Tegyük bele a növényt a cserépbe, igazítsuk el, hogy középen legyen.
- A növény mellé tegyünk még földet, fedjétek be teljesen a gyökereket.
- A végén tömörítsétek a földet- nyomkodjátok meg, hogy ellenőrizzétek, van-e benne elég föld, nem csak levegő tölti ki a cserepet. A földet ne a cserep pereméig töltsétek, legyen legalább egy ujjnyi hely, mert így lehet majd jól öntözni.
- Beszéljétek meg, milyen gyakran és mennyire kell majd öntözni a virágot, napfényes vagy árnyékos, meleg vagy hűvösebb helyre kell rakni.

## 9. Ismeri a vendéglátást és gyakorolja.

Vendéglátás szabályai:

- Ha valakit szeretnénk meghívni otthonunkba vagy a cserkészházba, akkor illik tudatni a leendő vendégekkel, hogy pontosan miféle eseményre hivatalosak. Ez lehet egy ebéd, egy délutáni teázás, vagy egy vacsora, de fontos megmondani, hogy mire hívjuk meg őket.
- Amikor a vendég megérkezik, akkor a köszöntés mellett a „gyere beljebb” megszólítással is üdvözljük, majd pedig hellyel kínáljuk őket.
- Ha esetleg a kedves vendégek hoznak virágot, vagy apróbb ajándékokat, akkor természetesen illik azokat a jelenlétükben kicsomagolni, kibontogatni, a virágot pedig amint lehet, vázába helyezni.
- A vendég és a „házigazda” tudja, hogy illik betartani, hogy elnyűtt, koszos, szakadt ruhában fogadni is, és érkezni is tilos!
- Ha a vendégek megérkeztek, fontos, hogy minden vendégünk valóban élvezze az együttlétet, az egymással töltött időt, ehhez pedig az szükséges, hogy a meghívottak érezzék, hogy foglalkozunk velük.
- Amikor mindenki helyet foglalt már az asztalnál, a meghívó jó étvágyat kíván minden kedves vendégnek.
- Ha ebédet, vagy vacsorát szerveztünk, akkor az előre terítés is fontos, tehát minden szükséges kellék legyen kint az asztalon, már érkezés előtt.
- Fontos tudni, hogy a vendéget nem hagyhatjuk magára!
- Illik a meghívottakat a találkozó végén kikísérni az ajtóig, és elköszönni tőlük.

Őrs meghívja a kiscserkész rajt egy uzsonnára.

- Az uzsonnára készítenek egy meghívót, amit az esemény előtt két héttel elkészítenek és átadnak.
- Az uzsonnát közösen megtervezik, ki fogja hozni az italt, sós és édes süteményt és gyümölcsöt.
- Az űrs megbeszéli, hogy mit szeretnének csinálni a vendégekkel: például, együtt megnézni egy filmet, vagy egy jelmezversenyt szeretnének tartani.

## 10. Eljátszik/ Elbábozik egy egyszerű mesét társaival.

- **Papírból kivágott szereplőkkel:** Hol jártál báránykám
- **Kesztyű bábukkal:** Én elmentem a vásárba fél pénzzel



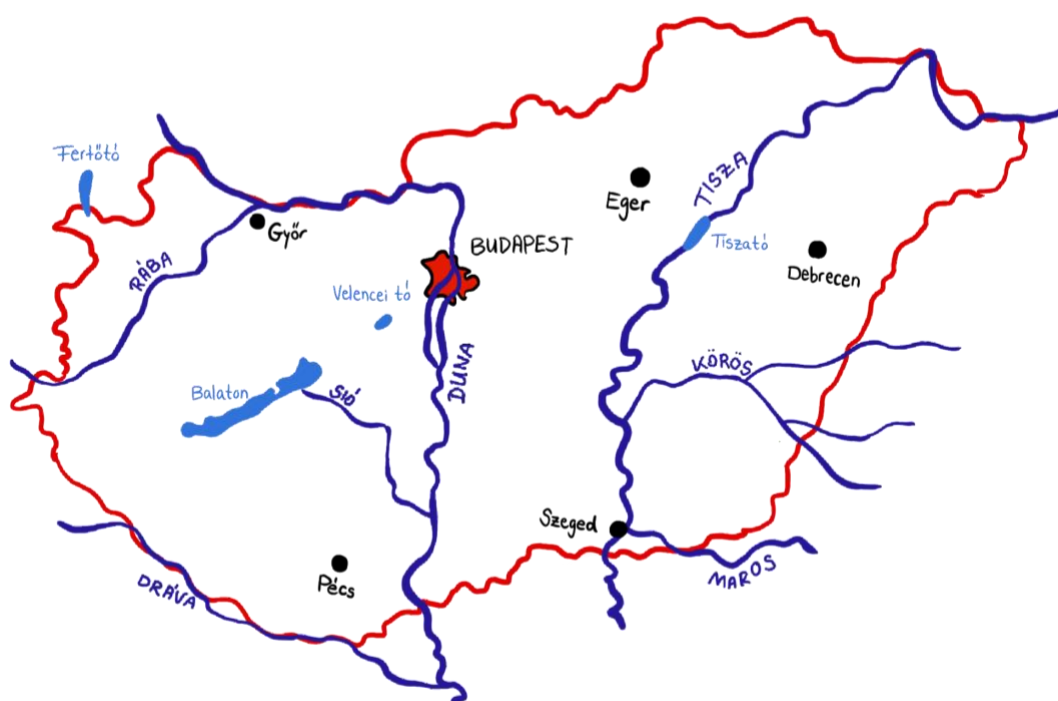
## 11. Órsével megtanul egy verset.

Vers ötlet:

### Zelk Zoltán: Hóvirág

Jó, hogy látlak hóvirág,  
 megkérdezem tőled  
 mi hírt hoztál?  
 Mit üzensz erdőnek, mezőnek?  
 Szedd a szárnyad szaporán,  
 vidd a hírt madárka:  
 útra kelt már a tavasz,  
 itt lesz nemsokára!

## 12. Ismeri Magyarországot térképét és tudja hol van a világtérképen.





### 13. Ismer egy kiscserkész táncot.

#### Kerek a káposzta

Kerek a káposzta, csipkés a levele,  
 Akinek nincs párja, jöjjön táncba vélem.  
 Hervadok, búsulok, nincsen párom nékem,  
 Leányok, virágok, ki jön táncba vélem?

A lányok, fiúk párt választanak, és körbe állnak úgy, hogy a lány áll belül. Felteszi a lány a kezét és a fiú hátulról fogja. A kör közepén állnak a páratlanok. Mindenki a Kerek a káposzta éneket énekli. A kör össze megy amíg a „káposzta” szóhoz nem érnek. Akkor szétnyílik, amíg nem éneklük, hogy „levele”. Akkor megint összemegy, amíg nem énekelik hogy „párja”. Akkor megint kihúzódik a kör. A „hervadom” szónál mindenki fordít a párján egy kicsit az egyik irányba, aztán meg az ellenkezőbe. A „nincsen párom nekem” alatt fordítanak a lányokon egyet. Azután kettős csárdással folytatják a nóta végéig (vagy továbbra is kissé az egyik, illetve másik irányba fordítják a lányt a fiúk). Mikor véget ér a nóta a lányok futnak és keresnek egy másik párt. A kör belsején lévők is keresnek egy párt.

**Körben áll egy kislányka**  
 Körben áll egy kislányka,  
 lássuk ki lesz a párja!  
 Lássuk, kit szeret a legjobban!  
 Azzal fordul oly gyorsan.  
 Ezt szereti legjobban,  
 ezzel fordul oly gyorsan.  
 Vége, vége, vége mindennek,  
 Vége a jó kedvünknek.

14. Részt vesz egy délutáni kiránduláson és állatnyomokat keres.



**Macska**



**Kutya**



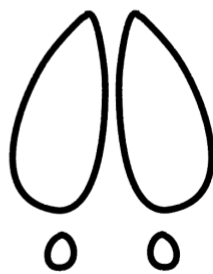
**Nyúl**



**Egér**



**Vaddisznó**



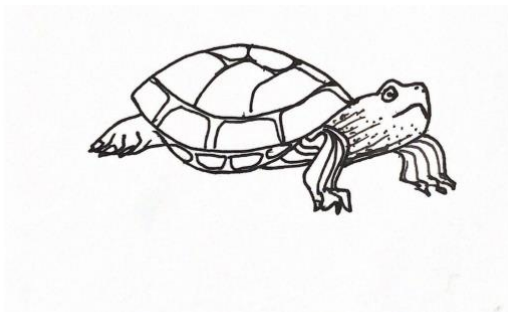
**Óz**



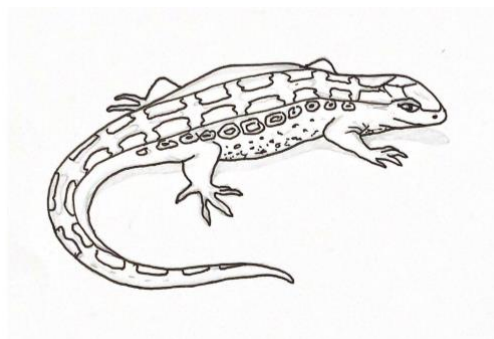
**Ló**



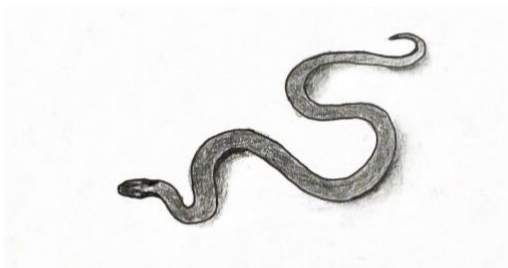
**Madár**

**15. Képekről felismeri a hüllőket. Tíz szót tanul a hüllőkről.**

teknős



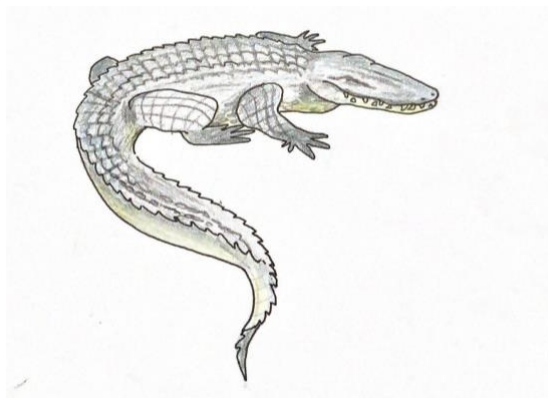
gyík



vízisikló



vipera



krokodil

**10 szó a hüllőkről:** változó testhőmérsékletű, ragadozó, növényevő, szaru, vedlés, pikkely, tojásrakó, elevenszülő, teknő, gerinces állat.

**A hüllők osztályához tartoznak:** a teknősök, gyíkok, kígyók, krokodilok. A hüllők közé tartoztak a dinoszauruszok is.

**A hüllők** tökéletesen alkalmazkodtak a szárazföldi életmódhoz. Változó **testhőmérsékletűek**, meleg napokon szívesen sütkeznek.

- Télen, talajban, föld alatt, kövek alatt töltik a hideg időszakot.
- Nagyobb részük **ragadozó**, kisebb részük **növényevő**.
- Bőrük többrétegű. A felső réteg a **szaruréteg**, amit időről-időre **levedlenek**, a kígyók például szinte egy darabban, ez az ún. kígyóing.
- **Testüket pikkelyek borítják**, amelyek lehetnek tüskések, tarajosak is.
- Nagy, bőrnemű héjú tojásokat raknak vagy elevenszülők.

**A változó testhőmérsékletű állatok** hőmérséklete a környezetétől függ, vagyis változó. A halak is változó testhőmérsékletű állatok.

## 16. Megismeri a Föld Napját (Takarékosságot gyakorlok a vízzel, vízhasználatom megfigyelése.).

A **Föld napja** (április 22.) alkalmából különféle eseményeket rendeznek világszerte, melyekkel felhívják a figyelmet a Föld természeti környezetének megóvására.

**Mit tehetünk? Vigyázzunk a környezetünkre, ültessünk virágokat, fákat, termeljünk haszonnövényeket, komposztáljunk, szedjünk szemetet, sétáljunk nagyokat a természetben.**

Takarékosság a vízzel:

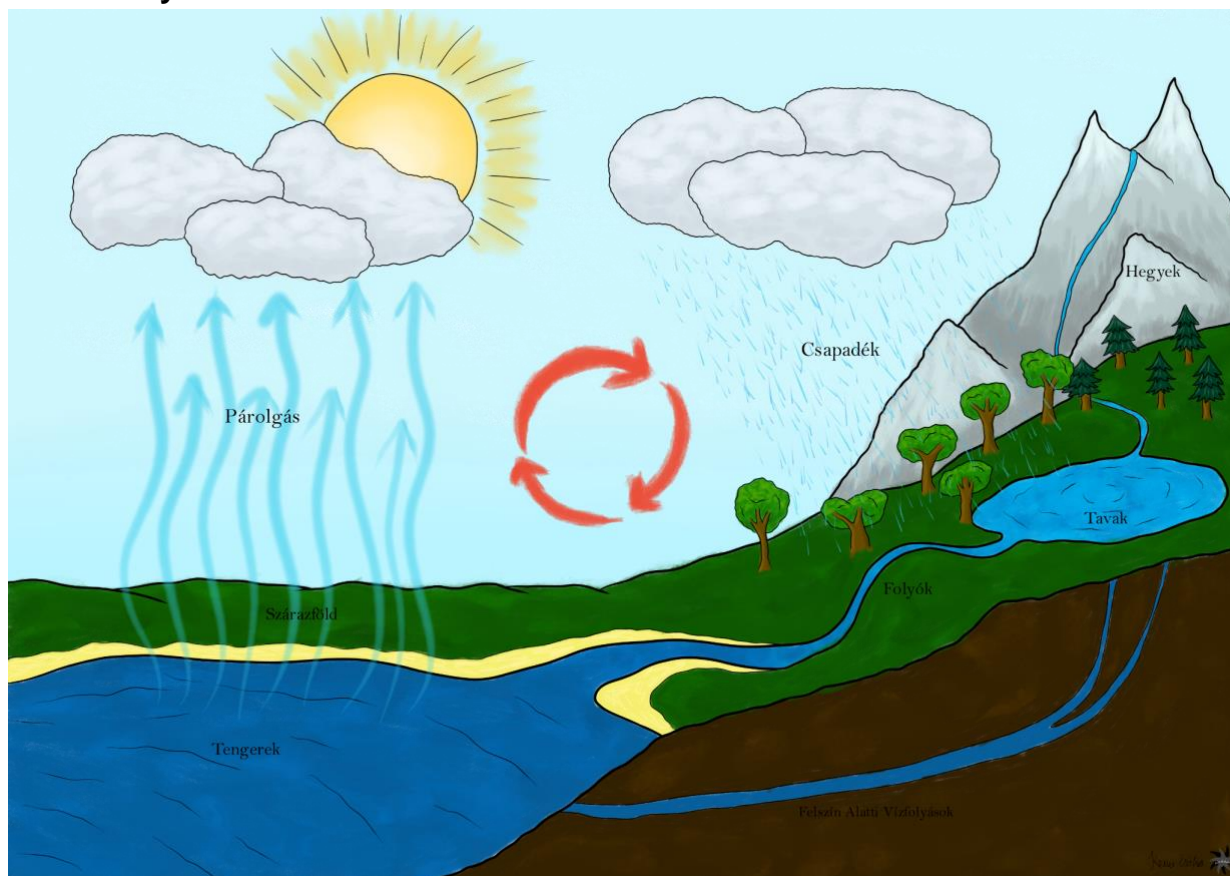
- Kézmosáskor légy gyors, vagy szappanozás alatt zárd el a csapot.
- Fogmosáskor használj poharat, ne folyasd mindvégig a vizet.
- Ne fürödj kádban, hanem inkább zuhanyozz (nem több, mint 5 perc).
- Ne mosogass folyóvízben.
- A kulacsban maradt vízzel locsold meg a benti vagy kinti virágokat.
- Ha lehet családdal gyűjtsd az esővizet.
- Csak a piszkos ruhát tedd a mosásba.

## Vízhasználatom megfigyelése

### Mire használunk vizet?

- Az óravezető készít egy táblázatot, és az órs együtt beírja, hogy mikor használnak, fogyasztanak vizet. Miben van víz (leves, gyümölcs, zselatin stb.)?

## Víz a környezetünkben.



### 17. Tudja miben különleges és ismeri erősségeit/gyengeségeit.

Fontos, hogy beszéljessetek arról, hogy kinek milyen erősségei és gyengeségei vannak. Ez azért egy lényeges dolog, mert mindegyik embernek, mindegyik kiscserkésznek megvannak a saját tulajdonságai. Az őrben arról is lehet beszélgetni, hogy ki miben jó és hol kell neki még segítség (legyen ez a sport, zene, számolás, cipőfűzés stb.). Egyhamar rájöttök ti mint őrsvezetők, de a kiscserkészek maguk is, hogy mindenkinek máshol rejtőznek az erősségei illetve hol vannak még nehézségek. Ez nem csak abban segít, hogy jobban megismerjétek egymást, de a kiscserkészek magukat is jobban megismerik ezáltal. A kiscserkészek saját erősségeit és gyengeségeit el tudják mondani. Mindenféle téren rejtőzhetnek ezek a tulajdonságok. Egy másik szempont, amiért fontos erről beszélgetni az az őrsi összetartás. Hiszen ha a saját erősségeitekről és gyengeségeitekről beszélgettek jobban megismeritek egymást. Megtanuljátok, hogy hogyan tudjátok egymást támogatni, bizonyos feladatokat kire lehet bízni, illetve talán hol kell egy őrsi tagnak még segítség. Ezáltal fejlesztjük az összetartás mellett az egymásra figyelmet, támogatást és az önismeretet is. A legfontosabb pedig, ti mint őr jobban összenőtök!

Egy pár ötlet, hogyan is lehet ezt fejleszteni illetve a foglalkozásba bevonni:

- Kézügyesség: rajzoljanak egy erdőt magas, közepes és kisebb méretű fákkal. Majd mindegyik fához mondjanak, írjanak, rajzoljanak egy-egy adottságot, egy olyan tulajdonságot ami rájuk jellemző. Saját erősségeit a legmagasabb fákhhoz, a közepesekhez olyan tulajdonságokat, amiben közepesek és a legkisebb fákhhoz pedig azokat, amelyekhez legkevésbé értenek. Legyen egy legmagasabb fa az erdőben avval a jellemző tulajdonsággal, avval a jelentőséggel, hogy itt szeretnének tovább fejlődni. Talán alul a gyökerek is tudnak találkozni, vagy a rajzokat össze lehet kötni, hogy az őr összetartását és egymás támogatását jelképezze.
- Mese: Népmesék közt is vannak alkalmasak, pl. ahol három testvér (ember vagy állat) fordul elől és végül a legkisebb tudja megoldani a kihívást, éppen a kicsi méretével. Avval a gondolattal, hogy nem a nagyság számít, hanem a tulajdonság és, hogy mindenki ügyes a maga módján.
- Ének: fel lehet használni az „egy boszorka van” című dalt amit átírunk az őrsi tagokra és az ő tulajdonságaira. Példa: „Egy őrsvezető van, három tagja, Endre gyakran jár horgászni, Zsolti pedig furulyázni, az Istvánka a táborban szeret kiabálni nagyon (kiabál), de szép hangja van. Dana dana dann.”

## 18. Tudja, hogy miért fontosak a virágok / növények.

„Aki a virágot szereti, rossz ember nem lehet” - Petőfi Sándor

- A virág a **növények szaporodása** szempontjából fontos.
- A virágból fejlődik ki a termés.

A virágpor átkerülését a porzóról a termőre **megporzásnak** nevezzük. Ez lehet önmegporzás (a növény magát porozza be), de a megporzást okozhatja a szél, eső, harmat, de legfőképp a rovarok!!! Ezért sem kell bántani a rovarokat, méheket, mivel nekik köszönhetjük az életet, növényeink termését. Ha eltűnnének a rovarok, akkor nagyon kevés növény termékenyülne meg. A rovarok úgy porozzák meg a virágokat, hogy miközben rájuk szállnak virágport gyűjteni, a lábaikra tapadt virágport átjuttatják a bibére, véletlenszerűen.

A növények rendkívül fontosak. Sokféle növényt eszünk, a fával építkezünk, eltűzelve melegsünk. Az állatoknak is táplálékul, lakóhelyként, menedékként szolgálnak. A lombok alatt hűvösebb van a melegben, és megvédenek az esőtől. A széllel szemben is védenek. A gyökereik megtartják a talajt, így a víz vagy a szél nem tudja elvinni. Soha ne bántsd a növényeket, ne tépd le a virágokat, törj le ágakat ok nélkül!

Milyen egészséges növényeket ismerünk?

- gyógynövények (ehetőek és tea formájában ihatóak)
- gyümölcsök (friss vitaminok, rostok)
- zöldségek (friss vitaminok, rostok)

## **19. Tud tojást festeni, lehetőség szerint természetes anyagok segítségével.**

### **Tojásfestés természetesen**

Természetes anyagokkal szép húsvéti tojásokat festhetünk. Ne feledjük, hogy a természetes anyagok is lehetnek mérgezőek! Az itt ismertetettek azonban nem károsak az egészségre. Az alább ismertetett receptek mindegyikénél szebb és tartósabb hatást érünk el, ha kevés ecetet (2 evőkanál 0,25 l vízhez) adunk hozzá a színező oldathoz és a tojást sokáig hagyjuk állni benne (akár másnap reggelig a hűtőszekrényben). Ha forró oldatban színezünk, a hatás erősebb, de ha meg akarjuk enni a színes tojásokat, akkor célszerűbb a „hideg” eljárást választani (azaz a lehűlt oldatban állni hagyni).

- kék  
Vágjuk apróra a vöröskáposztát, majd öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Főzzük 30 percen át, majd hagyjuk lehűlni. A káposzta leve bíbor színű, de a tojásokat kékre festi (a vöröskáposzta leve indikátorként viselkedik). Csak hidegen működik!
- vörösesbarna  
Tegyünk egy edénybe jó néhány vöröshagyma héját, majd öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Főzzük 30 percen át, majd tegyük bele a főtt tojásokat. A szín árnyalatai annál mélyebbek, minél több ideig tartjuk az edényben a tojásokat.
- lila  
Ha a fenti eljárást lila hagyma héjával végezzük, lila színárnyalatot kaphatunk.
- sötét barna  
A sötét barna színt úgy érhetjük el, hogy erősre főzött kávét készítünk, majd hagyjuk lehűlni. Ebbe helyezzük, a tojásokat és állni hagyjuk.
- narancssárga  
Négy evőkanál paprika és negyed liter víz keveréke biztosítja ezt a színt hímes tojásainknak 20-30 perces főzés után.
- rózsaszín  
Készítsünk jó erős csipkebogyó teát. (Lehet filteres teát is használni.) A főtt tojásokat helyezzük a lehűlt teába.



- zöld  
Vágjuk apróra a spenótot (a mélyhűtött is jó), majd öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Főzzük 30 percen át, majd hagyjuk lehűlni. A tojásokat zöld színűre festi.
- sárga  
A sárga színt kurkumával (a boltban a fűszerek közt keresd), a halvány sárgát pedig citrom vagy narancs héjával lehet elérni. A módszer lényege, hogy 15 perc főzés után beletesszük a vízbe a tojásokat.

## 20. Ismeri a segélyszolgálatokat (mentő, tűzoltó vagy rendőr).

A segélyhívó számok általában háromjegyű rövid számok, amelyek segélykérő szolgálatok (mentők, tűzoltóság, rendőrség) elérését teszik lehetővé. A segélyhívó számok hívása ingyenes.

**Mentőre** akkor lehet szükség, ha valaki olyan súlyos beteg – esetleg fertőző –, hogy mielőbbi kórházi ellátást igényel. A mentések másik oka valamilyen baleset, illetve annak következménye, a sérülés.

### Mit kell mondani amikor hívod a segélyhívó számot

- Azonosítsd magad, mutatkozz be, add meg az elérhetőségedet.
- **Röviden mondd el, miért szeretnél segítséget kérni.**
- Mondd el a **pontos címet**, vagy adj meg egy könnyen azonosítható, mindenki számára egyértelműen megtalálható tájékozási pontot.
- Jelezd a mentésirányítónak, ha a helyszín felmérése során **veszélyforrást** észleltél, és úgy gondolsz, hogy a helyszín nem biztonságos.
- **Mondd el mi történt, hány sérült van, milyen az állapotuk, mire panaszkodnak, milyen tüneteket észleltél.**
- **Válaszolj minden kérdésre**, amit a mentésirányító feltesz.
- Ne tedd le a telefont, várd meg, míg a mentésirányító elköszön.
- Ha a mentésirányító vonalban marad, hangosítsd ki a telefonodat, és **kövess az utasításait.**
- A mentő megérkezéséig a telefonhívás befejezése után is maradj a beteg mellett, és maradj elérhető

# NAGY JÁTÉK

## Piros Pajzs

### Ígéret Próba (7 – 7-1/2 évesek)



*Mikor ígérünk valamit, felelősséget vállalunk.*

*Megkapja a kiscserkész a kék nyakkendőt. Ezzel építheted tovább a kiscserkészeid élménygyűjteményét. Ezek a próbapontok magukba foglalják a cserkész és családi közösségek szabályait. Már nagyon sok mindenre képesek ebben a korban*



**Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Egy boszorka van; Ez az egyenes, ez a görbe; Harangoznak a toronyban

**Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Beültettem kiskertemet a tavasszal; Bújj, bújj zöld ág, zöld levelecske

**Megtanulja a következő mondókát:**

Eső, eső, essél, bugyborékot vessél.  
Árpa szaporodjál, búza bokrosodjál!

**Megtanulja a következő kiszámolót:**

Egyedem, begyedem, tengertánc,  
Hajdú sógor, mit kívánsz?  
Nem kívánok egyebet,  
Csak egy falat kenyeret.  
Szíl, szál, szalmaszál,  
Ecki, becki, Tengerecki Pál.

## 1. Ismeri a kiscserkész köszöntést, tisztelgést.

A kiscserkész köszöntés: Jó munkát! A legjobbat!

## 2. Ismeri és gyakorolja a kiscserkész törvényeket.

### A kiscserkész törvények:

1. A kiscserkész engedelmes és segítőkész.
2. A kiscserkész szereti a rendet.

## 3. Ismeri a raj nevét, csapat névadóját.

Meghallgat a csapat névadóról egy mesét vagy megismerkedik történetével.

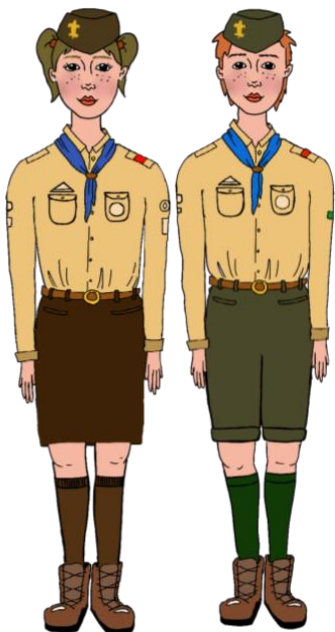
## 4. Ismeri a kiscserkész ígérettétel szövegét es annak fontosságát.

**Ígérettétel szövege:** Én.....ígérem, hogy jó leszek. Ismerem a kiscserkész törvényt és azt mindenkor megtartom.

### **Miért fontos az ígérettétel?**

A kiscserkész-ígéret: A kiscserkész-jelöltek megfelelő felkészülés után vezetőik és kiscserkész testvéreik jelenlétében ígéretet tesznek. A kiscserkész-jelöltek ígérettételükkel válnak kiscserkészekké. A kiscserkészeket fiatal cserkész jelölteknek tekintjük. A kiscserkész-ígéret a cserkészfogadalom előzménye.

## 5. Ismeri a kiscserkész egyenruhát és jelvényeit.



Lányoknak:

Cserkészing, kék nyakkendő, nyakkendőgyűrű, csapatszám, fórumjelvény, hungária, próbajelvények, cserkészőv (ha van), barna szoknya, barna zokni, sötét színű cipő vagy bakancs, barna bocskai sapka (ha van).

Fiúknak:

Cserkészing, kék nyakkendő, nyakkendőgyűrű, csapatszám, fórumjelvény, hungária, próbajelvények, cserkészőv (ha van), khaki rövidnadrág vagy hosszúnadrág (hosszú nadrágot télen és parancsnoki engedéllyel lehet hordani), zöld zokni, sötét színű cipő vagy bakancs, zöld bocskai sapka (ha van).



## 6. Ismeri és elmond egy reggeli és egy esti imát.

### Reggeli ima

Álmomból ébredve első gondom nekem,  
Felkeresni Téged, édes jó Istenem.  
Szívemből, lelkemből arra kérlek Téged,  
Légy velem egész nap, adj jó egészséget,  
Ámen.

### Esti ima

Én Istenem, jó Istenem,  
Lecsukódik már a szemem.  
De a tiéd nyitva Atyám,  
Amíg alszom, vigyázz reám!

Vigyázz kedves szüleimre,  
Meg az édes testvéremre,  
Hogy mikor a nap újra felkel,  
Csókolhassuk egymást reggel,  
Ámen.

## 7. Ismeri a napi jótett értelmét. Megpróbálja gyakorolni.

**Napi jótett azt jelenti,** hogy minden nap cselekszünk valami jót valakivel. Nem kell nagy tettekre, dolgokra gondolni, sokszor elég egy mosoly, egy ölelés is, vagy egy aprócska szívesség, egy jó szó, dicséret, hogy máris szebbé tegyük valaki napját.

### Hogyan is lehetséges jót tenni?

- Add tovább ruhádat, játékaidat ha kinőtted.
- Segíts anyukádnak a kocsihoz vinni, amit vásárolt.
- Ágyaz meg a szüleidnek, miután a tied is kész van.
- Ruhádat tedd rendbe.
- Segíts a ruha mosásban, hajtogatásban.
- Segíts megteríteni étkezés előtt.
- Vacsora után segíts rendet rakni a konyhában.
- Hallgass meg valakit figyelmesen, aki azt igényli.
- Tartsd nyitva az ajtót az utánad érkezőnek.
- Szedj össze szemetet valamely közterületen.
- Ajándékozz könyveket egy iskolának.

**Jónak lenni annyit jelent,** hogy önzetlenül teszünk jót, az az nem várunk el érte semmit. Ha teszel valami jót vagy általában jó vagy, akkor ne úgy tedd ezt, hogy várod mikor fogja neked visszaadni az élet vagy az a bizonyos személy, akinek jót tettél.

### 8. Tud köszönni felnőttek, társainak, cserkésztestvéreinek, vezetőinek (magázás, tegezés).

Beszélgetésben	Cserkésztestvér vagy gyerek	Cserkészvezető	Felnőtt – pl. más gyerek szülei
megszólítás	keresztnev	keresztnev, esetleg „Pista bá”, „Marika néni”	János bácsi, Éva néni
köszönés	Jó munkát! Szia! Szervusz! Sziaztok! Szervusztok!	Jó munkát! és napszaknak megfelelő (pl. Jó reggelt, ...)	napszaknak megfelelő: Jó reggelt kívánok! Jó napot kívánok! Jó estét kívánok! Jó éjszakát kívánok!

Meg kell említenünk, hogy a magyar nyelvben a gyerekek a felnőtteket magázzák és néninek vagy bácsinak nevezik.

Egy példa beszélgetés így hangzik:

- *Jó reggelt* Mari néni!
- *Szervusz* Zsuzsika! *Hogy vagy?*
- Köszönöm jól, és Mari néni *hogyan van?* (Nem *Hogy vagy?*)
- Köszönöm jól vagyok.

További kérdések lehetnek: Pista bácsi hova megy, mit csinál, hogy érzi magát stb.

## **Köszönni illik, köszönni kell! Minden köszönés hatásos kísérője a mosoly.**

*Példamutatás, udvariasság, kinek stb.*

### **a. Általános köszönési illemszabályok**

- Mindig a helyiségbe lépő köszön elsőként a már bent tartózkodóknak.
- Mindig a helyiségből távozó köszön el az ottmaradóktól.
- Nem csak személyes, hanem írásos „találkozásnál” is köszönni kell/illik.
- Mindig kötelező a köszönés fogadása és viszonzása.

### **b. Ki köszön előre?**

- A kiscserkész a vezetőknek.
- Fiatal köszön az idősebbnek.
- Férfi köszön a nőnek.
- Tanuló köszön az oktatónak.
- A társaságba érkező köszön a már ott lévőknek.

### **c. Így illik köszönni – általános szabályok**

- A köszönés során a köszöntött szemébe kell nézni.
- Hangosan, jól érthetően kell köszönni.
- Ha a köszönés bemutatkozással párosul, egyszerre csak az egyik bemutatkozó fél beszéljen. Először praktikusán az mondja el a nevét, aki először köszönt.
- A napszaknak megfelelően köszönjünk.
- A köszönés során be kell tartani a megfelelő tisztelet kinyilvánításának szabályait is: rágózást szüneteltetni, kezeket zsebekből kivenni.

### **d. Köszönési szabályok – kézfogás**

- A kézfogás jobb kézzel történik a civil életben. A cserkészletben bal kézzel fogunk kezet.
- Először a nő nyújtja a kezét a férfinak, idős a fiatalnak, magasabb rangú az alacsonyabbnak.
- A férfiak mindig felállva fognak kezet.
- A kézfogás nem erőpróba, nem illik ropogatni a köszöntött kezét.
- A kézfogás nem egy gyenge kéz odatartás, hanem egy rövid és határozott fogás.

### **e. Érdekességek:**

A köszönésekhez mindig számos kísérő történés társult, társul. Például: különböző mélységű és érdekes meghajlások, kalapemelés és aprócska fejbiccentés.

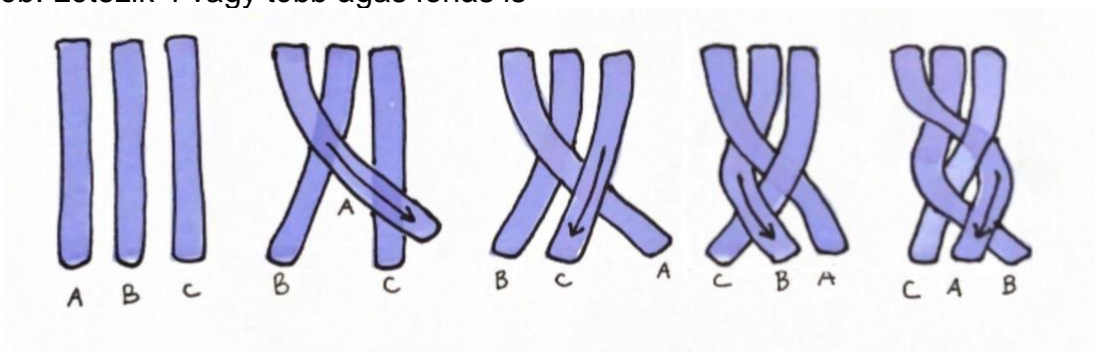
**9. Tréfás versenyen részt vesz, mint például staféta futás, zsákban futás, talicskázás, hátrafelé futás, fején egyensúlyoz.**

**10. Tud fonni.**

**Hármas fonás - kivonat a cserkészkönyvből**

Köss össze három szálát egy egyszerű csomóval. Utána a baloldali külső szálát átemeled a középsőn és középre rakod, majd a jobboldalit rakod középre, és így tovább. Ha eltéveszted a sorrendet, az majd meglátszik a fonáson. Menet közben húzd össze szorosra a fonást.

Egyéb: Létezik 4 vagy több ágas fonás is



**11. Érti az egyszerű vezényszavakat és a szükséges mozdulatokat végre tudja hajtani.**

A kiscserkészek szép egyenesen állnak vigyázzban, ha azt hallják: **Vigyázz!**

- Összezárják a lábukat/sarkukat.
- Leszorítják a kezüket.
- Feltartják a fejüket, előre néznek.
- Vigyázzban csendben vannak, nem mozognak. Mindig a vezetőre figyelnek.

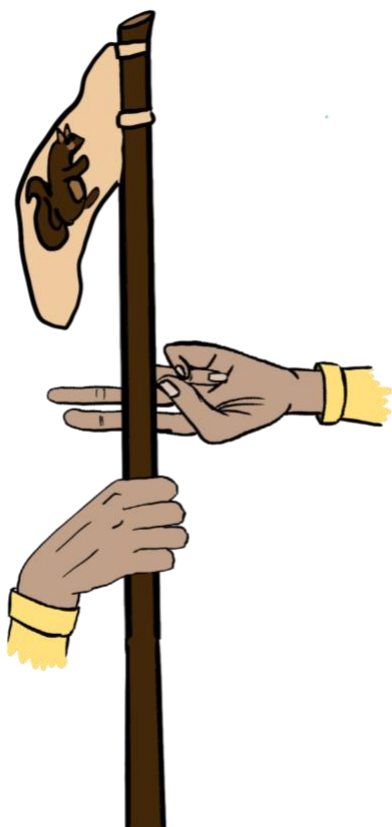
**Pihenj!**

- Erre a szóra kicsit előre teszik a jobb lábukat.
- Kényelmesen állnak.
- Csendben a helyükön maradnak.

**Tisztelegj!**

- A zászló felé jobb kézzel tisztelgünk. A kiscserkész két ujjal tiszteleg.





### Őrsi zászló

- A zászlós az őrsvezető után van tehát mindig a második.
- Vigyázz közben egyenesen tartjuk magunk mellé.
- A zászlót mindig a bal kezünkben tartjuk mivel a jobb kezünkkel tisztelgünk.
- Pihenj közben a válladhoz lehet dönteni.
- Tisztelgéskor két ujjadat a zászlóhoz tartod.
- Ima közben lehajtjuk a föld felé.

### Oszolj!

- Most már mindenki elmehet.

Amikor a vezető azt kiáltja: KISCSEKÉSZ RAJ!

- Akkor abba hagyjuk a játékot és csendben megállunk.
- RAJ, RAJ, RAJ! Erre mi is azt kiáltjuk :
- Raj! Gyorsan körbe állunk. Csendben figyelünk, mert érdekes dolog következik.

## 12. Baleset, tűz stb. esetén tudja kitől és hogyan kér segítséget.

Baleset, tűz vagy más veszélyes helyzetekben a segélyhívó számot kell hívni. Általában ezek háromjegyű rövid számok, amelyek segélykérő szolgálatok (mentők, tűzoltóság, rendőrség) elérését teszik lehetővé. A segélyhívó számok hívása ingyenes (lásd pontosabban a Tulipán 20-as próbánál).

Amikor egy balesetet, vagy tüzet láatsz, először nézz körül és keressél felnőttet segítségre. Majd helyezd magad biztonságba. Ha lehetséges felnőtt fogja a segélyhívó számot felhívni és elmondani, hogy mi történt. Fontos, hogy ilyenkor te biztonságban maradj és ne fuss a veszély közelébe.

**Mentőre** akkor lehet szükség, ha valaki olyan súlyos beteg – esetleg fertőző –, hogy mielőbbi kórházi ellátást igényel. A mentések másik oka valamilyen baleset, illetve annak következménye, a sérülés.



### **Mit kell mondani, amikor hívod a segélyhívó számot:**

- Mutatkozz be.
- Milyen számon tudnak a helyszínen elérni?
- Hol történt a baleset vagy tüzeset? (Amennyiben nem tudod pontosan, úgy keresni kell a közelben jellegzetes épületet vagy tárgyat, amihez viszonyítva meg tudják határozni, hogy hol vagy.)
- Meséld minél pontosabban el, hogy mit látsz és válaszolj a kérdésekre, amiket feltesznek neked. Fontos, hogy ne rakd le a telefont, az a személy, akivel beszélsz, mondani fogja neked, hogy mit kell csinálnod.
- **Tűz esetén:**
  1. Pontosán mi ég?
  2. Mekkora a tűz?
  3. Ha épület ég, hány emeletes az épület?
  4. Vannak-e emberek életveszélyben, történt-e sérülés, haláleset?

### **13. Megérti és tudja miért takarékoskodunk, gyakorolja (tárgyakkal, vízzel, pénzzel).**

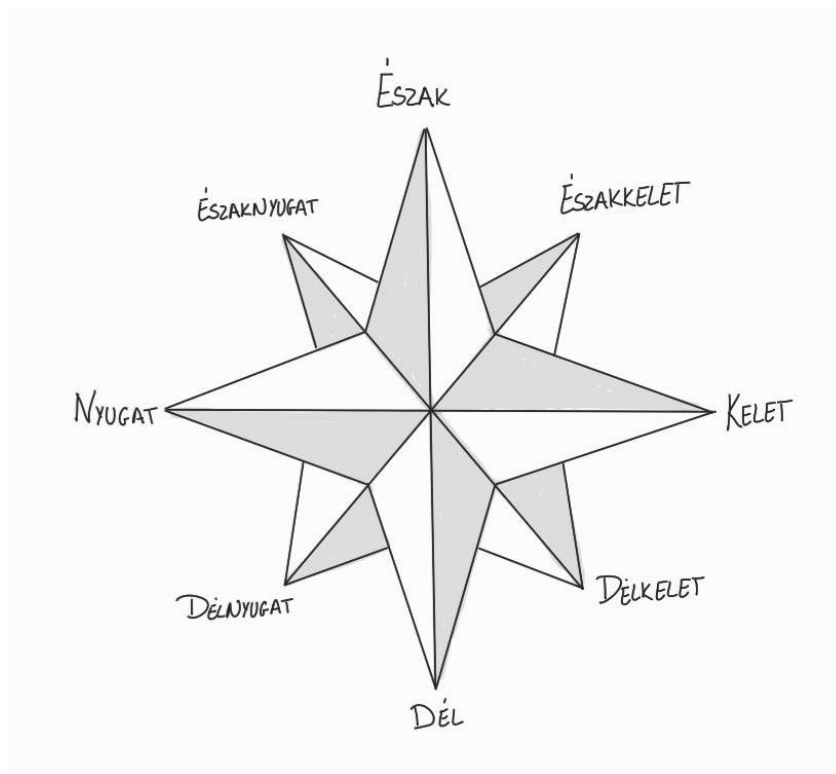
Ha takarékoskodunk, nem pazarlunk. Gyakoroljuk, hogy kell csak a szükséges mennyiséget használni. Például, kell-e nekünk egy bizonyos játék. Vagy zárjuk el a csapot ha nem használjuk. Vagy nem folyóvízben mosogatunk hanem feltöltjük a mosogatót és csak annyi vizet használunk.

**Miért kell takarékoskodni?** Azért, mert minden, ami körülvesz bennünket, el tud fogyni és ahhoz, hogy sokáig és mindenkinek jusson meg kell gondolni, hogyan használjuk fel. Ráadásul, ha többet használunk fel, mint amennyi kell, kárt is tudunk okozni. Aki túl sokat eszik az beteg lesz. Ha túl sok vizet használunk, el fog fogyni. Ha olyan dolgokat használunk, amire nincs szükségünk, az a szemétkébe kerül, ami szennyezi a földet.

### **14. Meg tudja mutatni az égtájakat.**

A Földnek négy égtája van: Észak, Dél, Kelet, Nyugat.  
Keleten kel a nap és nyugaton nyugszik. Délben meg délen áll. Ehhez egy kis vers is van, ami viszont csak az északi féltekére érvényes.

Elöttem van észak, hátam mögött dél.  
Balra a nap nyugszik, jobbra pedig kél.



## 15. Megérti, hogy környezetünk szennyeződése mennyire árt a természetnek és az embereknek.

### Mi a környezet?

A természeti környezet magában foglalja a Föld minden élő dolgát, az éghajlatot, az időjárást, a természeti erőforrásokat, amelyek mind hatással vannak az emberi életre és a gazdaságra.

### Mi a környezetszennyezés?

A környezetszennyezés az élőlények környezetének megváltoztatása, minőség romlással járó tevékenység. A környezetszennyezés lehet fizikai (zajszennyezés, légszennyezés, fényszennyezés), kémiai (szennyvíz, talajszennyezés, túlzott növényvédő szerek használata), vagy biológiai természetű (tájidegen élőlények alkalmazása).

### Hogyan védjük a környezetünket?

- Vigyázunk a levegő tisztaságára. Ha lehet, sétálva vagy kerékpárral közlekedünk.
- Védjük a talajt, nem szemetelünk az utcán, a természetben és nem ásunk el nem bomló anyagokat.

- A vizek tisztaságát megóvjuk, nem szennyezzük olyan anyagokkal, amik ártanak a vízben élő növényekre és állatokra.
- A városi hulladékgyűjtésben aktívan részt veszünk.
- A természetet védjük, nem zavarjuk az ott lakó állatokat és a növényekre is vigyázunk.

## **16. Egyszerű nyújtógyakorlatokat és lazítást végezz.**

### **a. Macska-tehén nyújtás**

A macska-tehén nyújtás bemelegíti a gerincet, javítja a hát, a nyak és a vállak rugalmasságát.

#### **Hogyan csináld:**

- Ereszkedj négykézlábra.
- Lassan homorítsd a hátad, a hasad engedd a talaj közelébe, a fejed emeld fel.
- Tarts néhány másodperces szünetet.
- Lassan görbítsd be a hátad, mint egy macska.
- Majd ismételd.

### **b. Combhajlító izom nyújtása ülve**

#### **Hogyan csináld:**

- Ül le a földre, mindkét lábadat nyújtsd ki magad előtt.
- Nyújtsd előre a karjaidat, és hajolj előre, amennyire csak tudsz. A lábaid továbbra is legyenek egyenesek.
- Tartsd meg ezt a testhelyzetet 30 másodpercig.
- Majd ismételd.

### **c. Nyújtás terpeszben, ülve**

#### **Hogyan csináld:**

- Ül le a földre.
- Lábadat tedd terpeszbe.
- Karjaidat nyújtsd előre, amennyire tudod.
- Tartsd meg magad ebben a pózban 30 másodpercig.
- Majd ismételd.

### **d. Nyújtás terpeszállásban**

#### **Hogyan csináld:**

- Állj terpeszállásba előre néző lábfejekkel, karod emeld a fejed fölé, és felfelé fordított tenyérrel ujjaidat kulcsold össze. Nyújtózz jó magasra és lélegez be. Továbbra is nyújtózkodva, lassan hajolj jobbra, lélegezz ki. Nyújtózz ismét magasra és hajolj balra.

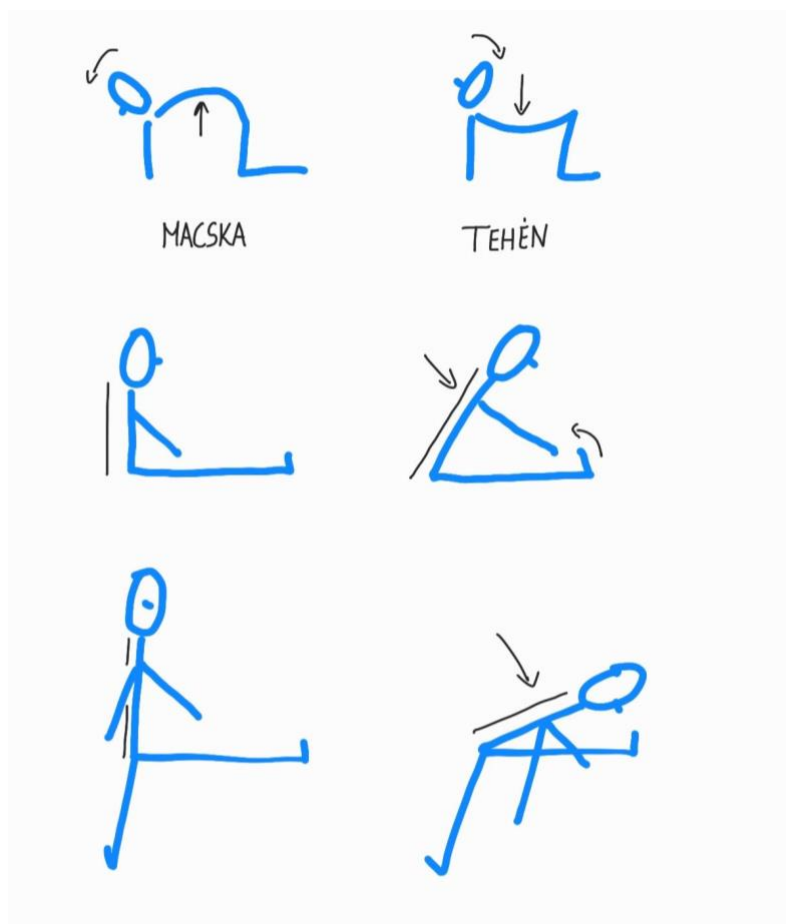
### e. Nyújtás zárt lábbal

#### Hogyan csináld:

- Állj zárt lábbal. Oldaltartáson át emeld a karjaidat felfelé, míg a fejed felett találkoznak, közben emelkedj lábujjhegyre. Lélegezz be. Lassan engedd le karjaidat oldalra, hajolj előre, hajlítsd be a térded, és lélegezz ki.

#### Lazító gyakorlatok

- Álló helyzetben nyújtózkodás, majd karok balra – jobbra – előre – hátra lendítése
- Törzsdöntés előre nyújtott karral, majd jobb és bal láb megérintése
- Kezek összekulcsolása a tarkón, majd törzsfordítások jobbra, balra
- Lábujjhegyről sarokra gördülés
- Lábujjhegyre állás közben belélegzés, majd karok leengedése közben kilélegzés
- Fekvő helyzetben: egy-egy testrész megfeszítése, majd ellazítása
- Fekvő helyzetben: jobb láb – jobb kéz feszítése – lazítása, bal láb – bal kéz feszítése – lazítása



## 17. Gyertyát önt / márt vagy adventi koszorút készít az őrsével.

A gyertya készítésnek több formája is van. Itt csak a legegyszerűbb módszerekről lesz szó.

### Gyertya Tekerés

- A kanócot, a gyertya közepén lévő zsinórt, egy viaszlemezzel többször körbetekerjük. Gyerekeknek ez a legbiztonságosabb módszer.

### Gyertyamártogatás

- Itt a viaszt addig melegítjük, ameddig majdnem teljesen folyékony lesz. A kanócot belemártogatjuk a forró viaszba. Mindegyik mártogatás várni kell arra, hogy teljesen kihűljön a külső viaszréteg. Van, ahol ezért hideg vízbe is mártogatják a készülő gyertyát a viasz után. Ez a leghosszadalmasabb módszer, de nagyon érdekes.

### Gyertyaöntés

- Ez szintén nagyon egyszerű módszer. A kanócot egy forma közepére feszítjük egy pálcika segítségével. A formát feltöltjük a forró viasszal. Ez a módszer nem ajánlott kiscserkészek számára mert veszélyes.

### Adventi koszorú

- Az Adventi koszorúnak a legfontosabb része a négy gyertya. Általában három lila és egy rózsaszín. Adventkor minden héten meggyújtunk egy gyertyát. Gyakran természetes anyagokkal (tobozsal, fenyő ágakkal) szokták az adventi koszorút díszíteni. Az első gyertyának a jelentése a hit. A második a remény. A harmadik a rózsaszín, az öröm, és a negyedik gyertya jelentése a szeretet.

## 18. 5 szót megtanul a vízrajzról.

**Aszály:** nagy hőséggel párosuló hosszan tartó csapadékhiány.

**Állóvíz:** Mederben vagy földfelszíni mélyedésben levő, lefolyástalan vagy természetes úton illetve mesterségesen szabályozott, időszakos lefolyású víztömeg. Állóvíz a tó, mocsár, láp, halastó, tározó, horgásztó, üdülő tó stb.

**Ártér:** Az a terület, melyet a folyó árvizei az árvízvédelmi művek megléte nélkül elöntetnének. Az ártérnek azt a részét, melyet az ármentesítő művek védenek, mentesített ártérnek nevezzük. Az árvízvédelmi művekkel védett ártér a nyílt ártér. A töltések előtti nyílt ártér a hullámtér.

**Árvíz:** A folyó vagy vízfolyás középvízi medrének partélét meghaladó, ill. középvízi medréből kilépő víz.

**Ásványvíz:** olyan természetes felszín alatti víztartóból vagy vízadóból származó víz, amelynek ásványi anyag tartalma jellemzően eltér a rendszeres emberi fogyasztásra szolgáló ivóvíztől, és annak összetétele megfelel a vonatkozó jogszabályban meghatározott (így például biológiai, kémiai) határértékeknek.

**Bányató:** A felszíni vagy a felszín alatti bányászati tevékenység következtében a földfelszín fedőrétegének eltávolításával, a felszín alatti vízkészletből kialakult és a bányaművelés befejezése után is fennmaradó olyan állóvíz, amelynek medrét a bányászat során mesterségesen kialakított terepmélyedés képezi.

**Csapadék:** A légkörből aláhulló cseppfolyós vagy szilárd halmazállapotú vízrészecske, amely eléri a föld felszínét. Valamely helyen meghatározott nagyságú gyűjtőedény felületén felfogott vízmennyiség. Lehet: Eső - Ónos vagy ólmos eső - Jégeső - Harmat - Köd - Jég - Hó - Zúzmara

**Felszín alatti víz:** A földfelszín alatt, a talajban és a kőzetekben levő víz. A víztározó képződmény szempontjából: van talajvíz, rétegvíz, karsztvíz, hasadékvíz, parti szűrésű víz. A víz eredete szempontjából van vadózus víz, fosszilis víz, juvenilis víz.

**Forrás:** A talaj-, a karszt-, valamint a rétegvizek természetes felszínre bukkanása.

A források mind összeálló kőzetből, mind laza üledékből eredhetnek. A felszínre törés lehet medence jellegű, hasadékból fakadó, de felszínre kerülhet hosszú szakaszon, réteghatár mentén. A források működését éghajlati változások, felszíni és tektonikus erők határozzák meg, s egyre nagyobb szerepet kap az emberi tevékenység. A források felszínre törésénél a közepes hézagterfogató, térfogatállandó, laza üledékes, azaz a jó vízáteresztő kőzeteknek fontos szerepe van.

**Gyógyvíz:** olyan ásványvíz, amelynek bizonyítottan gyógyhatása van és gyógyászati felhasználásának engedélyezése külön jogszabályok szerint történik.

**Hévíz = termálvíz:** Minden olyan felszín alatti eredetű víz, melynek kifolyó (felszínen mért) hőmérséklete 30°C vagy annál magasabb.

**Meder:** A vízfolyást vagy állóvizet magába foglaló természetes mélyedés vagy kiépített terepalakulat, amelyet meghatározott partvonalig a víz rendszeresen elborít.

**Öböl:** Az állóvizek, tengerek, tavak vagy nagyobb folyók partjainak befelé mélyedő (homorú - *bay, gulf, sound, cove, bight, fjord*) része, mely a széltől és hullámozástól

többé-kevésbé védve van. Három oldalról szárazföld veszi körül és csak egy oldalról víz. Vize sekélyebb, mint a tengereké vagy tavaké, ezért hajók kikötésére alkalmas.

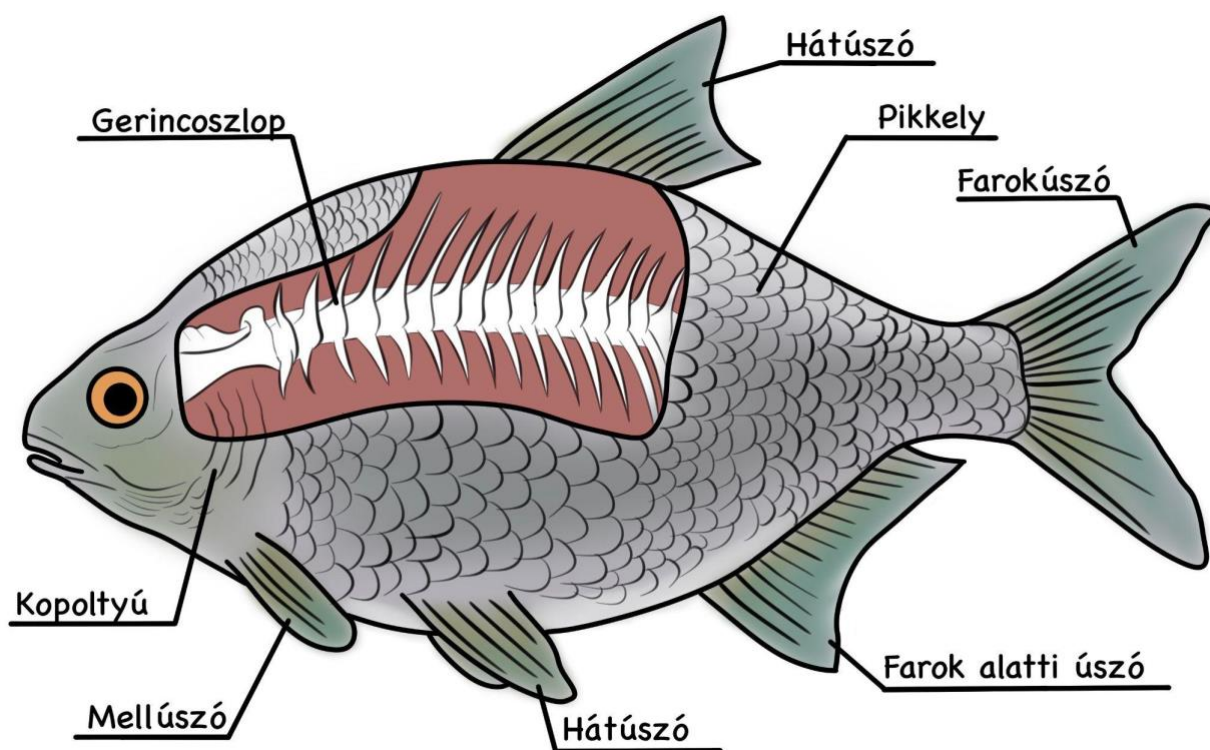
**Talajvíz:** A földre szivárgott (beszivárgás) felszíni víz, amely szintén felszíni vízként lép ki a forrásokban vagy a kutakban.

**Torkolat:** vagy folyótorkolat az a hely, ahol egy folyó egy tóba, tengerbe ömlik.

### 19. Képekről felismer 5 fajta halat. El tudja mondani a halak tulajdonságait.

Kárász, Keszeg, Ponty, Busa, Csuka, Harcsa, Süllő, Pisztráng, Angolna, Cápa,

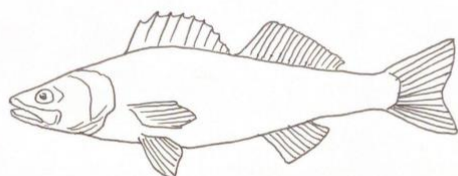
A halak olyan **gerinces** állatok, amelyeknek **fogazattal** rendelkező **állkapcsuk** van, vízben élnek, **uszonyuk** van, egész életükön át **kopoltyúkkal** lélegeznek és testüket **pikkelyek** borítják. Mozgásszerveik a **mellúszók**, **hasúszók**, **hátúszó**, **farokúszó** és **farok alatti úszó**. Páros és páratlan úszóikat úszósugarak merevítik.



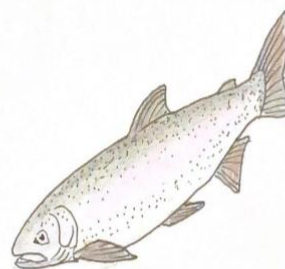
Ragadozó és növényevő is akad köztük.

Tengeri fajok a **hering**, **szardínia**, **tőkehal**, **tonhal**.

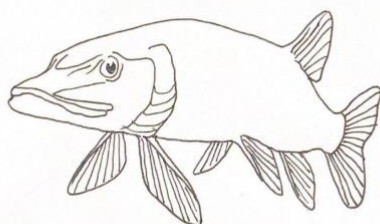
Édesvízi, magyarországi halfajok a könnyen tenyészthető **ponty** és **sebes pisztráng**, a növényevő **kárász**, **keszeg**, **amur**, a ragadozó **csuka**, **harcsa**. Az **angolna** húsa szálkátlan.



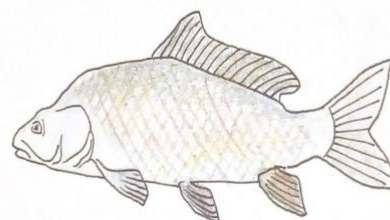
süllő



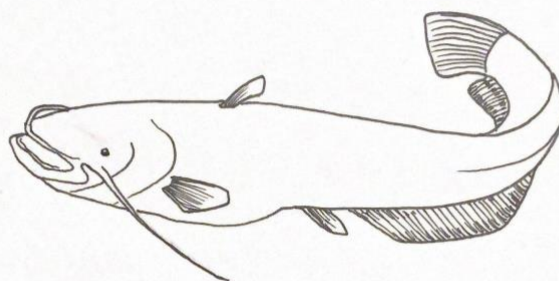
pisztráng



csuka



ponty



harcsa



## 20. Gyertyával / tűzzel kísérletet végez (pl. ha nincs levegő, elalszik a láng).

### Elalszik a láng

- Egy lapos tálba vagy tányérba tegyünk festékkel színezett vizet és abba egy mécses, amit meggyújtunk és utána ráteszünk egy üvegpoharat. Mi történik? A mécses emelkedik felfelé és a pohár kezd megtelni vízzel a levegő hiánya miatt a mécses elalszik.

### Szellőztetés elve

- Folyosóra nyíló tanterem résnyire nyitott ajtajában helyezünk egy égő gyertyát a padlóra, egy másikat pedig tartunk magasra a mennyezet közelébe! Az alsó láng befelé, a felső kifelé hajlik, jelezve, hogy a levegőt felül kifelé, alul pedig befelé áramlik.

### Kis léggömb elv

- Egy papírszalvétát csavarjunk hengerré, és állítsuk az asztalra! Gyűjtsük meg a papír felső szélét! A hőáram hatására a lángoló szalvéta felszáll.

### A tűznek nincs árnyéka

**Hozzávalók:** egy szál égő gyufa és egy elemlámpa

- Az égő gyufaszálat tartsd 15-20 cm-re a faltól, és világítsd meg egy elemlámpával! Azt fogod látni, hogy a falon csak a kezed és a gyufaszál árnyéka látszik, a láng árnyéka nem! Hogy mi erre a magyarázat? Egyszerű és mégis furcsa: a tűznek nincs árnyéka, ugyanis átereszti a fényt.

### Gyertya trükk

**Hozzávalók:** egy szál gyertya és egy konyhai tűzgyújtó

- Meg lehet-e gyújtani távolról egy elfújt gyertyát? Valószínűleg sokan erre kapásból azt válaszolnák, hogy biztos nem! Pedig bizony lehetséges! Gyűjtsd meg a gyertyát, majd hagyd néhány percig égni! Ezután fújd el. Látni fogod, hogy szép fehér füst száll fel a kanócból. A gyertya újragyújtása akkor fog sikerülni, ha a füstbe tartod a tűzgyújtót és elkezded szikráztatni. A jelenségnek az a magyarázata, hogy a füst elpárolgott, de még el nem égett viaszszemcséket tartalmaz. Amikor tehát a füstöt kicsit megszikráztatjuk, akkor az valóságos gyújtózsínorként fogja levezetni a lángot a kanóchoz és újra meggyújtja a gyertyát.

## Ügyes Mókus Próba (7-1/2 – 8 évesek)



*A kiscserkész  
most már nem  
„mackó”,  
hanem „ügyes  
mókus”.*



*Ebben a korban találkozik a  
gyerek élénk és színes  
képzelőereje és lelkesedése a  
mind erősebben megélt  
önállóságával. Sok mindent tud  
csinálni és mind fontosabb és  
fontosabb az életében.*

Péter- Drezdai alakuló cserkészcsapat, Németország

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Csipkefa bimbója; Debrecenbe kéne menni; Megfogtam egy szúnyogot

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Tüzet viszek, lángot viszek; Hej pipirke, pipirke, ez a szarka tánca

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Fánk, fánk, sül a fánk,  
süti, süti Anyukánk,  
Fánikának, Sáríkáknak,  
Katinkának, Marcikának.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Angyal-kangyal, mikula,  
nyolc dob meg egy pikula,  
irgum-burgum, parafin,  
Ince-pince, te vagy kinn!

## 1. Megtanulja a cserkészinduló első versszakát.

Cserkész, fel a fejjel, a harsona zeng,  
 Álljunk csatasorba vidáman.  
 Ránk vár a világ, ez a harc a mienk,  
 Katonái vagyunk valahányan.  
 Jó fegyverünk, izmos karunk,  
 Égő szemünk, vidám dalunk.  
 Amerre nézünk, megterem a győzelem, a győzelem!

A cserkészindulót foglalkozás elején vagy zászlófelvonáskor szoktuk énekelni. Sík Sándor írta és zenéjét Turry Peregrin szerezte.

## 2. Ismeri és elimádkoz egy étkezés előtti és egy étkezés utáni imát.

### Étkezés előtti imák:

Jöjj el, Jézus,  
 légy vendégünk,  
 áldd meg, amit  
 adtál nekünk. Ámen

Ételünket, italunkat áldd meg,  
 jó Urunk. Ámen

### Étkezés utáni imák:

Aki ételt,  
 italt adott,  
 annak neve  
 legyen áldott. Ámen

Ételt, italt, áldásodat  
 köszönjük, Urunk. Ámen

## 3. Tudja mi a kiscserkész három jó tulajdonsága (tisztaság, igazmondás, vidámság) és igyekszik azok szerint élni.

**Tisztaság:** tisztaságra törekszik evés előtt és után kezet mos, arcát, fogát, kezét, haját, lábát, körmét rendben tartja. Ugyanakkor a lelki és „nyelvi” tisztaságot is lehet hangsúlyozni (helyes beszéd, illetve igazmondás)

**Igazmondás:** őszinteség, „lelki tisztaság”, arra biztatni, hogy igazat mondjon, fontosságát hangsúlyozni, (kulcsszavak: jóindulatú, jellemes, lelkiismeretes, sportszerű, becsületes,...)

**Vidámság:** gyereki vidámság: kíváncsi, lehetőségeket látni, minden lehetséges, (kulcsszavak: mosoly, öröm, jókedv, boldogság, örvendezés, gondtalanság, elégedettség,...)

#### **4. Ismeri a segítőkézséget és gyakorolja.**

A segítőkész személy olyanvalaki, aki másoknak jóindulatúan a segítségére siet, azaz önszántából felajánlja, hogy segít. Kiscserkészeinknek legyünk példaképei és kérjük az ő segítségüket is. Napi jótettet is lehet erre alkalmazni.

#### **5. Tud hírt közvetíteni, üzenetet pontosan átad.**

Fontos, hogy kiscserkészek megtanuljanak egymásnak hírt közvetíteni. Nem csak a memóriát fejleszti, hanem az egymás közti kommunikáció képességet is. Megtanulja, hogyan beszélgetünk egymással és fontos dolgokat tovább tud adni.

Arra figyeljünk, hogy a lényeges pontokat tudja a kiscserkész elmondani. Bemutatkozni, kitől hoz hírt, mi az a hír, kiről van szó, esetleg miért fontos, vagy hogy sürgős dolog-e. Röviden, érthetően és fontos részleteket kiemelve tudjanak beszámolni illetve a hírt elmondani. Gyakorolni akár a csendes posta/telefon játékkal lehet.

#### **6. Mesekeretben tornázik.**

Kiscserkészek számára fontos a játékos, mesekeretbe foglalt mozgásos tevékenység, amiben örömmel szoktak részt venni. Legyen ez tanyázásokon a reggeli torna, vagy foglalkozásokon egy pont. Serkenti a kreativitást, összeköti a nyelvet/beszédet a mozgással és a mozgás kompetenciát illetve test érzést is fejleszti. Mesés torna programot lehet alkalmazni sok magyarságismereti és ügyességfejlesztő próbaponttal, sőt mondókákat és népdalokat is be lehetne építeni.

- **Áronnak van hét fia, hét fia, hét fia van Áronnak**

Áronnak van hét fia, hét fia, hét fia van Áronnak,  
Azok mást nem tesznek, mindig csak így tesznek,  
La, La, La, La, La, La, La, La, La, La, La, La.

Játék: Félkörbe állunk, megfogjuk egymás kezét, elindulunk és énekeljük a dalt. A „mindig csak így tesznek” résznél, aki a sor elején áll mutat egy mozdulatot, amit a többieknek utánozniuk kell. A dal végén a sor végére megy, majd újra kezdődik az ének és a következő első mutat új mozdulatokat.

#### **7. Táborban elvégzi a napi tisztálkodási feladatokat.**

Tudja és ismeri a tisztálkodásnak a fontosságát és el tudja ezeket egyedül végezni (fogmosás, mosakodás, fésülködés, tusolás,...) Saját magáért felelősnek érzi magát a kiscserkész. Támogatjuk és a személyes felelősségtudatot serkentjük.

## **8. Tudja, hogy a ruháit, könyveit, játékait, hogy kell rendben tartani (vezető vagy szülő rendrakási táblát vezet).**

Fontos, hogy a kiscserkész megtanulja, hogy saját tárgyakért felelős. Ez több szempontból is lényeges, például, hogy megtalálja tárgyait, ezeket óvja/vigyáz rájuk és higiéniai okokból is. Mindennek legyen meg a helye, ahol elfér és mindig oda is lesz visszatéve a használat után. Az is fontos, hogy ruhákat, szennyesbe tesszük miután piszkos lett. Ez különlegesen fontos kirándulásokon illetve közös hétvégeken, táborokban.

## **9. Ismeri a helyes táplálkozást. Beszélget az egészséges életmódról és tudja, hogy mi tartozik hozzá (mozgás, helyes étkezés, lelki élet stb.).**

(lásd Napsugár 16)

Helyes táplálkozásnak egyik fontos pontja, hogy kóstoljunk meg minél többfélét és próbáljunk ki különböző ételeket. Azért viszont van egy pár dolog amire jó odafigyelni. Így például együnk minél több gyümölcsöt és zöldséget viszont cserében csak kevés édességet együnk. Próbáljunk meg napközben minél többet inni, viszont elsősorban vizet és teát fogyasszunk. Az egészséges életmódhoz a rendszeres mozgás, sportolás is hozzátartozik és fontos, hogy rendszeresen legyünk a friss levegőn. A testi egészség mellett pedig van a lelki életünk is. Ide hozzátartozik, mint a kiscserkész- törvényben is ismerjük, hogy engedelmesek és segítőkészek vagyunk. Törekedjünk arra, hogy segítünk a másoknak és napi jótettel is lehet ezt gyakorolni. Akár esténként, vagy a cserkész foglalkozás végén összeülhetünk és mindenki röviden gondolkodjon el, hogy mit tett jót, hol tudott esetleg segíteni és hogy a jóra törekedtünk-e.

### **A HÁROM NAGY TÁPLÁLÉKCSOPORT**

A táplálékpiramist átbeszélve megkérdezhetjük a gyerekeket, hogy ez alapján meg tudják-e nevezni a három fő étel csoportot ami szükséges egy egészséges étrendhez.

#### **1. EGÉSZSÉGES SZÉNHIDRÁTOK:**

Az egészséges szénhidrát-forrásokban megtalálhatóak a vitaminok, ásványi anyagok és rostok. A tészta, az édesség és a szénsavas üdítők szegényes tápanyagforrások, és üres kalóriák. Sok kalóriát, ellenben egyáltalán, vagy csak nagyon kevés tápanyagot tartalmaznak.

Gyümölcsök - áfonya, málna, narancs

Hüvelyesek - Bab, lencse, csicseriborsó

Gabonafélék - Édesburgonya, quinoa, rizs

## 2. FEHÉRJÉK:

Szervezetünk építőkövei! A fehérjék fontos minden sejtben lejátszódó folyamatban részt vesznek.

Húsok – csirke, marha, pulyka stb.

Halak – lazac, makréla, szardínia

Tojás - tyúk, kacska

## 3. EGÉSZSÉGES ZSÍROK

A fehérjék után a második legfontosabb építőkövei a szervezetünknek. Energiaforrás!

Növényi zsiradékok – avokádó, olívaolaj

Magok, diófélék – dió, mogyoró, makadámdió, brazil dió, kesudió

## 10. Étkezésnél illedelmesen viselkedik.

Lásd az illedelem szabályokat a Napsugár 4-es pontnál (Uzsonna keretben megtanul asztalt teríteni, az asztalnál helyesen viselkedik) és Tulipán 9-es pontnál (Ismeri a vendéglátást és gyakorolja).

## 11. Felismeri saját és mások rosszullétét és vezetőjének jelenti.

Lásd a rosszullét fogalmazását a Tulipán 5-ös pontnál (Felismeri, a rosszullétet és a betegséget és megtanul róla 5 kifejezést).

Legyünk figyelmesek magunkkal és másokkal szemben is. Így könnyen és gyorsan észre tudjuk venni, ha valaki rosszul érzi magát és segítséget tudunk nyújtani. Ha segít ültessük le a személyt, hozzunk neki vizet. Viszont mindenképp mondjuk el az őrsvetőknek, hogy ha rosszul érezzük magunkat, vagy észre vesszük, hogy más rosszul érzi magát. Ide hozzátartozik a fejfájás, hasfájás, szédülés, ... vagy elesés után ha fáj valamelyik testrész. Fontos, hogy ezt elmondjuk vezetőnknek és így akadályozzuk meg súlyosabb gondokat.

## 12. Egyszerű csomózásból kézügyességi tárgyat készít.



Lehet például barátságcsomóból, vagy bármilyen más karkötőkészítő csomóból karkötőt készíteni. Ezen kívül akár kis bábót is lehet csomókból kötni stb. A barátságcsomót talán egy nagyszülőnek, vagy idős ismerősnek, vagy egy betegnek lehet készíteni.

### 13. Ismeri a magyar zászló 3 színét és azok jelentését.

#### **A piros az erő**

A piros a vért illetve tüzet jelképezi. A vér az életet jelenti, a tűz pedig a kitartó erő vagy akár a szeretetnek is jelképe.

#### **A fehér a hűség**

A régebbi lobogón még ezüst volt. A holdra emlékeztet, amely hűen követi a földet és a tiszta lelket is jelképezi.

#### **A zöld a remény**

A természet színe, amely táplálja és életben tartja az élőlényeket. Így ad reményt a jövőre és az életben maradásra.

### 14. Ismeri a Csodaszarvas történetét.

(a csodaszarvas történetét itt találjátok: <https://mirolszol.com/mirol-szol-mora-ferenc-rege-a-csodaszarvasrol-csodaszarvas-monda> - nézzetek utána, hogy pl. egy mesekönyvben is megtaláljátok-e a cserkész/ csapatotthonban)

### 15. Meg tudja különböztetni a háziállatokat és a vadállatokat és egynek ismeri a tulajdonságait.

#### **Vadon élő állatok**

Vadállatoknak vagy vadon élő állatoknak nevezzük azokat az állatokat amelyek az embertől függetlenül, mindenféle gondoskodás nélkül élnek és szaporodnak természetes környezetükben, legyen az az erdőben, a réten vagy vízi élőhelyükön. A vadállatok között vannak növényevők és mindenevők is, szóval nem minden vadállat ragadozó!

Példák: őz, farkas, medve, róka, sas, gólya, cápa, harcsa, ponty, ...

#### **Háziállatok**

A házi állatok vagy házasított állatok általában az emberek környezetében élnek. Hasznosak számunkra, viszont ha nem gondoskodunk róluk, a legtöbb esetben már nem lennének képesek életben maradni és szaporodni. A háziállatok léte tehát az embertől függ.

Példák: macska, kutya, kecske, tyúk, tehén, disznó, ló, szamár, ...

## 16. Eljár egy egyszerű lépésekből álló népi táncot (például Elfogyott a krumplileves, Kerek a káposzta stb.).

Lásd Tulipán 13-as pontnál (Ismer egy kiscserkész táncot.)

**Leveles a május,**  
virágos a rét.  
Majálisra menni,  
jaj, de csuda szép.  
Búzavirág koszorú,  
ma senki se szomorú,  
ránk ragyog az ég,  
sej-haj, május csudaszép hónap.

## 17. Tanyázáson vagy kiránduláson a természetben társaival egy titkos őrsi kunyhót készít (például ágakból, levelekből stb.).

Az őrsi szellem kialakulása érdekében fontos a közös munka, a közös tevékenység. Ennek jó módja a saját őrsi építmény, kunyhó készítése. A kiscserkészek a közös építés által sajátjuknak fogják érezni ezt a helyet. Itt a közös játék mellett, akár (titkos) beszélgetések is ki tudnak alakulni. Fontos, hogy mindegyik őrsi tag része legyen ennek a közös építésnek. Ha épp egy őrsi tag nincs ott foglalkozáson, akkor vonjuk be utólag, egy kis feladatra/építésre például utólag ki lehet kicsit díszíteni.

## 18. Megismer 5 népi hangszert.

### Citera

A **citera** magyar népi húros hangszer, amelyet pengetéssel szólaltatnak meg. Játék közben asztalra fektethető, legegyszerűbb változatában téglalap alakú hasáb formájú. A citera nagyon elterjedt népi hangszer. Minden pásztor és gazdalegény értett a készítéséhez. A citerázást bárki könnyen megtanulta. Jellemző a citera hangjára az állandó zúgás. Egy jó citerás hangja betölti a szobát. A 20. században a szegények hangszere volt. Lakodalmakat, bálakat is tartottak mellette. Nem került pénzbe a zenész, mert maguk a résztvevők játszottak felváltva a hangszeren. Lányok is szívesen pengettek. Énekelni, táncolni egyaránt lehet a zenéjére.

### Hegedű

Talán a legnépszerűbb, legelterjedtebb népi hangszer. A hegedű a vonós hangszerek családjának legmagasabb hangú és méretre a legkisebb tagja. 4 húrja van. Ebbe a csoportba tartozik még a mélyhegedű, vagy közismertebb nevén brácsa, a cselló (más néven gordonka) és a nagybögő (másként gordon). Az utóbbi 200 évben lett a cigányzenekarok legkedvesebb hangszere. Magyar parasztbandák is szívesen



használják lakodalomban, mulatságban. A hegedű a brácsával és nagybőgővel kiegészülve a magyar nyelvterület legelterjedtebb népi zenekari felállása. A hegedűt a Gyimesekben a gardon kíséri, mint ritmushangszer.

### **Cimbalom**

A cimbalom a citerafélék családjába tartozik. Két hosszú, fából készült verővel szólaltatják meg. Ha a verő feje vattával van körbetekerve, a hangszer lágyabb hangot ad. A pedál és lábak nélküli kiscimbalmot leggyakrabban házilag készítették el. Ma már a négy lábon álló pedálcimbalom az elterjedt, amelyet 1870-es években Budapesten fejlesztettek ki. A cimbalom trapéz formájú, nagyrészt fenyődeszkából készül. Az acélhúrokat tartó tőkék juharfából készülnek.

### **Duda**

Ősi magyar hangszer, a régi magyar neve tömlősíp. A duda több nádnyelves sípot magában foglaló összetett fúvós hangszer, melynek folyamatos levegőpótlásáról egy felfújó tömlő gondoskodik. A tömlőt a zenész a tüdejével vagy fújtató segítségével tölti meg levegővel, az állandó szélnyomást és ezzel a folyamatos hangerősséget karjának szorításával biztosítja. A duda különböző sípjai részben dallamjátékra, részben a folytonosan bűgő kísézőhangra szolgálnak. A 16. század közepéig a huszárság hadi muzsikája volt, amíg a töröksíp ki nem szorította. Használták a betlehemesek, karácsonykor a dudás-pásztoroknak is szerepük volt az éjféli misén. A dudás mindig egymaga játszott („Két dudás nem fér meg egy csárdában”), mert sípját nem tudta másikkal összehangolni. A duda országosan elterjedt hangszer volt.

### **A kanászkürt**

A szarvasmarha szarvából készült magyar népi fúvós hangszer. Az állatok kihajtásakor a pásztorok ennek hangjával jelzik a gazdáknak, hogy az állatokat engedjék ki az utcára. A pásztorok saját kürtjüket díszítették.

### **Furulya**

A furulya fából készült. Furulyakészítéshez leginkább bodza- vagy juharfát használnak. A hangképző nyílások („lyukak”) egymás közötti távolságok egyenlően vannak elosztva. Népi furulyások közt a jobb kéz szokott felül és bal alul lenni. A magyar furulyások az énekek dallamát játszóak. Az elmúlt századokban a furulya elterjedt és közkedvelt hangszer volt a magyar nép (különösen a pásztorok) körében. A pásztorok a furulyát művészi faragással, ólomöntéssel, karcollással, néha diszkrét színezéssel is díszítették. Jellegzetes férfihangszer volt. Nők csak újabban játszanak rajta.

### 19. Egyszerű hangszert készít és megszólaltat.

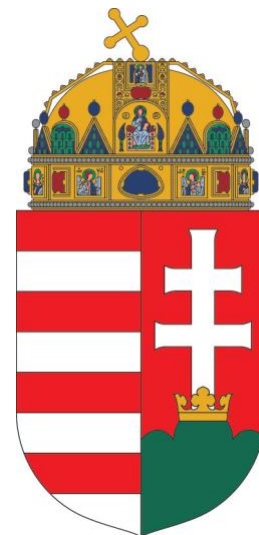
Milyen anyagokat használhatunk? Fadarabot, kupakokat, cserepeket, fedőket, csengőket, kavicsokat, rizst, babot, papírtekerceket stb.

### 20. Ismeri a kis címert és megemlékezik egy nemzeti ünnepről.

(lásd Bagoly 12: október 23. illetve Nyíl 11: március 15.)

A kiscímer hasított pajzs, az egyik fele vörös, fehérrel hétszer vágott, a másik fele pedig vörös alapon, zöld hármashalomra illesztett aranykoronából kiemelkedő kettős kereszt.

A kettős kereszt az apostoli királyságra utal, a hármashalom három nagy hegységet - a Tátrát, a Mátrát és a Fátrát -, a hétszer vágott mező négy ezüst sávja a négy nagy folyót, a Dunát, a Tiszát, a Drávát és a Szávát, jelképezi.



## Fehér Pajzs

### Méhecske Próba (8 – 8-1/2 évesek)



*A szorgalmas „méhecske” sokmindent tud már csinálni!*

*A kiscserkész értelmileg sokat fejlődött eddig a korig, sok új fogalmat ismer. Ha a kibontakozás élményét élvezetessé tudod tenni számára, egy életre megnyerheted gondolatvilágát.*

Lujzi- 2. sz. Bodnár Gábor cscs. Boston

#### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Száraz tónak a nedves partján; Virágéknál ég a világ; Házasodik a tücsök

#### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Koszorú, koszorú miért vagy olyan szomorú?; Elvesztettem zsebkendőmet

#### **Megtanulja a következő mondókát:**

Béka, béka, brekeke, jól vigyázz a bőrödre.  
Mert a gólya erre jár, a csőrével bekap ám.

#### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Ettyem, pettyem, pittypalára,  
Szól a rigó kiskorába!  
Hess, hess kismadárka,  
Szállj a rózsafára!  
Ingó-bingó rózsa,  
Te vagy a fogócska.

## 1. Családi és egyházi ünnepeket ismeri; hagyományok ápolásában részt vesz (rajkeretben).

**Családi ünnepek:** névnap, születésnap, anyák napja, apák napja, gyereknap

**Családi ünnepek:** születés, keresztelő, lakodalom, temetés

**Egyházi ünnepek:** Karácsony, Vízkereszt, Húsvét, Pünkösd

**Vízkereszt:** a római katolikus naptár szerint minden év január 6-án ünneplik.

**Mit ünneplünk vízkeresztkor?** A nyugati kereszténység vízkereszt napján emlékezik meg a napkeleti bölcsekről, Gáspárról, Menyhértről és Boldizsárról. Január 6-án van ezeknek a neveknek a névnapja.

### Vízkereszt népszokások

#### Házszentelés

A házszentelés gyakori szokás volt vízkeresztkor. A szentmise után a pap minden katolikus házat felkeresett, és az ajtókra az évszámot és a napkeleti bölcsek nevének kezdőbetűit (Gáspár, Menyhért és Boldizsár) írta fel a megszentelt krétával. Az ajtókat meghintették szentelt vízzel, és a ház lakói szentelt vízzel vetettek keresztet lefekvés előtt.

#### Háromkirályjárás, csillagozás

A háromkirályjárás vagy csillagozás során a napkeleti bölcsek látogatását idézték meg. A három királyt gyerekek személyesíthették meg, akiknek csillag mutatta az utat Betlehembe.

**Pünkösd:** Pünkösd egy változó dátumú ünnep, húsvét utáni ötvenedik nap van, pünkösd vasárnap (a nyugati kereszténységben).

**Mit ünneplünk pünkösdkor?** A hívők a Szentlélek eljövételére, kiáradására emlékeznek. Ezt az ünnepet a keresztény egyház születésnapjának is tartják.

### Pünkösd hagyományok

A magyar pünkösd hagyományokban a keresztény szokások keveredtek az ősi, pogány szokásokkal, a már meglévő pogány hagyományokra épültek rá a keresztény elemek, és olvadtak össze egy ünneppé.

#### Májusfa állítás

Az egyik gyakori pünkösd hagyomány a májusfa állítása pünkösd napján, vagy a korábban, május 1-én felállított májusfa ledöntése. A májusfa állításával a legények a lányoknak kedveskedtek, ez egyfajta szerelmi ajándék is. A májusfát színes szalagokkal, és ételekkel, italokkal díszítették.

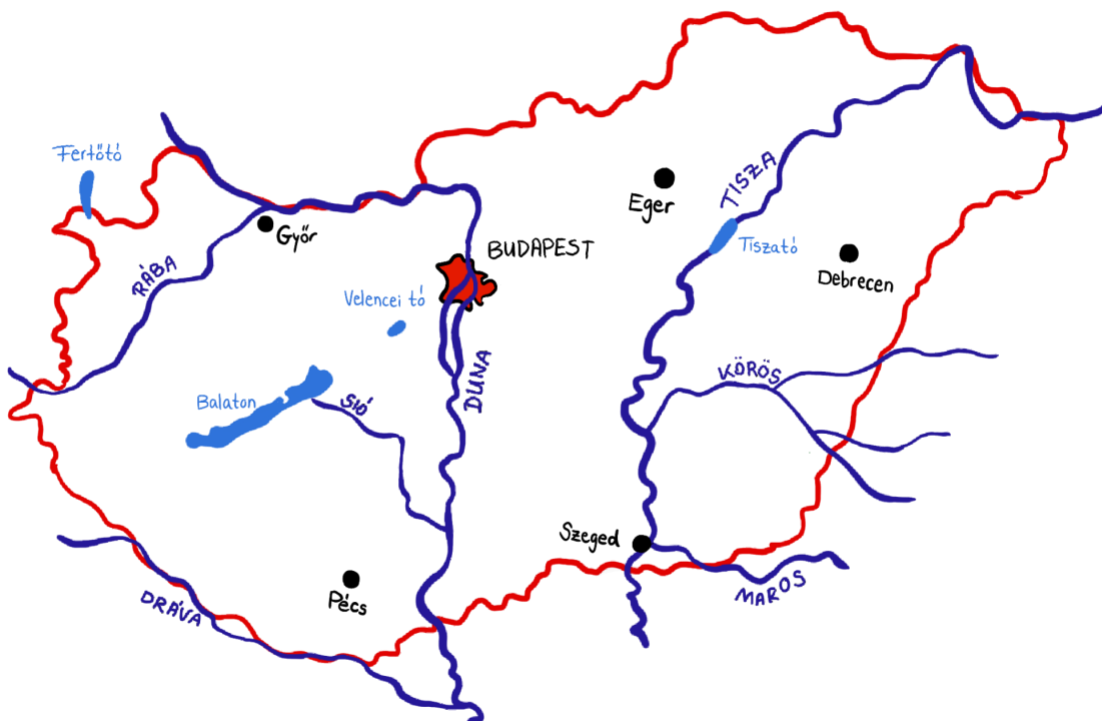
## Pütkösi királyság

Másik népszerű pütkösi hagyomány a pütkösi király választása. A legények egy ügyességi versenyen vettek részt, és a nyertes kapta meg a pütkösi király címet, amit egy hétig, de volt hogy akár egy évig is megtarthatott.

## Pütkösi királynéjárás

Az eredeti szokás szerint négy lány vitte körbe a faluban az ötödiket, a legkisebbet és legszebbet. A menetet énekek és jókívánságok kísérték. A lány feje felett kendőt feszítettek ki vagy fátyollal takarták le. Éneklés közben járták körbe a királynét, majd végül felemelték, a rituálé közben pedig termékenységvarázsló mondókák hangzottak el. A lányoknak ajándékokat is adtak. A termékenységvarázslás elsősorban a Dunántúlon elterjedt szokás. A későbbiekben adománygyűjtéssel is egybekötötték.

## 2. Ismer 5 magyar várost.



### 3. Ismeri a történelmi Magyarországot és a Kárpátokat.



### 4. Ismeri a Balatoni kecskeköröm / Tordai hasadék földrajzi mondát.

#### A kecskekörömök

Benedek Elek

Könyv címe

Magyar mese- és mondavilág 3. kötet

Volt idő, gyerekek, hogy a Balaton partján, ahol most úri népek sétálnak fel s alá, kecskék legeltek. Na, ez rég volt, lehet annak sok száz esztendeje, talán ezer is. Már akármikor volt, elég az, hogy a Balaton partján még most is találhattok apró kövecskéket, csudásan hasonlatosakat a kecskekörömökhöz. Mindjárt elmondom, hogy s mint kerültek ide, csak várjátok a sorát. Hát amint mondám, rég volt, nagyon rég, lakott a Balaton partján egy öreg ördögös asszony annak volt szép kecskenyája, de milyen szép. Hónál fehérebb volt a szőre a kecskének, puha selyemnél puhább, aki látta, csudálta. De bezzeg kevélykedett is az asszony: - Nincs párja az én kecskéimnek kerek e földön! Telt-múlt az idő, egyszer honnét, honnét nem, egy szépséges szép ifjú leány vetődött a Balaton mellé. Nem jött ám egyedül: kecskéket terelgetett maga előtt, s mert, hogy megtetszett neki erősen a Balaton vize, Balaton mellett a selyemfű, ottan megállapodott a kecskéivel. Hej, Istenem, az öregasszonyt, ahogy meglátta a leány kecskéit, elborította a sárga irigység. No, ezt erősen ne is csudáljátok, hiszen azt hitte,

hogy az ő kecskenyája a legszebb kerek e földön, s ím, a jövevény leányé szebb volt, ezerszerte szebb! Mert úgy tudjátok meg, hogy a leány kecskéinek a körme is színarany volt, hát még a szőre! Ragyogott, tündökölt, mint a fényes nap. Attól a pillantástól fogvást, hogy meglátta az asszony az aranyszőrű kecskéket, nem volt nyugodalma, éjjel-nappal fúrt-faragott magában: hogy s mint tudja elpusztítani a leányt. Akkor aztán övé lesz az aranyszőrű kecskenyáj is. A leány nem is sejditette, hogy miben fő az ördögös asszony feje, naphosszat a Balaton partján üldögélt, gyönyörködött a Balaton vizében, s meg-megesett, hogy az este is ott találta a parton ültében: nézte a víznek tükrében a ragyogó csillagokat. A kecskék meg ezalatt szerteszéjjel jártak, szabadjában: a jó Isten, aki vigyáz minden teremtet állatra, őrizte őket. Hát az öregasszony csak fúrt-faragott magában, s egy este, míg a leány a parton üldögélt, eke elé fogta hat címeres ökrét, s széles, mély barázdát húzatott a Balaton mentén, olyan szélest s olyan mélyet, hogy a leány ne tudjon a nyájához menni. Bizonyosan az ördöggel volt cimboraságban az öregasszony, az segíhette a barázdahúzásban, mert földi ember azt meg nem tudta volna cselekedni. De ez még nem volt elég! Ahogy megvolt a barázda, rettentő vihar kerekedett, zúgott-böngött a Balaton, felcsapott toronymagasra, s egy szempillantásra elborította a partot, el a barázdát is. A szegény leány esze nélkül szaladt föl s alá, de akármerre szaladott, víz állotta útját, aztán egyszerre csak sodorni kezdtek a habok, belesodorták a barázdába. - Kecském, drága szép kecském! - sikoltott a leány, s azzal elmerült. Többet emberi szem nem látta. Hej, bezzeg örült az ördögös asszony! Szaladott az aranyszőrű kecskékhöz, hogy a maga karámjába terelje, de a kecskék, amint meghallották a leány sikoltozását, mintha szemüket vették volna, úgy szaladtak a barázda felé. De szaladott ám utánok az ördögös asszony is, hátha valahogy elejökbe kerülhetne. S mi történt! Az történt, hogy az ördögös asszony kecskéi is, amint látták szaladni az asszonyukat, nosza, utána iramodtak, egyenest a barázdának. Mire az ördögös asszony odaért, az aranyszőrű kecskének híre-nyoma sem volt: beleugrottak a barázdába, együtt haltak az ő kedves pásztorukkal... - Vissza, vissza! - kiabált az ördögös asszony a kecskéinek. De már kiálthatott, mert egy rettentő nagy hullám kicsapott, s belesodorta a kecskéket a barázdába, barázdából a Balatonba. A kecskéket is, őt magát is... Rég volt, nagyon rég volt ez... Az ördögös asszony kecskéiből is, a szép leány kecskéiből is nem maradt egyéb a körmüknél... Az is kővé vált. Hogyne vált volna, mikor oly régen, nagyon régen történt, amit most nektek elregéltem.

### **Szavak értelmezése:**

kevénykedett: nagyképűen dicsekedett

sejditette: sejtette

fúrt-faragott: sokat gondolkozott

barázda: mélyedés, vájat

karám: istálló, pajta

iramodni: sietve menni

## Tordai hasadék

A monda szerint László király serege kemény ütközetett vívott a túlerőben levő kunokkal Torda határában, de hiába, mert annyi volt a kun, mint fűszál a réten. Ebben a reménytelen helyzetben László király úgy döntött, hogy visszavonulást fúvat, nehogy odavesszen a serege. A kürt szavára visszafordultak a magyarok és a Torda feletti hegy irányába kezdtek vonulni. A kunok rögtön a nyomukba eredtek: Utána! Utána! - ordították. Tudták: ha Lászlót elfogják, övük lesz a magyar föld - mindannyian a király után vetették hát magukat. László paripáján véres hab vert ki, mégis olyan közel értek már hozzá a kunok, hogy fejszéikkel levághatták volna. Ekkor László feltekintett az égre, és Istenhez fohászott: Ó, Uram, segélj!

S ím, abban a pillanatban kettéhasadt a hegy, s László háta mögött rettentő nagy hasadék tátongott. A kunok meghökkenve álltak meg a szakadék peremén, majd a csodát látva ijedtükben visszafordultak.

Így keletkezett a Tordai-hasadék, s a szerencsésen megmenekült király lovának patkónyomai ma is látszanak a hasadék fölötti Patkós-kövön.

## 5. Megismer népi mintákat és kézügyesség keretben feldolgozza.

Megismerkedik pl. a Kalocsai népi hímzéssel.

**A kalocsai színes hímzésben** jelenleg hat főszín van: a bordó, a rózsaszín, a narancssárga, a kék, a lila, a zöld és ezeknek a színeknek az árnyalatai.

**A minták**, olyan növények, amelyek a mezőkön és kertekben megtalálhatóak: az ibolya, csillagvirág, liliom, pillevirág, tulipán, szegfű, harangvirág, margaréta, orgona, fukszia, árvácska, rózsa, rózsabimbó, a híres kalocsai piros paprika, különböző bogycs, nefelejcs, gyöngyvirág stb.

A magyar népmese mintája Kalocsai. Az űrs Kalocsai mintával mézeskalácsot díszíthet.

## 6. Ismeri a vigyázz, sebesen és gyülekező sípjeleket és karjeleket.

Sípjelek:

Vigyázz	—
Gyülekező	— — ●
Sebesen, gyorsan	● ● ●



Vigyázz karjel:



**7. Megfigyelési gyakorlaton vesz részt: KIM-játék, zseb vagy kézitáska tartalmából összeállítva.**

**8. Kekszet vagy süteményt süt és abból ajándékot készít.**

**Mézeskalács recept**

**25 dkg méz ( $\frac{3}{4}$  pohár)**

**10 dkg vaj (7 evőkanál)**

**10 dkg cukor ( $\frac{1}{2}$  pohár)**

Ezeket összeolvasztjuk és kis lángon addig kevergetjük, míg a cukor is teljesen elolvad. Amikor langyosra hűlt akkor belekeverünk

**2 egész tojást és**

**1 sárgáját (a fehérjét félretesszük máznak)**

**1 kiskanál fahéjat, 1/2 kiskanál gyömbérport, 1/2 kiskanál darált szegfűszeget**

Egy csészényi lisztben elkeverünk 2 kissé púpozott teáskanál szódabikarbónát, majd a tojásos mézzel alaposan elkeverjük. Használhatjuk a robotgép habverőjét! Ha simára kevertük, áttérünk a dagasztóra és annyi lisztet adagolunk a masszához, hogy jól formálható, nem ragadós „gyurma” állagú tésztát kapjunk. A gyúrást minden esetben

kézzel fejezzük be! A jó tésztának sima, egyenletes, zsírfényűnek kell lennie. Ekkor alaposan lisztezett deszkán 4-5 mm vastagra nyújtjuk és kiszaggatjuk. 165-170 fokon aranyszínűre sütjük. A sütéshez használjunk sütőpapírt! A papírt használhatjuk többször is, minél „öregebb” a papír, annál biztosabb hogy nem ragadnak rá a kalácsok. A díszítéshez a megmaradt tojásfehérjéből 40 grammot lemérünk, hozzáadunk 18-20 dkg porcukrot, egy púpozott teáskanál keményítőt és pár csepp ecetet. (kb 1 mokkáskanálnyi) Közepes fordulaton addig keverjük, míg kemény masszát kapunk, ami nem csöppen le a habverőről. Mivel a tojásfehérjék sűrűsége változó, javaslom, hogy 18 deka porcukorral kezdjük, majd ha szükséges adjunk még hozzá porcukrot. Tapasztalatom szerint, azonban 20 dg-nál több nem kell. Az ecettől fényesebb lesz a máz, emellett az ecetnek baktériumölő hatása is van, sőt stabilizálja a fehérjéket, így a mázunk hosszabb ideig megőrzi állagát, s könnyebb dolgozni vele. Egyszerűbb a munka, ha egyszerre csak kismennyiséget teszünk a habzsákba!

## **9. Ritmikus tornán vesz részt.**

Kiscserkészek számára fontos a játékos, mesekeretbe foglalt mozgásos tevékenység, amiben örömmel szoktak részt venni. Legyen ez tanyázásokon a reggeli torna, vagy foglalkozásokon egy pont. Serkenti a kreativitást, összeköti a nyelvet/beszédet a mozgással és a mozgás kompetenciát illetve test érzést is fejleszti. Mesés torna programot lehet alkalmazni sok magyarságismereti és ügyességfejlesztő próbaponttal, sőt mondókákat és népdalokat is be lehet építeni.

### **Ábrahámnak 40 fia volt, 40 fia volt Ábrahámnak**

Ábrahámnak negyven fia volt,  
 Negyven fia volt Ábrahámnak,  
 ki enni nem akart  
 És inni nem kapott  
 És folyton így dalolt, hogy: ...

Játék: Először éneklünk, majd a végén azt mondjuk, hogy „jobb kezeddal”. Ekkor jön újra a dal, hogy közben előre tesszük a jobb kezünket és rázzuk. Aztán a pontok helyére ez jön: „jobb kezeddal, bal kezeddal”, megint dal. Aztán „jobb kezeddal, bal kezeddal, jobb könyökkel” stb.

## **10. Képről mesét mond (fogalmaz).**

## 11. Ismeri Hunyadi Mátyás nevét és meghallgat róla egy mesét.

I. Mátyás, születési neve Hunyadi Mátyás. Elterjedt neve Mátyás király, de Corvin Mátyás vagy Igazságos Mátyás néven is ismert. Magyarország és Horvátország királya, cseh király és Ausztria uralkodó főhercege volt. Erdélyben, Kolozsváron született és még ma is meglátogatható a szülőháza és a családi kastélya. Mátyás édesapja, Hunyadi János, a törökverő hős munkáját folytatta, és egy erős Magyarország létrehozásával megvédte az országot és a népet a török támadások ellen. Mátyás nem örökölte a trónt, az ország nemesurai választották meg, a monda szerint a Duna jegén. Zsoldos hadserege, a Fekete Sereg, a nevét a fekete ruhájáról kapta, nagyon modern és hatékony volt, a sereg legendás hadvezérével Kinizsi Pállal rengeteg csatát megnyert, elfoglalta Bécset is. A budai, illetve visegrádi udvarába sok tudóst hívott. Olasz feleségével, Beatrix-al támogatták a művészeket és nagy reneszánsz ünnepeket tartottak. Szigorú etikettet vezetett be, meg kellett tanulni a nemeseknek például villával enni. Világhírűvé vált könyvtára (Corvinák), amely több mint 5000 kötetből állt, és a kódexek darabonkénti értéke meghaladta az 1000 aranyat. Mátyás címerállata a holló, csőrében egy gyűrűvel, ezt volt a hadsereg pajzsain, a zászlókon és a könyveken.

Mese ötlet: Egyszer volt Budán kutyavásár

## 12. Ismeri a méhek szerepét a természetben és mi veszélyezteti a méheket.

Ha a kertben a méhek zümmögését halljuk, azt jelenti, tavasz van. A méhek szorgosan dolgoznak, virágról virágra szállva nektárt gyűjtenek, hogy mézet készítsenek belőle. Közben a testükre tapad a virágpor, ezáltal be is porozzák a növényeket, amelyek így teremnek nyáron gyümölcsöt.



A méheket a mezőgazdaságban használt növényvédő szerek, a környezetszennyezés az éghajlatváltozás, és a különböző vírusok is veszélyeztetik. Emellett a városok terjeszkedése miatt is egyre kevesebb ezeknek az élőlényeknek a mozgástere, az élelemforrásuk és a hely a fészekrakáshoz.

### 13. Ismer tíz találós kérdést.

#### Állat és Rovar

- Minden útját maga szabja, ég és föld közé maga rakja. Háza sarkában ül lopva, s vendégeit mind kifosztja. (A pók)
- Fúr-farag, de mégsem ács, kopog, mint a kalapács. Fák orvosa, doktora, erdőben az otthona. (harkály)
- A füledbe zizegek, meg is csíplek, ha lehet. (szúnyog)
- Ágról ágra, fákról fára, függén, vígan szökkenek, ám legvígabb akkor vagyok, hogyha diót törhetek. Szeretem a mogyorót is, a rügyet is megeszem! Találjátok ki gyerekek, hogy mi lehet a nevem! (mókus)
- Barlang mélye az én hazám, itt élem világom, télen alszom, nyáron meg a kerekerdőt járom. Azt se bánám, ha az erdő csupa mézzé válna! Bár nem tudom, hogy akkor majd hol terem a málna? (medve)
- Pizsamája nagyon csinos, fekete és fehér csíkos. Állandóan ebben futkos, pedig igazán nem álmos. (zebra)
- Vízben élek, brekegek, ismertek-e, gyerekek? Szúnyoglábon élek, a gólyától félek. (béka)

#### Gyümölcs

- Zöld istállóban fekete lovak piros szénát esznek. (görögdinnye)

#### Időjárás

- Fent lakom az égen, melegít a fényem, sugárból van bajszom, este van, ha alszom. (nap)

#### Tárgy

- Szádba teszed, mégsem eszed, mi az? (kanál)
- Aranydiót gyűjt a hajnal ezüstkosarába, hogy az este felhordja majd sötét padlására. (A csillagok)
- Egy kis házban öt kis szoba sorakozik szépen, öt kis ember bújik oda melegedni télen. (A kesztyű)
- Télen-nyáron nyílik, sohasem virágzik. (Ajtó vagy ablak)
- Akárhová vitték, mindig fejbeverték. (szög)
- Egy lyukon bebújik, két lyukon kibújik. Mikor gondolod, hogy belebújtál, már ki is bújtál. Mi az? (nadrág)
- Éjjel-nappal mindig jár, mégis egy helyben áll. (óra)
- Két kezemmel füled fogom, s ott csücsülök az orrodon. (szemüveg)
- Melyik karó véd a hideg ellen? (takaró)
- Melyik kör lehet szögletes? (tükör)
- Nem pillangó, mégis száll, Szárnya van, de nem madár. (repülő)

#### **14. Tudja, hogy lehet bió hulladékot újrahasznosítani (komposztálás).**

Ha a lakóhelyen van lehetőség komposztálni, akkor össze kell gyűjteni a konyhai hulladékot (zöldségek, gyümölcsök héját és magját, ételmaradékot, de nem húst), és a legtöbb esetben a lebomló papírhulladékot (szalvéta, zsebkendő, papír kéztörölő, papírtányér) is bele lehet tenni ebbe a gyűjtőbe. Ha a lakóhelyen nem gyűjtik össze a bio hulladékot, de a kert végében elfér egy kis doboz, akkor házilag is lehetséges a komposztálás.

A komposzttal kevesebb szemét kerül kidobásra, és egészségesebb, tápanyagban gazdag lesz a kert talaja.

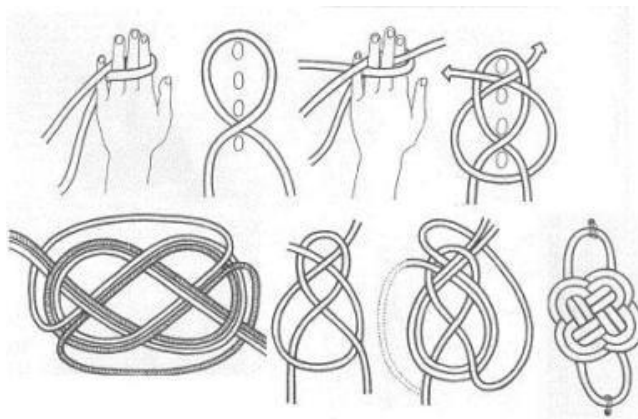
#### **15. Megtanulja miért kell az élelmiszerrel takarékoskodni.**

Az élelmiszerrel tápláljuk a szervezetünket, abból kap energiát a test, de csak annyit kell elfogyasztani, amennyire szükségünk van. Ezért, mindig csak annyit ételt, italt kérjünk, amit biztosan el tudunk fogyasztani. Ha beleharapunk egy gyümölcsbe ne hagyjuk ott.

Az élelmiszereket az üzletben vagy piacon vásároljuk és mindenért fizetünk, tehát nagyon fontos, hogy takarékosan vásároljunk, mindig csak annyit amennyire szükségünk van. Ha túl sokat veszünk és megromlik, lejár a szavatossága akkor ki kell dobni. Szemétbe vagy a komposztba kerül. Fontos, hogy a legtöbb zöldség és gyümölcs helyes felhasználásával (például meghámozásával) kevesebb rész kerül a hulladékba.

#### **16. Megtanulja megkötni a barátságcsomót és beszélget a barátságról és az összetartásról.**

Ezt a csomót gyakran használjuk a nyakkendők végére kötve, egy apró jelzésként, emlékeztetőként. Kötéskor hurkot alakítunk ki, amelyen úgy fűzzük át a másik kötelet, hogy átellenes hurkot képezzen, miközben a csomó egyes fonatai keresztezik egymást.



### **Mit jelent a barátság?**

6 éves kortól a barátság már egy oda-vissza, megbízható összetartást jelent. Ekkor a sajátjuk mellett már a barátjuk nézőpontját is figyelembe tudják venni a gyerekek, de nem egyszerre. Tehát megértik a másik nézőpontját, de nem tudják még, hogy hogyan működjenek együtt. A tisztesség és a kölcsönösség nagyon fontos ebben a szakaszban a gyerekeknek a barátságban, és erről igencsak mereven gondolkodnak. Tehát, ha tesznek egy kedves gesztust, adnak valamilyen ajándékot stb., a barátjuknak, elvárják, hogy legközelebb ezt viszonzozzák. Ha ez nem történik meg, az a barátság romlásához, felbomlásához is vezethet.

A gyerekek ebben a szakaszban gyakran féltékenyek, és fontos számukra a beilleszkedés azáltal, hogy ugyanolyanok legyenek, mint a többiek. Ekkor könnyen ítélkezhetnek maguk és mások felett, és olyan megjegyzéseket tehetnek, mint a "senki nem fog kedvelni, mert ilyen bénán vágta le a hajam".

Ebben a szakaszban hajlamosak a gyerekek kis baráti csoportokat, klikkeket kialakítani, a hasonló érdeklődés alapján, melyeket titkos klubnak is nevezhetnek, saját szabályokkal.

**Összetartás jelentése:** az őrs jóban-rosszban számíthat egymásra, nem hagyják, hogy valaki lemaradjon az őrsi sétán, megosztják egymással amijük van.

### **17. Ismeri a szorgalmasságot és gyakorolja.**

Mit is jelent a szorgalmasság? Szorgalmas, ügyes, ötletes, igyekszik elvégezni a feladatát és azt pontosan végzi el (ne kapkodja el), szívesen, jókedvvel végzi el a dolgokat/feladatokat.

A kiscserkészeknek (a korosztálynak megfelelően) adjunk feladatokat és időt, ami alatt ezeket el tudják végezni. Viszont ugyanakkor a szorgalmasságot otthon is lehet gyakorolni (pl. megvetni a saját ágát, szorgalmasan tanulni és elvégezni a házi feladatot,...).

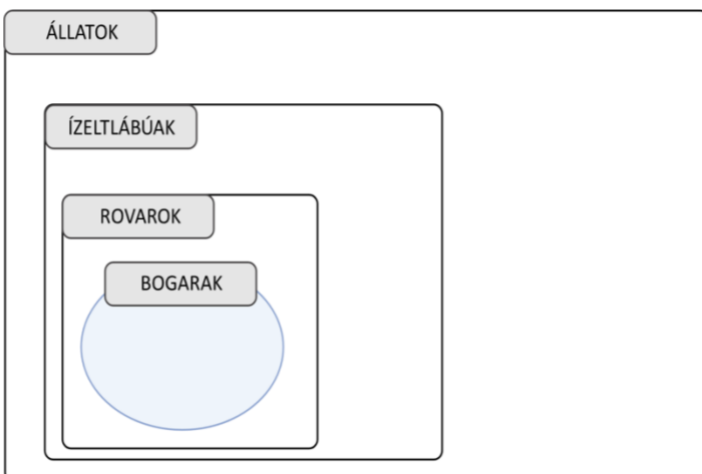
### **18. Feldolgoz egy magyar népmesét őrsével.**

### **19. Őrsi séta alatt szemetet gyűjt.**

Itt gondolkodjatok el azon is, hogy a gyűjtött szeméttel mit tudtok/fogtok csinálni (pl. szétválogatva helyes szemetesbe dobni, valamit újra tudtok-e hasznosítani,...).

### **20. Ismeri a különbséget a bogarak és a rovarok közt.**

(lásd Napsugár 5)

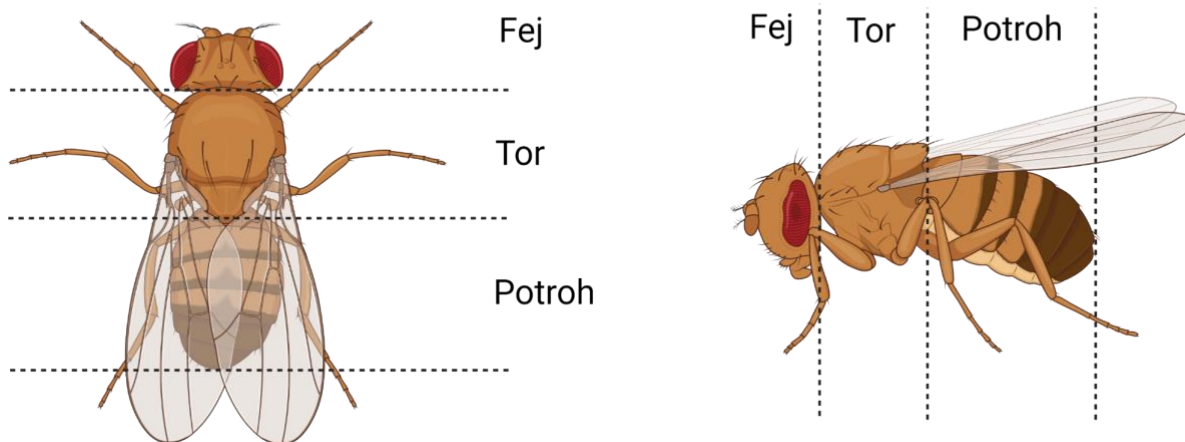


A bogarak a rovarok egyik legnépesebb csoportját alkotják. A rovarok (a bogarakkal együtt) pedig az ízeltlábú állatok törzsébe tartoznak.

Képzeld el egy hangyát és egy katicabogarat! Mind a kettő rovar. A testük 3 részből áll fej, tor, potroh. 6 lábuk van, ezek ízelt részekből állnak. A fejükön szem és száj, rágó és csáp található. Van olyan

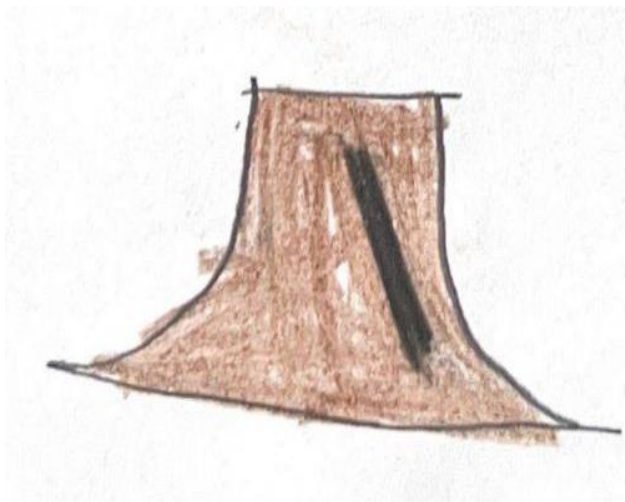
rovar, aminek van szárnya és van olyan, aminek nincs. Egyáltalán nincs csontjuk.

A bogarak olyan rovarok, aminek kitinből készült páncéljuk van, pl a katicabogár, szentjánosbogár, szarvasbogár. Ez nemcsak a testüket tartja meg, hanem védelmet is biztosít számukra.



A muslica, egy apró légyfajta. A muslica - csakúgy, mint az összes többi rovar teste - három nagy részre tagolható: fej, tor és potroh. A fején található az érzékszervek, köztük a szem és a csápok. A torból indul ki a rovarokra jellemző 3 pár ízelt láb és a szárnyak. A potrohban vannak a rovarok főbb belső szervei.

## Törzs Próba (8-1/2 – 9 évesek)



*A magyar élet  
alapfogalmait taníthatod meg  
kiscserkészeidnek.*

*A kiscserkész eddig kialakult és fejlődő  
ügyességét és önállóságát jól  
felhasználhatod jellemnevelésre és  
magyarságismeretre. Ebben az évben  
sokat jelent a tanyázás élménye,  
valamint a múltban tanultak  
továbbfejlesztése.*

Olivia Anna- Corki alakuló cserkészcsapat, Írország

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

A mi házunk teteje; Kolozsváros olyan város; A juhásznak jól megy dolga

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Kerek a káposzta; A kazári piacon, piacon

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Ereszkedik le a felhő,

hull a fára őszi eső.

Hull a fának a levele,

énekel a fülemüle.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Van nekem egy csodaszákom, Benne van a gazdaságom:

Labda, hinta, karika, Piros rózsa, viola,

Alma, dió, mogyoró, Te vagy, komám, a hunyó!



## 1. Igyekszik örömet szerezni, ajándékot készít.

Örömet szerezni sokféleképpen lehet, a lényeg az, hogy tiszta szívvel és önzetlenül tegyük. Az örömszerzést fontos elsajátítani, mert a boldogság és öröm tart minket össze és formál minket közösséggé, csapattá, őrssé. Másoknak az öröme áttérjed mindenkire, szóval azzal, hogy egy embernek örömet okozunk azzal másokat és magunkat is boldoggá tehetjük. Magunkat is motiváljuk ezzel arra, hogy tegyünk másokért.

Az örömszerzés nem kell egy nagy gesztus legyen, lehet egy egyszerű cselekedet, egy kedves szó, mosoly, kis kedvesség, vagy segítségnyújtás.

## 2. Ismer és elszaval egy anyáknapi köszöntő verset.

### Anyák Napi Versek

#### Ágh István: Virágosat álmodtam

Édesanyám, virágosat álmodtam,  
napraforgó virág voltam álomban,  
édesanyám, te meg fényes nap voltál,  
napkeltétől napnyugtáig ragyogtál.

#### Ámon Ágnes: Anyák Napjára

Ébresztem a napot, hogy ma szebben  
keljen,  
Édesanyám felett arany fénye lengjen!

Ébresztem a kertet, minden fának ágát,  
bontsa ki érette legszebbik virágát!

Ébresztem a rigót s a vidám cinegét,  
dalolja mindegyik legvígabb énekét!

Ébresztem a szívem, forróbban  
dobogjon:  
Az én Édesanyám mindig mosolyogjon!

#### Donászy Magda: Édesanyámnak

Te vagy a nap fenn az égen.  
Én kis virág meseréten.  
Ha nem lenne nap az égen,  
nem nyílna ki a virág.  
Virág nélkül de szomorú  
lenne ez a nagy világ.

#### Donászy Magda: Anyák napján

Tavaszdodik, kis kertemben  
kinyílik a tulipán.  
Ragyognak a harmatcseppek  
anyák napja hajnalán.

Kinyíltott a bazsarózsa,  
kék nefelejcs, tulipán,  
neked adom anyák napján,  
édes-kedves anyukám.

### 3. Ismer öt helyi virágzó fát.

#### Magyarországon (Kárpát Medencében)

Cseresznyefa:

Virág: fehér vagy világos rózsaszínű, kicsi öt-szirmú virágok

Termés: kerek, élénk piros vagy vörös, édes gyümölcs, egy nagy maggal a közepén, hosszú szárról lóg

Levél: világoszöld csúcsos levél

Használat: frissen megenni, sütibe sütni, lekvárként vagy kompótként elrakni, cseresznye lé/szörp

Almafa:

Virág: közepes/ kicsi, fehér vagy rózsaszín kerek, szirmú virágok

Termés: ököl méretű, piros/ sárga/ zöld, húsos csümölcs

Levél: erős, sötétzöld, csúcsos levél

Használat: frissen megenni, sütibe sütni, almalé

Barackfa:

Virág: kicsi, erős, rózsaszín szirmú virágok

Termés: teniszlabda méretű, sárgás narancs színű és piros, leves csümölcs

Levél: erős, zöld, hosszúkás, csúcsos levél

Használat: frissen megenni, sütibe sütni, baracklé

Akácfa:

Virág: fehér/ lila/ sárgás, kicsi virágok ami fűtőkben lóg

Termés: feketés barna magok, hosszú, vörösesbarna hüvelyben

Levél: világoszöld, kerek levelek egy ágon egymással szemben sorakoznak, páratlan számban

Használat: méz, tea




Hársfa:


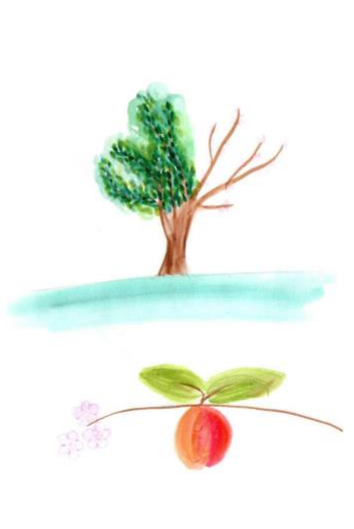

Virág: sárga/ fehér, kicsi, bolyhos virágok kis csoportokban

Termés: világosbarna, kis bogyók, maggal a közepén

Levél: nagy, lapos, világoszöld levelek

Használat: méz, tea

Cseresznyefa	Almafa	Akácfa
		

Hársfa	Barackfa	Magnólia Fa
		

#### 4. Őrsével növényt ültet és azt felneveli.

(lásd Tulipán 8)

## 5. Gyakorolja a napi jótettet.

### Hogyan is lehetséges jót tenni?

Add tovább ruhádat, játékaidat ha kinőtted.

Segíts anyukádnak a kocsihoz vinni, amit vásárolt.

Ágyazz meg a szüleidnek, miután a tied is kész van.

Ruhádat tedd rendbe.

Segíts a ruha mosásban, hajtogatásban.

Segíts megteríteni étkezés előtt.

Vacsora után segíts rendet tenni a konyhában.

Hallgass meg valakit figyelmesen, aki azt igényli.

Tartsd nyitva az ajtót az utánad érkezőnek.

Szedj össze szemetet valamely közterületen.

Ajándékozz könyveket egy iskolának.

**Mert jónak lenni annyit jelent**, hogy szeretetből teszünk jót és nem várunk el semmit érte. Ha teszel valami jót, akkor nem várod, hogy mikor fogja neked visszaadni az a bizonyos személy, akivel jót tettél.

## 6. Tudja a Himnusz első versszakát.

Magyar Himnusz: Kölcsey Ferenc, 1823

Isten, áldd meg a magyart

Jó kedvvel, bőséggel,

Nyújts feléje védő kart,

Ha küzd ellenséggel;

Bal sors akit régen tép,

Hozz rá víg esztendőt,

Megbűnhődte már e nép

A múltat s jövőndőt!

## 7. Ismeri Kinizsi Pál nevét és történetét.

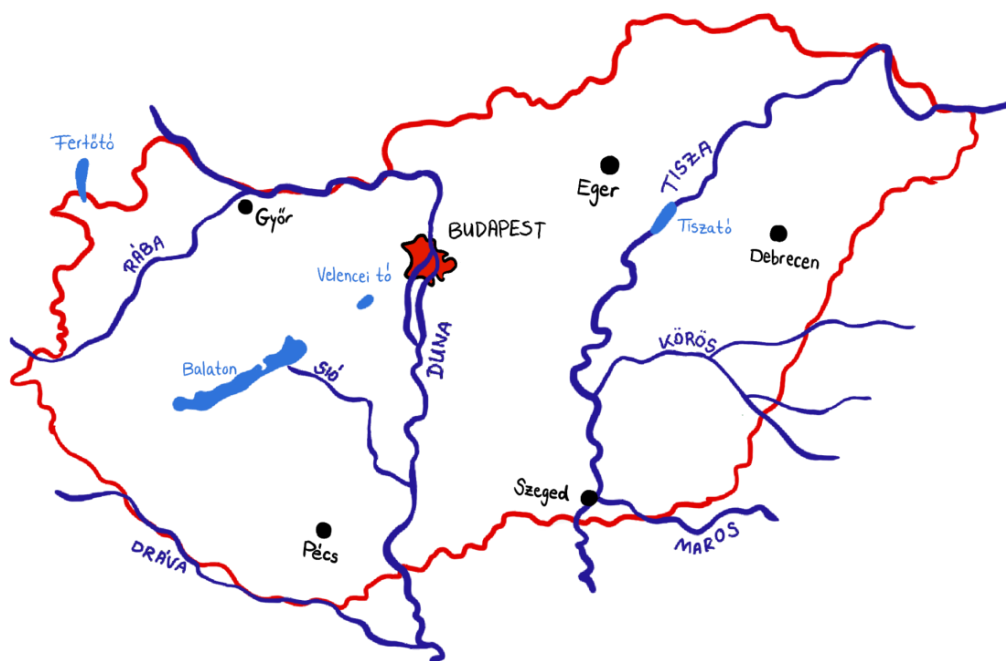
**Kinizsi Pál** (1432-1494) híres hadvezér volt, aki **Mátyás király** kora alatt vezette a Fekete Sereget. A legenda szerint molnár legény volt és olyan erős volt, hogy fel tudta emelni a malomkövet egymaga. Ezt Mátyás király meglátta és besorozta a **Fekete Seregbe**, ahol Kinizsi Pál hamarosan parancsnok lett.

1479-ben Mohamed török szultán beküldte Erdélybe Ali nevű vezérét nagy sereggel.

**Báthori István** volt Erdélynek a vajdája, kevés volt a katonája, ezért kérte Kinizsi Pált, hogy jöjjön segítségére. A magyar és török seregek nagy csatában harcoltak és

túlnyomó volt a török erő, de Kinizsi Pál két karddal támadta meg az ellenséget és seregével nagy győzelmet arattak a **Kenyérmezei csatán**. Vára a Balaton-felvidéken, Nagyvázsonyban ma is áll.

### 8. Térképen megmutatja Magyarország főbb folyóit és a Balatont.



Ének ötlet:

- Balatoni legények
- Hej Dunáról fúj a szél

Játék ötlet:

- A Tisza, a Duna zavarodik

### 9. Hallás után elmesél egy mesét.

### 10. A virág/növény témakörből tíz új szót tanul és leír.

(lásd Tulipán 7)

Kéreg, bimbó, virághagyma, fa oltás, metszés, csiráztatás, tüskék, tövis, lomb, gyökér.

## 11. Megismer egy tavaszi népszokást.

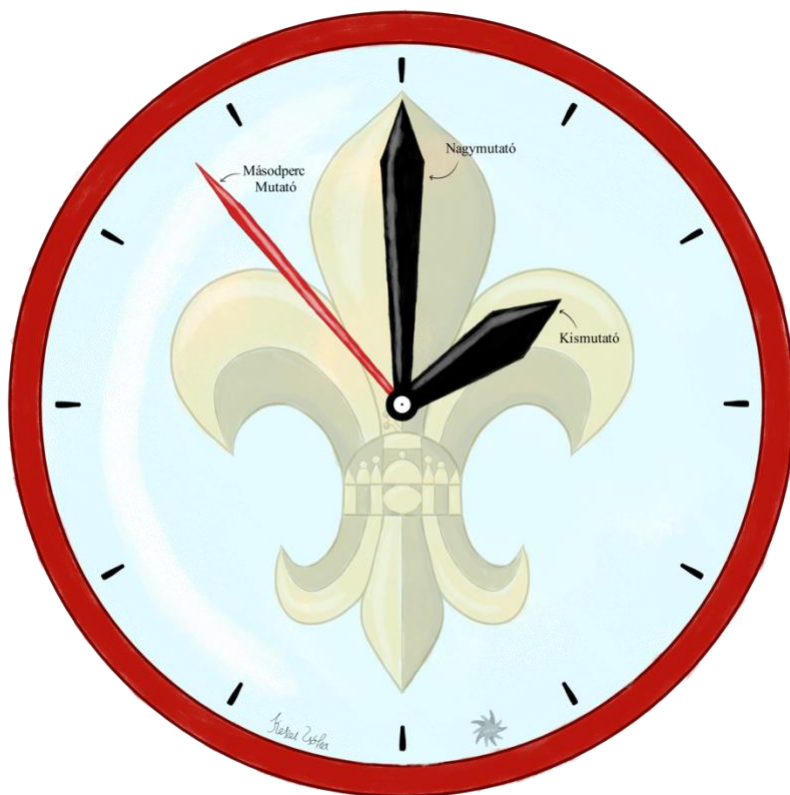
- Virágvasárnap: kiszehajtás, barkaszentelés
- Búzaszentelés: Szent Márk napján, április 25-én megáldották a gabonaföldeket
- Május elseje: májusfa állítás
- Pünkösd: pünkösd királyválasztás
- Húsvét: locsolkodás, tojásfestés és versmondás

## 12. Ismeri az órát és magyarul az idővel kapcsolatos kifejezéseket.

24 óra van egy napban, 60 perc egy órában és 60 másodperc egy percben.

- 1:15 – negyed kettő
- 1:30 – fél kettő
- 1:45 – háromnegyed kettő
- 1:55 – öt perc múlva kettő
- 2:05 – öt perce múlt kettő
- délelőtt, délután,...

Az órának három mutatója van. A kismutató az órát mutatja, a nagymutató a percek jelöli és a másodperc mutató, amely a leggyorsabban forog, a másodperceket.



### Játékos mondóka:

Jár a toronyóra, (lassan)  
 bimm-bamm,  
 bimm-bamm.  
 Jár a falióra, (picit  
 gyorsabban)  
 tiki-taki,  
 tiki-taki.  
 A zsebóra azt kattogja:  
 (gyorsan)  
 tikitaki,  
 tikitaki,  
 tikitaki,  
 tikitaki,  
 TIKK!

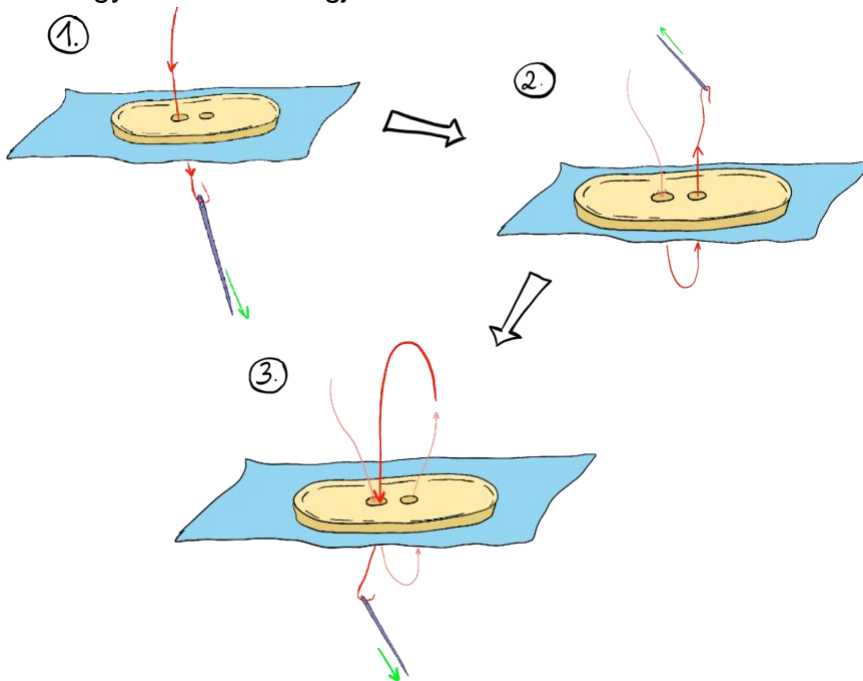
### 13. Gombot felvarr.

Lásd a képet a gombfelvarrás módszeréről.

Mire van szükségünk a gomb felvarrásához?

- tűre
- cérnára
- gombra
- ollóra

Először fűzzük be a cérnát a tűbe. A cérna színe passzoljon az anyag színéhez, amelyre felvarrni készülünk a gombot, vagy a többi gombon lévő cérnához. Kössünk csomót a cérna végére. Csúsztassuk rá a gombot a tűre, és tartsuk meg ezen a helyen amíg teljesen át nem húzzuk rajta a tűt. Mikor már többször le-föl járt a tű, akkor mindig az anyag alján kötünk egy csomót és vágjuk el a cérnát.



### 14. Sebet tisztít és leragaszt.

Horzsolás vagy kisebb vágás esetén a fertőtlenítés és leragasztás nagyon fontos, hogy megelőzzük az fertőzödést és felgyorsítsuk a gyógyulást. A fertőtlenítő megöli a bacilusokat és kitakarítja a piszkot/ földet a sebből, míg a tapasz vagy géz összehúzza a sebet és megvédi amíg gyógyul.

### A gyors sebkezelés:

- Legyen alkoholos fertőtlenítő kendő és tapasz mindig kéznél (vagy az őrsi dobozban vagy a cserkészházban). Mindenki tudja, hogy hol vannak a tapasztok, kis baleset esetén.
- Távolítsatok bármilyen ruhát el arról a reszről ahol van a seb, nadrág szárát vagy póló ujját húzzátok fel.
- Óvatosan töröljétek le a sebet fertőtlenítővel, és tapasztaljátok le.

### 15. Tudja a tábori imákat.

Étkezés előtti és utáni ima (lásd Ügyes Mókus 2.)

#### Reggeli ima:

Ragyogva fénylik már a nap,  
Az Úrhoz szálljon énekünk,  
Hogy minden ártót űzzön el,  
Járjon ma mindenütt velünk.

#### Esti ima:

Immár a nap leáldozott,  
Teremtőnk, kérünk Tégedet,  
Maradj velünk kegyelmesen,  
Őrizzed, óvjad népedet.

### 16. El tudja mondani, hogy az égbolton mi látható (hold, csillagok, nap, felhők), és hogy ezek miért fontosak.

**Nap:** A nap melegíti a bolygónkat, szabályozza az időjárást és az évszakokat. A naptól nőnek a növények.

**Felhők:** Felhők takarást adnak az erős napsugaraktól. A felhőkből esik az eső, hó, és sokszor a villámok is onnan csapnak le.

**Csillagok:** A csillagok más napszerű égitestek nagyon nagyon messze. Ezek segíthetnek nekünk tájékozódni éjszaka.

**Hold:** A hold éjszaka azért „világít” mert a napról visszaverődik róla a nap fénye. A hold miatt van apály és dagály.

### 17. Megtanul egy egyszerű néptáncot.

- **Ördög útja:** Körtánc, sima kézfogással.  
Első rész: Jobb lábbal indul jobbra. Lép-zár-lép-zár-lép-dobb-dobb. Bal lábbal dobbantasz. Ezt ismétled visszafelé, bal lábbal indulva. Az egészet megismétled.
- Második rész: 12 helyben futás jobb lábbal kezdve. A jobb lábaddal először elől keresztbe lépsz, majd hátra keresztbe. A bal lábaddal mindig ugyanoda lépsz. A 12 futás után jobb lábbal dobbantasz elől háromszor. Ismételd meg még egyszer.



- **Öves:** Körtánc kézfogással vagy vállfogással.  
Jobb lábbal indul jobbra. Lép-zár-lép-zár, majd bal lábbal indulsz vissza, lép-zár. Gyakorlatilag egy kettes csárdás jobbra, egy egyes csárdás balra.
- **Kezes:** Körtánc kézfogással.  
Bal lábbal indul befelé. 4 lépéssel bemegyünk, a negyedikre a jobb lábaddal a bal mellé lépsz. Utána jobb lábbal indulva 4 lépés kifelé, a negyedikre a bal lábaddal a jobb lábaddal a bal mellé lépsz. Ezt ismétled folyamatosan.

### **18. Beszélget arról, hogyan lehet rosszullétet megelőzni (pl. sapka, napolaj, sokat inni stb.).**

A rosszullétet több dolog is okozhatja, de ezeket meg lehet előzni.

- Mindent meg kell mosni és odafigyelni a gyorsan romló dolgokra (tej, hús, készétel), hogy megfelelően hűtve legyenek.
- Ha valaki nem iszik elég vizet, rosszul lesz. Ha hosszabb útra indulsz, vigyél magaddal kulacsot.
- Tömegben előfordulhat, hogy valaki nem kap elég levegőt.
- A hőségtől is rosszul lehet lenni. Ha nagyon meleg van, vagy erős, forró szél fúj, ne menj ki a napra, ha megis, akkor viselj kalapot és vékony, hővédő ruhát. Hőguta esetén lassan kell vizet inni és a tarkót, testet óvatosan langyos levegővel vagy vízzel hűteni.
- Télen ugyanígy a hidegre kell felkészülni, vegyél meleg kabátot, sapkát, sálát, csizmát és ha hosszabb időre indulsz, vigyél meleg teát, és boltban kapható túrázáshoz, síeléshez árult melegítő kis eszközöket.
- Vírusok és bacilusok is okozhatják a rosszullétet, ezért mindig figyelj oda az egészségedre!

Nyáron mire kell odafigyelni: nap sapka, naptej, kulacs

Télen mire kell odafigyelni: meleg ruha

### **19. Papírhajtogatást gyakorol.**

Ötlet: Kutya hajtogatás

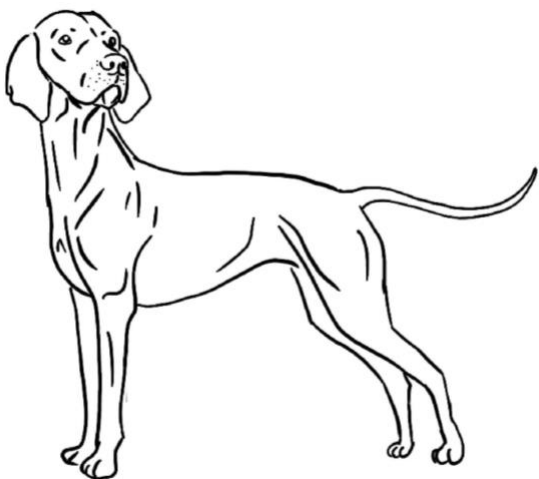
20. Ismeri a Hungarikum fogalmát és ismeri a magyar pásztor- és vadászkutya fajtákat.



komondor



puli



vizsla



vadászkopó

A „hungarikum” a magyarság csúcsteljesítményét jelölő gyűjtőfogalom, amely olyan megkülönböztetésre, kiemelésre méltó értéket jelöl, amely a magyarságra jellemző tulajdonságával, egyediségével, különlegességével és minőségével a magyarság csúcsteljesítménye.

**Pásztorok:**

- Gulyás: marhapásztor, a gulyát őrzi
- Csikós: 'lópásztor,' a ménest legelteti
- Juhász: juhpásztor, a juh nyáját őrzi
- Kanász: disznópásztor, a kondát őrzi

**Vadászkutyák:**

- rövid szőrű magyar vizsla
- drótszőrű magyar vizsla
- magyar agár
- erdélyi kopó

## Zöld Pajzs

### Bagoly Próba (9 – 9-1/2 évesek)



*„Mackóból,” „ügyes mókusból” most okos „bagoly” lett!*

*Tovább építhetsz a múltban lerakott alapokra, hogy kiscserkészeidet fogadalomtételre felkészítsd. Ismételd meg a múltban tanult dolgokat és hasonlítsd össze a kiscserkészetet a cserkészettel, amelybe az avatás kapuján lép be. Ebben a korban az iskolában is már sokkal több fogalommal találkozik, ezért igényli a cserkészetben is, hogy komolyabb dolgokat tanuljon, de még mindig játékkal, élménnyel, élvezetesen.*

Nicole- 41. sz Lorántffy Zsuzsanna New Brunswick

#### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Erdő mellett estvéledtem; Az én zubbonyomra; Hull a szilva

#### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Mit akar ez az egy ember; Gyertek haza ludaim

#### **Megtanulja a következő mondókát:**

Hátamon a zsákom, zsákomban a mákom, mákom közt a rákom,  
kirágta a zsákom, kihullott a mákom, megszökött a rákom.

Aki szánja károm, szedje fel a mákom!

#### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Madarak voltunk, földre szálltunk, Búzaszemet szedegettünk.

Mondd meg nékem te, Hányat mondasz te.

## **1. A kiscserkész törvényeket és a kiscserkész jó tulajdonságait vezetőivel megbeszéli és a mindennapi életében gyakorolja.**

Kiscserkész törvények:

1. A kiscserkész engedelmes és segítőkész.
2. A kiscserkész szereti a rendet.

A kiscserkészek 3 jó tulajdonsága: Tisztaság, Igazmondás, Vidámság (lásd Ügyes Mókus 3).

Fontos, hogy a kiscserkész mindig engedelmeskedjen a vezetőjének, mert így fog sokat tanulni és játszani, és így lesz mindig biztonságban.

A kiscserkész a cserkészekhez hasonlóan, ahol tud, segítsen, főleg a társainak, de máshol is. Így tud örömet okozni. A rend fontos, mert az segít, hogy több mindenre maradjon idő, és ne legyen kosz és betegség.

A tisztaság a rendnek a társa, és megvéd a betegségektől. Az igazmondás fontos, mert a hazugság megbánt másokat. A kiscserkész élvezi a cserkész foglalkozásokat, ezért mindig vidám :)

## **2. Ismeri és el tudja mondani a kcs. ígéret jelentőségét.**

A kiscserkész-ígéret: A kiscserkész-jelöltek megfelelő felkészülés után vezetőik és kiscserkész testvéreik jelenlétében ígéretet tesznek. A kiscserkész-jelöltek ígérettételükkel válnak kiscserkészekké. A kiscserkészeket fiatal cserkészjelölteknek tekintjük. A kiscserkész-ígéret a cserkészfogadalom előzménye. A kiscserkész-ígéret szövege a következő:

*Én, (ígérettevő neve) ígérem, hogy jó leszek. Ismerem a kiscserkész törvényeket, és ezeket mindenkor megtartom.*

Akkor is, ha a kiscserkészek ebben a korban általában már tettek ígéretet, mégis fontos velük a jelentőségről elbeszélgetni. Viszont nem feltétlenül kell közösen leülni és átbeszélni mindezt, hanem miközben az új kiscserkész-jelöltek fel lesznek készítve a már kék-nyakkendős kiscserkészeket is be lehet vonni. Ez lehet az, hogy segítenek megtanítani pl. a 2 kiscserkész törvényt vagy a 3 kiscserkész tulajdonságát. Elmondhatják kiscserkész társaiknak, hogy mit is jelentenek, ezáltal maguk is még egyszer foglalkoznak e fontos dolgokkal. Egy másik ötlet, a Mese-Aki, ahol a már kék-nyakkendős kiscserkészek is végig tudnak menni. Ezáltal nem csak a felkészített és az ígéret előtt álló kiscserkészek lesznek „próbáztatva”, hanem mindegyik kiscserkész saját

maga próbálja és igyekszik az állomásokat/kihívásokat mesés és játékos módon megállni.

Fontos a kiscserkész törvény ismétlése és az is, hogy a kiscserkészek lassan megtanulják, hogy mi a „jó lenni”. Mint pl. egymásnak (cserkészeten, otthon) segíteni, felelős lenni a saját dolgokért, igazat mondani, a természetre vigyázni,... Továbbá „jó lenni” azt is magába foglalja, hogy a közösségben élő idősekre, egyedül élőkre, betegekre, és a városunkba az újonnan jött családokra is gondolunk, levelet írunk, meglátogatjuk őket, őrsi uzsonnára meghívjuk őket. Tágas fogalom a „jó” és ebben lényeges az, hogy az őrsvezető mindig, mint példa működjön!

### **3. Megtanulja a Miatyánkot.**

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy,  
szenteltessék meg a te neved;  
jöjjön el a te országod;  
legyen meg a te akaratod,  
amint a mennyben, úgy a földön is.  
Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma;  
és bocsásd meg a mi vétkeinket,  
miképpen mi is megbocsátunk  
az ellenünk vétkezőknek;  
és ne vígy minket kísértésbe,  
de szabadíts meg a gonosztól!  
(Mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség  
mindörökké.) Ámen.

Figyeljünk oda mindegyik kiscserkész család hitvilágára.

A fenti zárójelben lévő részt nem mindegyik egyház mondja. Például protestánsok mondják viszont a katolikusok nem.

### **4. Tudja, miért kell nemzeti imáinknak és jelvényeinknek megadni a tiszteletet.**

A nemzeti imánk a Himnusz és a Szózat. Nemzeti jelképek: a Magyarország zászlója és címere.

A Himnusz nyolc szakaszból áll, de hivatalos alkalmakkor csak az első szakaszt játsszák, illetve éneklük. Hallgatása, éneklése közben **vigyázzban, fegyelmezetten állunk**. Nem számít az, kinek, milyen a hangja, **énekeljük bátran a szöveget!** A közös

éneklés ugyanis a legnyilvánvalóbb jele annak, hogy valóban magyarnak, a közösség tagjainak valljuk magunkat.

A Himnusz szavalásakor nem kell felállni, csak ha a zene is megszólal.

A zászlóval és címerrel tisztelettel kell bánni, mert az a magyar népet jelképezi. Elsősorban hivatalos helyeken és okiratokon használják a magyar címert, ezért nem lehet bárkinek és bármikor használnia. A zászlót ünnepélyes keretek között húzzuk fel, bizonyos esetekben pl. nemzeti ünnepeken katonai tiszteletadással, pl. az Országház előtt. A cserkészek tisztelegnek a zászló fel és levonásakor.

## 5. Ismeri Széchenyi István nevét és történetét.

Széchenyi István (1791 - 1860)

Gróf Széchenyi István gazdag nemesi családból származott. Fiatal korától kezdve azon dolgozott, hogy Magyarországot jobbra tegye. Birtokainak egy éves bevételét felajánlotta a Magyar Tudományos Akadémia megalapítására. A Budát és Pestet összekötő Lánchíd nélküle nem épülhetett volna meg. Gyárak építésére adományozott pénzt. Ő indította el a gőzhajózást, a gőzmozdonyokat, vasutat, a lóversenyzést és szabályozta a Tiszát és a Dunát. Fontos gazdasági könyveket írt. Kossuth Lajos azt mondta róla, hogy „a legnagyobb magyar”. A szabadságharc első felében miniszteri feladatot kapott, de később súlyosan megbetegedett. Életének utolsó éveit egy kórházban, más néven szanatóriumban töltötte.

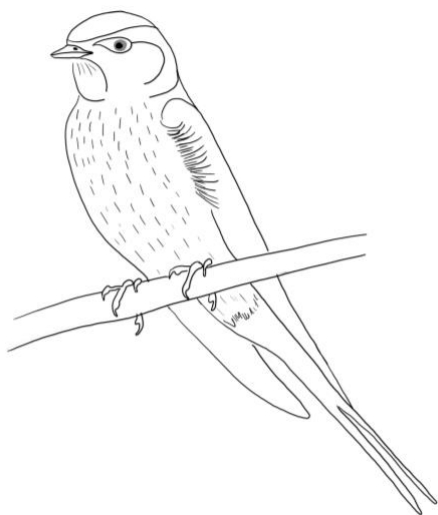
## 6. Ismer 10 madarat (ebből ötöt saját környezetéből).

A Mackó próbában megtanulták az állathangokat, A Tulipánban a nyomokat, A Mókus próbában tanultak a házi és a vadállatokról, ezeket érdemes átismételni.

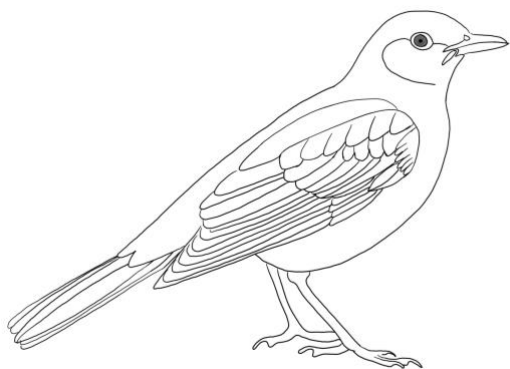
A legismertebb magyarországi vadon élő madarak a gólya, fecske, feketeterigó, veréb és a bagoly (vagy a sas). Ezek közül nem mindegyik él a környéken, de a magyar dalokban benne vannak, így érdemes képeket mutatni róluk, és bemutatni a tulajdonságaikat. A helyi fajokból is érdemes azokat kiválasztani, ami gyakori az erdőben vagy a városban.



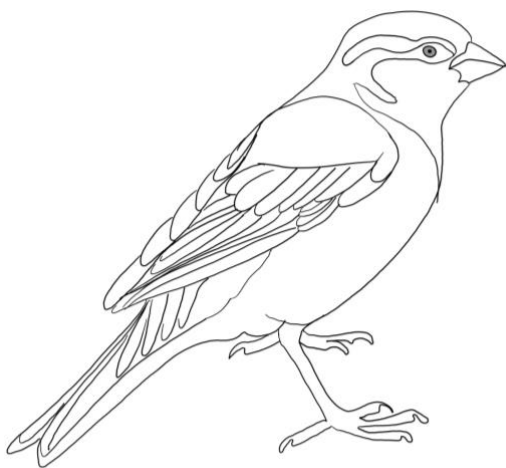
**Gólya:** Nagyobb madár, fehér-fekete a tolla, piros a csőre és a lába. Falvakban él, a kéményre rakja a fészket. A gólyák kelepelnek, kattogó hangot adnak ki. Réteken, víz mellett vadásznak békára, egerekre és rovarokra. Költöző madár, a telet Afrikában tölti. Érkezése a tavasz jele. Magyarországon azt tartják, ők hozzák a kisbabákat. (Ének Gólya gólya gilice)



**Fecske:** Több fajtája van, kicsi, fekete, villásfarkú, gyors röptű madár. A levegőben kapja el a rovarokat, ezért a csőrét nagyra tudja nyitni. Ritkán pihen meg, ezért kicsi a lába. A fecskék csivitelnek. Fészket leggyakrabban sárból építi a védett tető alá. Költöző madár, a telet Afrikában tölti. Érkezése a tavasz jele, a távozása az őszé. Nagy csoportokban gyűlnek össze szeptemberben a villanydrótokon ülve. (Dal: Gryllus Vilmos: Füstifecskék)



**Feketerigó:** Régen erdőkben lakott, de ma már városi madár. Nagyon szép éneke van. A tolla fekete, a csőre sárga. Bokrokban lakik, és leggyakrabban kukacott eszik. Télen nem költözik, érdekes látvány a havon. (Ének: Betemetett a nagy hó)



**Veréb:** Városban és mezőn is lakik, régebben nagyon elterjedt volt. Barnás-szürke tolla van, és nem lép, hanem ugrál. Énekes madár, hangja csip-csip.. Régebben a nádtetőben fészkel, most a házak réseiben. Magokat eszik. Nem költözik el télen. (Dal Gryllus Vilmos Verebek)





**Bagoly:** Erdőkben és városokban is lakik, pl. templomtoronyban. Sok fajtája van pl. fülesbagoly vagy a kuvik. Éjjel vadászik, leginkább egerekre, két, nagy előrenéző szeme van, a tollai nagyon különlegesek, hogy ne csapjon zajt. Huhog vagy a kuvik kuvikol..



**Sas:** Sok fajta sas van, pl rétisas vagy a halászsas. Ragadozó madarak, általában nagy méretűek, és barna a tolluk. Erős karmuk van, és nagyon jól látnak, és jól repülnek. Zuhanórepülésben vadásznak, éles karmokkal rögtön megragadják az áldozatot, majd felrepülnek velük a magasba. A sas rikolt.

## 7. Kiránduláson megfigyelik a madarakat és madár hangokat.

Nagyon izgalmas dolog kiránduláson madarakat megfigyelni. Ha kimegyünk a szabadba és csendben maradunk, nemsokára észrevehetünk 1-2 madarat. Hasznos, ha vizstek távcsövet magatokkal és madárhatározót a környékbeli leggyakoribb fajokról. A madár beazonosításához a következőket figyeljétek meg:

- hol van a madár, milyen környezetben, mit csinál? - városban járkal földön, erdőben faágon ül, a levegőben repül, tóban úszik, vízparton gázol?
- milyen méretű-kicsi, közepes, nagy?
- milyen színű a tolla?
- milyen formájú a csőre, a teste és a lába?
- esetleg meg tudjátok hallgatni a hangját is. Ma már van madárhang felismerő applikáció is
- ezekből következtethettek az életmódjára, hol lakik, mit eszik, mit szeret csinálni?

Fontos, hogy megfelelő módon etessétek a madarakat. A legjobb ha madáreleséget vásárolunk, de készíthettek is madáretetőt, amibe magokat tesztek ki, vagy madárkalácsot faggyúból és magokból, vagy fenyőtobozt mogyorókrémbe mártva és magokba forgatva.

Fontos, hogy ne kapjanak olyat, ami káros nekik pl. télen kenyérmorzsa. Nyáron abba kell hagyni az etetést, hogy ne szoruljanak az emberre mindig (kivéve a kolibrit, ott nincsenek évszakok, és mindig etetni kell, ha elkezdted.) A kacsákat és más vízi madarakat sem mindenhol szabad etetni. Lehet madárjárvány is, ami miatt tilos etetőket használni.

## **8. Tornázik, célba dob, ugrókötélen ugrik.**

## **9. Mondóka ütemére ugrál vagy labdát ütöget.**

## **10. Ismer egy magyar népviseletet és egyszerű hímzést elvégez.**

**A matyók** az Alföld északi részén, Matyóföldön laknak. Ide tartozik Mezőkövesd, Szentistván, Tard. A hímzés mintegy 200 éves múltra tekint vissza. A matyókra színpompás viseletük és gazdag színvilágú hímző kultúrájuk jellemző. Kezdetben lepedővégeket majd ingujjat és kötényaljakat (surcaljakat) díszítettek. Eredetileg csak piros, kék, sárga, zöld és fekete fonalat használtak, de később megjelent a lila és a már alkalmazott színek árnyalatai. Minden színnek jelentése volt. A fekete a föld színe, melyből a termés, az élet sarjad. A piros az öröm, a sárga a nyár, a Nap színe, a kék a bánat, az elmúlás. Az I. világháborút követően megjelenik a zöld, mint a gyász színe.

Legismertebb motívumai a matyórózsa, szívrózsa, cserfarózsa, a cipe (cipő), a madár és a macskafark (csigavonal), de megjelennek a tulipános levelek, bimbók is a matyó hímzéseken láthatók.

Díszítik a férfi ingek elejét, kézelőjét, női kendőket, ingek elejét, kézelőjét, kötényeket, de asztalterítőkön, dísztrölközőkön és lepedővégeken is találkozhatunk a motívumokkal.

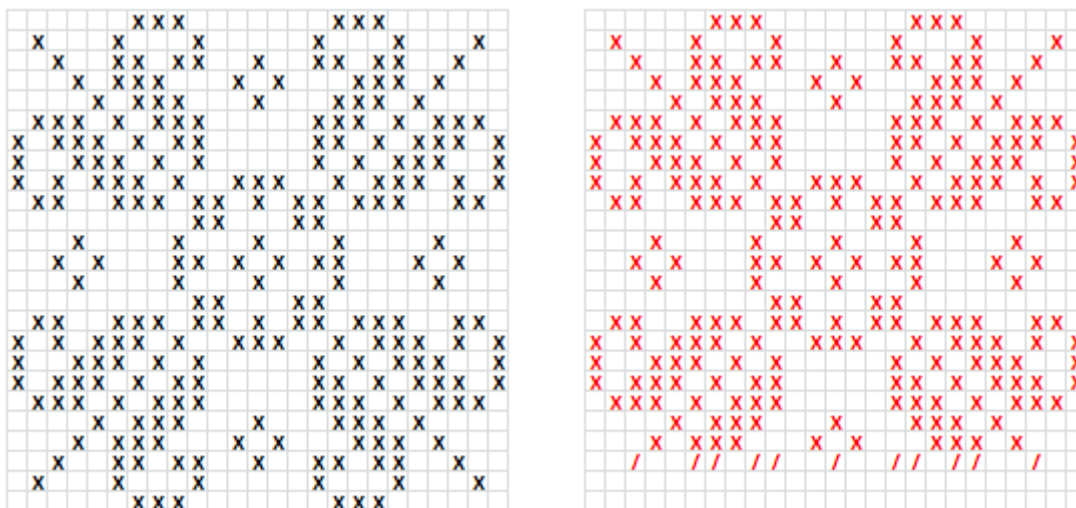
### Keresztszemes hímzés

**A keresztöltés:** hímzőfonallal **x** formát varrunk. Ezt egyszerűen úgy készítjük el, hogy először az **x** egyik szárát öltjük le, majd visszafelé a másik szárát. Balról jobbra haladunk, majd visszafelé jobbról balra. Az egész mintát így kell kivarni.



A keresztszemes mintát lehet kockás lapra rajzolni és onnan számolva kivarni.

### Palóc tulipán minta



A keresztszemes hímzést a lakások belső díszítésére, otthonossá tételére használják, díszpárnák, terítők, függönyök, drapériák, könyvborítók, könyvjelzők hímzésére.

## 11. Megérti, hogy az állatok hogyan alkalmazkodnak és illeszkednek a környezetükhöz.

Az állatok a jobb, könnyebb élet érdekében alkalmazkodnak a környezetükhöz, valamilyen szuper képességet fejlesztenek ki. Ezáltal több ennivalóhoz jutnak, jobban el tudnak rejtőzni, vagy le tudják győzni a különleges kihívásokat.

A madarak csőre, lába és testalkata nagyon függ attól, hogy hol élnek, és mit esznek. Vannak vízi madarak, akik nem csak repülni, de úszni is tudnak és úszóhártyás lábukkal könnyebben jutnak előre pl kacsza, hattyú. A gólyáknak, gémeknek hosszú egyenes csőrük és egyenes lábuk van, hogy hamar ki tudják kapni a vízből a békát, kis halat. A sasnak éles szeme és éles karmai vannak, a bagoly éjjel lát jobban, mert akkor vadászik.

A jegesmedvéknek fehér, vastag bundájuk van, hogy a hóban ne látszódjának, a sivatagi róka szőre homokszínű és rövid, és a füle nagy, hogy ki tudja adni a hőt. A ragadozó állatok szeme előre néz, mert a vadászatot ez segíti, pl róka, farkas, medve de a prédáé oldalra, hogy jobban tudja figyelni a környezetet, pl. őz, nyúl. A ragadozó állatok foga hegyes, a növényevőké lapos, az egerek fogai állandóan nőnek. A cápáknak rengeteg foga van, a bálnáknak lemezek vannak a szájában, mert így tudják a legjobban az ennilót megszerezni.

## **12. Tudja, hogy miért tört ki 1956. október 23-án a forradalom.**

1945-ben véget ért a második világháború és a Szovjetunió elfoglalta Magyarországot. A magyarok ettől kezdve nem tudtak úgy élni, ahogy szerettek volna. Azt kellett csinálni, amit a szovjetek és a kormány mondott. Az országot Rákosi Mátyás vezette. Sokakat üldöztek, azokat, akik nem akarták az oroszokat és azokat is, akik templomba jártak. Az emberek nem tudtak elmenekülni, mert a határokat lezárták. Aki mégis megpróbált átszökni a határon, vagy elégedetlen volt a vezetőkkel, azt sok évre börtönbe zárták, vagy kivégezték. Emellett közös állami tulajdonba vették a vállalatokat, üzleteket és a földet, amiben sokan teljesen tönkrementek. Ezek ellen lázadt fel a magyar nép 1956. október 23-án. A forradalom egyik jelképe, a lyukas zászló, mert azelőtt a zászló közepén a kommunista címer volt, amit október 23-án a tüntetésen kivágtak. Néhány napig úgy tűnt, hogy győztünk, az oroszok kivonultak Budapestről, az addigi vezetőket leváltották. De aztán a szovjetek újra megtámadták az országot, sokkal több katonával, mint azelőtt. Nem kaptunk senkitől segítséget. Így a szabadságharc elbukott, és nagyon sokan külföldre menekültek.

Foglalkozás ötletek: 56-os zászlóból kivágni a címet és kiszínezni a zászlót, tankot építeni Legóból

## **13. Megismeri a szabó mesterséget. Tudja honnan jön a ruhánk.**

A **szabó**, **varró** gyártja, összeállítja, átalakítja és megjavítja a méretre szabott vagy kézzel készített ruhákat; (pl. öltönyt, kabátot) és egyéb termékeket (pl. ágyneműt, függönyt) készít textil anyagokból, vékony bőrből, szőrméből vagy egyéb anyagokból ruhát készít: szab és varr.

Kezdetben az asszonyok varrták a ruhát, mert régen nem voltak boltok, ahol ruhát lehetett vásárolni. Később szakképzett férfiakra, szabókra volt szükség.

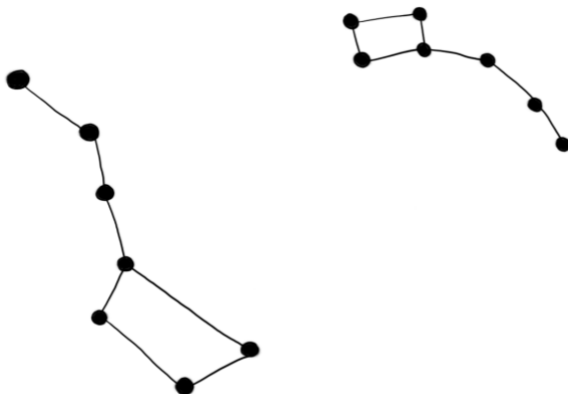
Általában más mester készítette a férfi, és más a női ruhát. A magyar népviseletekben csak a férfi ruhát készítette szabó, a nőit általában falusi ügyes varró asszonyok.

### Honnan jönnek a ruhák alapanyagai?

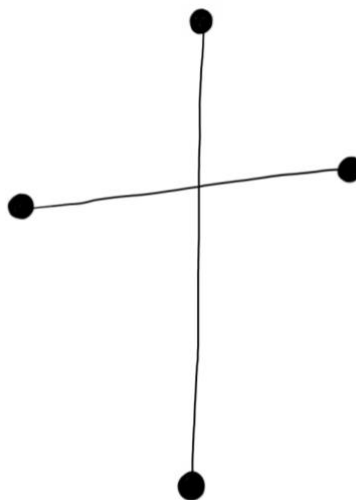
Mielőtt elkezdődne a varrás szükséges munkafolyamat a szövés. A szálakat különböző úton-módon nyerik. A gyapjút például a juh (a felnőtt bárány) szőréből nyerik, úgy, hogy szabályosan megnyírják őket. (Ez nem fáj nekik, sőt a nyári melegben még örülnek is ennek.) Állati eredetű még a selyemhernyókból nyert selyem is. A növényi eredetű anyagokból, a kenderből, lenből és gyapotból sok ruha anyaga készül. A műanyagot is felhasználják szövetek készítéséhez, de nem olyan kényelmes a viselése. A tollakat nem csak a paplanba vagy párnába töltik, hanem a téli kabátokat is megtöltik vele.

### 14. Felismer és kirak egy-két csillagképet természetes anyagok segítségével.

1) kis és nagy Göncöl



2) Dél-Keresztje (a déli féltéken)



### 15. Kiránduláson - tanyázáson természeti jelenségekre figyel, és megérti a kövek szerepét a természetben.

A természeti jelenségek a környezetben élettelen dolgokat érintő, emberi beavatkozás nélkül történő események. A szél, a napsütés, a vihar, fagyás-olvadás, mind természeti jelenségek, de ide tartozik a földrengés, hegyomlás, áradás és a vulkánkitörés is. Ezek veszélyt jelenthetnek, ezért kell odafigyelni rájuk.

A kövek nagyon fontos részei a természetnek, hiszen ez ad alapot mindennek. Keressetek példákat a kirándulás alatt, mi minden használja otthonául a köveket! Kövek között fészkelnek a madarak, a kövek alatt csigák, rákok, a barlangokban denevérek, ragadozó állatok élnek. A kövek támaszt nyújtanak a növényeknek, a fáknek, és esetenként védik őket a viharoktól, melegítik őket a csupasz felületről visszavert hővel. Nagyon fontos, hogy ne mozgasd el a köveket, ne építs tornyot sehol, mert ezzel számos élőlény otthonát teszed tönkre!

Az erózió egy különleges természeti jelenség, amikor a hó, víz, a szél hatására a föld megváltozik. Például a tengerparti homokot, sziklát elmossa a szél, a hegyekben U alakot váj ki a jég, a szél elhordja a homokdombot. A változás veszélyes lehet, ezért figyelni kell arra, hogy a kövek elég stabilak-e, és például növényzettel kell biztosítani, hogy ne legyen kőomlás.

A kövek az egészségünk számára is fontosak, mert megszűrik a vizet, és egyes ásványok elengedhetetlenek az élethez pl a só.

A kiránduláshoz érdemes olyan területet találni, ahol sziklák és folyó-tenger van, mert itt könnyen meg lehet figyelni az eróziót, de ugyanilyen jó a szélvájta homokkő, vagy egy kialudt vulkán is. Külön érdekesség lehet, ha lehet ásványokat találni a területen. El lehet végezni egy eróziós és egy víztisztító kísérletet is.

## **16. Megérti a tápláléklánc fontosságát.**

A tápláléklánc egy adott helyen élő különböző élőlények közötti táplálkozási kapcsolatot mutatja be. Bármilyen változás végigfut a láncon. Ha bizonyos élőlények létszáma megnövekszik, vagy csökken, akkor a fölötté lévők létszáma is növekszik vagy csökken. Ez hatással van a mi életünkre, táplálékunkra is.

## **17. Takarékoskodik a vízzel, megfigyeli, hogy mennyi vizet használnak otthon és az iskolában.**

Mivel ma már sajnos nagyon ritka a természetes vizekben a tiszta víz, nagyon kell ezekre vigyázni. A legtöbb tiszta vizet iparilag állítják elő, ami sok energiába kerül, ezért mindenhol takarékoskodni kell vele. Minél jobban takarékoskodunk és vigyázunk a vizek tisztaságára, annál kevesebb energiát kell erre felhasználni.

Vannak országok, ahol nagyon kevés eső esik, és bár ezt összegyűjtik tározókba, nem jut belőle mindenre. Ilyen helyeken nem öntözhetik az emberek egész évben a kertjüket, nem szabad kocsit mosni, úszómedencéket használni és mindenkinek spórolni kell a

vízzel. Gondold végig, hogy te mennyi vizet használsz és hol tudnál ezzel takarékoskodni!

Vegyél elő egy lapot, írd fel, mit gondolsz, hány liter vagy gallon vizet használsz! A lap egész nap legyen veled, és mindig írd fel, ha kezet mosol, iszol, vizet használsz! Mennyivel több vagy kevesebb vizet használsz, mint gondoltad? Tudsz változtatni, tudsz takarékoskodni?

Ismétlés a Tulipán próbából

Takarékosság a vízzel:

- Kézmosáskor légy gyors, vagy szappanozás alatt zárd el a csapot.
- Fogmosáskor használj poharat, ne folyasd mindvégig a vizet.
- Ne fürödj kádban, hanem inkább zuhanyozz (nem több, mint 5 perc).
- Ne mosogass folyóvízben.
- A kulacsban maradt vízzel locsold meg a benti vagy kinti virágokat.
- Ha lehet családdal gyűjtsd az esővizet.
- Csak a piszkos ruhát tedd a mosásba.

## **18. Öt szólást, közmondást felismer (pl. Édes, mint a méz).**

(lásd Méhecske 13)

**Szólások:** Jelképes értelemben vett szókapcsolatok, amelyek hangulatosabbá teszik beszédünket. Ezek önmagukban nem teljes mondatok.

Pl: Falra hányt borsó; Édes, mint a méz; Ég a keze alatt a munka

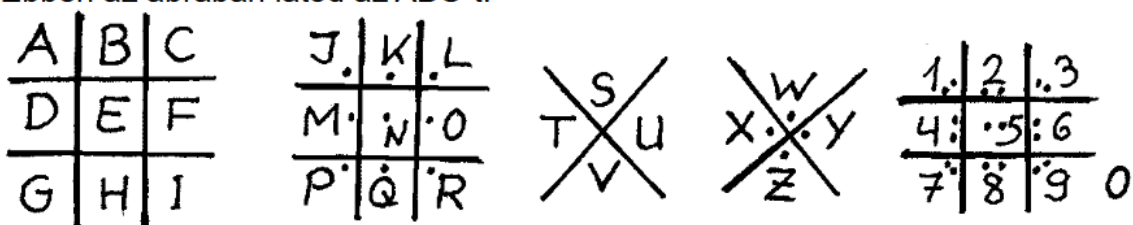
**Közmondások:** A nép ajkán keletkezett kifejezések. Az emberek tapasztalatai által alakultak ki. Valamilyen igazságot hordoznak. Rövidek, tömörek. Egy mondatban vannak megfogalmazva.

Pl: Sok kicsi, sokra megy; Ki korán kel, aranyat lel

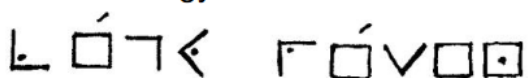
## **19. Megfejt egy titkosírás üzenetet.**

Számtalan titkosírás van, ez egy lehetséges verzió. Egy másik, hogy az ABC minden betűjét valamilyen szabály szerint egy másikkal helyettesítjük.

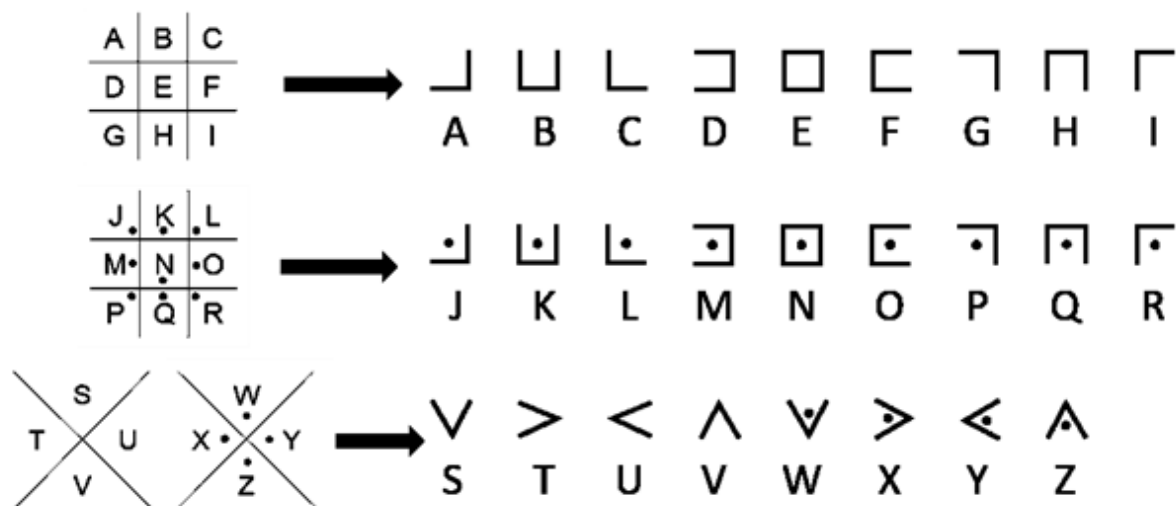
Ebben az ábrában látod az ABC-t:



A titkos írás így néz ki:



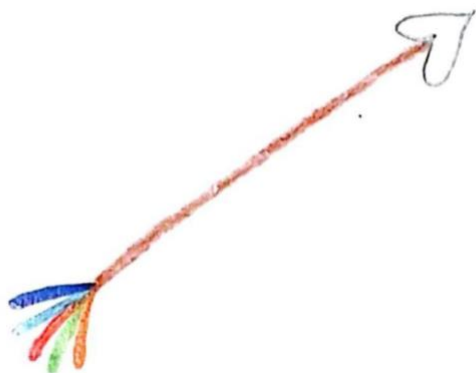
(kép: KMCSSZ cserkészkönyvből)



20. Elbáboz egy mesét egy fiatalabb kiscserkész űrsnek.



## Nyíl Próba (9-1/2 – 10 évesek)



*A jól végzett munka  
célbataláló „nyíl!”*

*A fogadalomtételre készül, már nagyon érdekli a nagyok foglalkozása, ebben a korban felhasználhatod önállóságát, példamutatásra nevelheted. Az elmúlt évek alatt befektetett foglalkozások gyümölcsét most arathatod! A sok ötleted és munkád eredményét most fogod látni, amikor újabb fajta élményre készül a*

*cserkészzetben.*

Áron- 629. Szent Márton Cserkészcsapat Pannonhalma (MCSSZ)

### **Megtanulja a 3 kötelező dalt, és még 5 szabadon választhatót:**

Erdő, erdő, erdő; Kispiricsi faluvégén; Szélről legeljetelek

### **Megtanulja a 2 kötelező népijátékot és még 4 szabadon választhatót:**

Nincsen párom mit csináljak, keress egyet angyalom.

Kisangyalom háza, dombra van állítva

### **Megtanulja a következő mondókát:**

Egy – megérett a meggy, Kettő – csipkebokor vessző, Három – te vagy az én párom,  
Négy – megcsípett a légy, Öt – érik a tök, Hat – hasad a pad, Hét – zsemlét süt a pék,  
Nyolc – üres a polc, Kilenc – kis Ferenc, Tíz – tiszta víz,  
Ha nem tiszta, vidd vissza, A kis cica megissza.

### **Megtanulja a következő kiszámolót:**

Lementem a pincébe vajot csipegetni. Utánam jött, apám, anyám, Hátra veregetni. Nád közé bújtam, nád sípot fújtam. Az én sípom azt fújja, Di, dá, dú, Te vagy az a nagy szájú.

## **1. Ismeri a csapata névadójának nevét és történetét.**

## **2. Őrsével uzsonnát készít és vendégül látja a csapat vezetőit.**

Ehhez lásd segítségül:

- Napsugár 4. Uzsonna keretben megtanul asztalt teríteni, az asztalnál helyesen viselkedik.
- Napsugár 16. Megtanulja, mit eszik az egészséges kiscserkész
- Tulipán 9. Ismeri a vendéglátást és gyakorolja.
- Ügyes Mókus 9. Ismeri a helyes táplálkozást.
- Méhecske 15. Megtanulja miért kell az élelmiszerrel takarékoskodni.

## **3. Tud lopózkodni, csendben a természetben járni, megérti, hogy az állatok miért lopózkodnak.**

Az erdőben tisztelni kell az ott élőket, az állatokat, nem szabad zavarni őket. Az állatok félnek az embertől. Ha csendben tudsz maradni, az állatok nem fognak félni és nyugodtan tovább tudják folytatni a tevékenységüket és te is meg tudod őket figyelni, ahogy esznek, játszanak vagy pihennek.

A lopakodás megtanítására jó gyakorlat ha egy cserkésznek nyakkendővel bekötik a szemét és csak hallás alapján kell eltalálni, milyen irányból közelednek hozzá a többiek.

Az állatok több okból is lopózkodnak: például, mikor vadásznak azért, hogy ne hívják fel magára a figyelmet és, hogy a másik állat ne vegye észre a közelségüket.

## **4. Sportversenyen és ügyességi versenyen részt vesz.**

## **5. Ismeri ifj. Rubik Ernő nevét és történetét.**

Ifj. Rubik Ernő (Budapest, 1944. július 13.) a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas magyar szobrász, építész, formatervező, belsőépítész, játéktervező, feltaláló, egyetemi tanár.

1967-ben építészmérnökként végzett, majd 1971-ig szobrászatot és belsőépítészetet tanult. 1975-ig építész-tervezőként dolgozott, majd visszament tanítani az Iparművészeti Főiskolára, ahol tanársegéd, majd adjunktus, docens lett.

A nyolcvanas évek elején főszerkesztője volt az ...És játék című lapnak, majd 1983-ban saját vállalkozást alapított, a Rubik Stúdiót, ahol bútorokat és játékokat tervezett. 1987-től címzetes egyetemi tanár, 1990-től a Magyar Mérnök Akadémia elnöke, később tiszteletbeli elnöke.

A Magyar Mérnök Akadémián belül létrehozta a Rubik Nemzetközi Alapítványt, a kiemelkedően tehetséges fiatal műszakiak és iparművészek támogatására. Jelenleg a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem tanára és a Rubik Stúdiót igazgatja, valamint a játékszoftverek fejlesztése és az építészeti témák kötik le.

Nevéhez több logikai játék megalkotása is fűződik. Mindenekelőtt a **bűvös kocka** (ami külföldön **Rubik-kocka** néven lett ismert), ami 1975-ös megjelenését követően példátlan nemzetközi népszerűséget ért el.

## 6. Ismeri a Kárpát-medence főbb részeit (Felvidék, Erdély, Alföld, Dunántúl, Délvidék).



Felvidék:

- Kárpátok hegylánca, erdők
- Pozsony, Kassa
- Vág folyó (= vági tutajút)

Erdély:

- hegysek, völgyek
- Székelyföld, Kalotaszeg, Csángó
- Kolozsvár (= Mátyás király szülővárosa)

Alföld:

- lapos, mezőgazdasági terület
- szarvasmarhák, lovak
- Hortobágy, Debrecen, Szeged, Kalocsa, Kecskemét

Dunántúl:

- dombvidék, mezőgazdasági terület, erdők
- Balaton, Esztergom, Pécs, Budapest (= főváros)

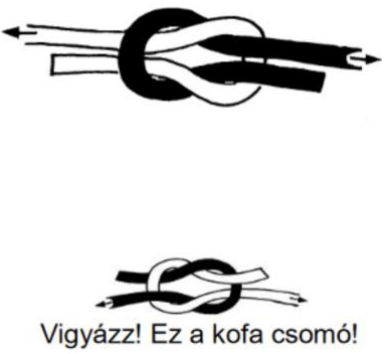
Délvidék:

- mezőgazdasági terület, állattenyésztés
- több folyó itt folyik össze
- Szabadka, Újvidék, Zenta

## **7. Megbeszéli őrsével, hogy miért fontos a természetvédelem és szemetet szed.**

Mit ad nekünk a természet? (Soroljon fel 5 dolgot amit kapsz - tiszta levegő, tiszta ivóvíz, erdők, jó föld amiből termelünk ennivalót, csodálatos vadállatok - például). Bizonyos veszélyekkel áll szemben a környezetünk, amiket mi együtt tudjuk orvosolni és ezt az orvosolást úgy hívjuk, hogy természetvédelem. Ha gyalog megyünk vagy biciklivel és nem benzin fogyasztó autó- vagy autóbusszal akkor segítünk, hogy tisztább legyen a levegő és ne melegedjen egyre magasabbra a világnak a hőmérséklete. A cserkészeknek különösen fontos szerepe van a természetvédelemben mert mi a természetben éljük az igazi cserkész életet - kirándulások, táborok, sok helyen az összejövetelek mind kint a szabadban történik. Harmincegy millió cserkész van a világban 216 országban. Képzeld ha minden kiscserkész és cserkész őrs vagy raj csak egy konkrét lépést tenne, hogy védelmezze a természetet milyen fantasztikus eredményt hozna és milyen reményt a jövőre!

## 8. Ismeri az egyszerű kettős csomót.

 <p>Vigyázz! Ez a kofa csomó!</p>	<p><b>Egyszerű kettős</b></p> <p>Az egyszerű kettős a leggyakoribb csomó, mert mindennapi használatban biztosan tart és egyszerű kioldani. Megkötni úgy kell, hogy csinálsz egy egyszerű csomót és arra rá egy másikat, de most fordított egyszerű csomót.</p> <p><b>Használata:</b> Két kötélvéget összekötni. Hurkot kötni.</p> <p><b>Vigyázz:</b> Nem tart jól műszálas kötélén. Nagyon nagy terhelés után nehéz kioldani. Erre jobb az ívelt kettes, hurokkal Ne téveszd össze a kofacsomóval, mert az nem tart.</p>
--	--

## 9. Ismeri a jó út, rossz út, jó víz, rossz víz útjeleket.

<p>Jó út</p> 		
<p>Rossz út</p> 	<p>Jó víz</p> 	<p>Rossz víz</p> 

## 10. Megbeszéli, miért és hogyan lehet az élelmiszerral, használt tárgyakkal takarékoskodni, hulladékot újra feldolgozni.

(lásd Igéret 13. és Méhecske 15.)

## 11. Megérti, hogy mi történik az eldobott szeméttel és hulladékkal és gyakorolja a szelektív hulladékgyűjtést.

### Szemét

Olyan haszontalanná vált anyagok, amelyeket tulajdonosa nem tud, vagy nem akar tovább használni. A szemét (mint anyag), kikerül a gazdaság körforgásából és vegyesen kerül tárolásra, lerakásra (azaz elássuk a föld alá).

## Hulladék

Azok az anyagok, amelyek keletkezésük helyén (háztartás, ipari terület, mezőgazdaság stb.) haszontalanná váltak, de anyagfajtként külön kezelve, szelektíven gyűjtve még másodlagos nyersanyagként hasznosíthatók.

## 12. Az őr összeállít interjú kérdéseket és interjút készít a csapat parancsnokkal.

- Mióta cserkész?
- Miért cserkész?
- Mi volt a legjobb élménye?
- Ki volt a példaképe?
- Mire a legbüszkébb?
- Mit csinálna ha most újra kiscserkész, újra 10 éves lenne?


A csapatparancsnok mellett még lehet interjút készíteni a közösségben élő idősebb emberekkel-ezeknek nagy az élet tapasztalatuk, és jól esne nekik 9 és 10 éves gyerekekkel lenni.

## 13. Tud mondani négy olyan mesterséget, ami fával dolgozik és el tudja mondani, hogy mit készítenek.

Mesterségek	Mit készítenek
Asztalos vagy bútorkészítő	asztalok, ágyak, szekrények, székek
Ács (tetőfedő, állványozó)	a fa megmunkálásával foglalkozik az építkezések közben (gerendákat tesz a helyére)
Bodnár, kádár	fakádakat, hordókat, dézsákat, vödröket
Bognár (kerékgyártó, szekérgyártó)	szekerek, kocsik, szánok fa alkatrészeit
Faesztergályos	bútorláb, bútordísz készítés, faoszlop
Faszénégető	faszént (grillezéshez és puskaporhoz)
Hangszerkészítő	cimbalom, nádsíp, tekerőlant
Teknővájó	teknőket

## 14. Biztonságosan tudja használni a bicskát.

Az éles kés nem játék! Csak vezetői engedéllyel és hasznos feladatokra használjuk (pl. zöldséget aprítani, faragási program). Ne használjuk a bicskát amikor mások közel állnak hozzánk. Inkább rakjuk el (hajtsuk össze és/vagy tokba rakjuk) mielőtt mozdulunk a bicskával. Ha egy helyről a másikra kell nyitott kést vinni, pl. ha visszük a csaphoz mosogatni, akkor lassan és óvatosan mozgunk!

	<p><b>Zsebkéshasználat</b></p> <p>Aranyszabály: A zsebkéssel mindig a testedtől ellentétes irányba dolgozz!</p> <p>Használj deszkát, és ne a combodon dolgozz!</p>
---	--

Figyelem : Ne dobáld a késed a földre, mert tompa és koszos lesz, és ne dobáld élő fába sem, mert a sérült kergén keresztül a fák betegek lesznek!

## 15. Kis tutajt készít és vízre bocsátja (akár egy lavórban).

Lehet tutaj kézügyességet csinálni parafadugó, zsineg, ragasztó, gumiszalag, filc, alufólia, anyag, vagy más eszközökből. Ha vitorlás kis tutaj lesz, inkább legyen filc vagy más anyagból vitorla mint papírból, mivelhogy a papír hamarosan szétesik ha elázik.

Tutaj kézügyességet össze lehet kötni történelmi vagy mese próbapontokkal. Fizika és mérnöki témákkal is lehet foglalkozni (sűrűség, felhajtóerő). Például az alumínium sűrűsége miatt süllyed ha össze van gyúrva és vízbe tesszük. De ha csinálunk belőle egy pohár illetve hajó alakot, már úszik mert a területe elég nagy, ami érinti a vizet, és levegő van benne, illetve felette.

## 16. Tudja mit ünnepelünk március 15-én.

Ezen a napon a magyar szabadságharc kezdetét ünnepeljük. Március 15-e jelképpé vált, nemzetünk szabadságszeretét, szabadság utáni vágyát fejezi ki.

## Mi történt 1848 március 15.-én?

A bécsi forradalom híre ösztönző hatással volt a magyar radikális ifjakra is. 15.-én a Pilvax Kör tagjai, élükön Petőfi Sándorral, Jókai Mórral és Vasvári Pállal elhatározták, hogy maguk szereznek érvényt a sajtószabadságnak. Alig néhányan indultak el Landerer Lajos és Heckenast Gusztáv nyomdájához, ahol cenzúra nélkül kinyomtatták az Irinyi József által megfogalmazott 12 pontot, valamint Petőfi lelkesítő költeményét a Nemzeti Dalt. Délután nagy gyűlést hirdettek a Nemzeti Múzeum elé, ahol már több tízezer ember jelent meg. Itt felolvasták a 12 pontot, amiben például a cenzúra eltörlését, önálló magyar kormányt, közteherviselést és jobbagyfelszabadítást követeltek. Petőfi a Múzeum lépcsőjén elszavalta költeményét. Ezután a Várba vonultak, hogy a Helytartótanáccsal elfogadtassák követeléseiket. Ez teljes mértékben sikerült, így vér nélkül győzött a forradalom. Az összegyűlt tömeg követelésére Táncsics Mihályt is szabadon bocsátották.

### 17. Megtanulja a cserkészduló második versszakát.

Cserkész fel a fejjel, az óra közel,  
 Kel a magyar éjben a hajnal,  
 Most kell az erős kar, a férfiú-mell,  
 Ezeréves acél akarattal.  
 Zúg, mint a harci trombita:  
 A Lomnic és a Hargita,  
 Értünk kiált, felénk süvölt  
 Az ősi föld, a drága föld.

### 18. Ismer három magyar szentet (Szent Margit, Szent István, Szent Imre, Szent László, Szent Erzsébet, Szent Kinga).

#### Szent Márton Legendák - november 11.

Amikor Márton még római katonatiszt volt lovon közeledett Amiens (ejtsd: amien, francia város) kapujához. A lova visszahőkölt az úton, mert megmozdult a hó.

Egy koldus tápázkodott föl, akinek a vállán csak szakadozott rongyok lógtak. Éhezve és vacogva nyújtotta a kezét a tiszt felé, és alamizsnát kért.

Nem sokkal előtte Márton eljátszotta az összes pénzét katonatiszt barátaival. Mégis így kiáltott:

- Akár hiszed, akár nem, egy árva rézpénz nincs a zsebemben, de azért várj csak, valahogy segíték rajtad! Azzal fogta széles köpenyét, lekanyarította a válláról, majd a kardjával szelvében ketté hasította, és a felét odaadta a koldusnak:



Azon az éjszakán Mártonnak különös álma volt: Jézust látta, amint fényes sereg veszi körül. A vállán azonban a köpenynek azt a darabját viselte, amit a koldus kapott. Jézus az angyalokhoz fordult és ezt mondta: - Márton öltöztetett föl engem ezzel a ruhával! Amikor ezt az álmot egy papnak elbeszélte, az csodálkozva ránézett, és azt mondta: - Az Úr megmondta: Amit egynek a legkisebb testvéreim közül tesztek, nekem tettétek. De úgy vélem, hogy az Úr is készített neked egy ruhát, amelybe föl akar öltöztetni.

Magyarországon kifejezetten kedvelték Szent Márton alakját, ami annak köszönhető, hogy vélhetőleg a mai Szombathelyen (az egykori Savariában) látta meg a napvilágot, de létezik olyan felvetés is, amely a mai Pannonhalmához köti. Szombathely azonban a saját szülőttjének tekinti a szentet, akinek a Szent Márton Templommal és a templom előtt található Szent Márton-kúttal is emléket állítottak.

Szent Márton pártfogolta a koldusokat, a pogány falvakban terjesztette a kereszténységet. Amikor 371-ben püspökké választották, a rá jellemző szerénységből és alázatból, elbújt. A legenda szerint ugyanis Márton nem akarta, hogy püspökké válasszák, így egy liba ólban rejtőzött el, de végül a libák elárulták a gágogásukkal.

### **Szent Kinga Legendák - július 24.**

Árpád-házi Szent Kinga, királylány, magyar szent, IV. Béla király lánya, Szent Margit és Boldog Jolán nővére, Lengyelország és Litvánia védőszentje.

Tizennégy éves volt, amikor a nála két évvel fiatalabb Szemérmes Boleszláv krakkói és szandomiri herceg jegyese lett, és Lengyelországba ment, hogy megtanulja a nyelvet. Béla kívánságára egy évvel később, 1239-ben feleségül ment a lengyel herceghez, akivel 1241-ben, amikor a tatárok Lengyelországba is betörték, a felvidéki Podolinba menekültek.

Kinga gyűrűje - Egy legenda szerint amikor Kinga hazalátogatott a tatárjárás után, édesapja kíséretében eljutott a máramarosi sóbányákba. Az egyik aknaszlatinai tárnában gyönyörködve nézte a csillogó, hófehér sótömböket. Ahogy eszébe jutottak lengyel alattvalói, akik csak sós forrásokból párologtatott (ún. főtt) sóval kénytelenek beérni, így szólt atyjához: „Atyám, add nekem ezt a sóaknát, és engedd meg, hogy innen egyenesen Lengyelországba vihessék a sótömböket.” A király teljesítette leánya kérését, Kinga pedig lehúzta ujjáról a jegygyűrűjét, és az akna birtokbavételének jeléül a mély aknába dobta. Később, a wieliczka-i sóbányák megnyitásakor a bányászok az első kitermelt só tömbben megtalálták Kinga gyűrűjét

Kinga fésűje - Egy másik legenda szerint Kinga a tatárok elől menekült Lengyelországba, és amikor a Pieninek-hegységhez ért apáca társaival, egy szalagot dobott a háta mögé, ami kanyargós folyóvá vált; így jött létre a Dunajec. Ezen a tatárok

keservesen ugyan, de átjutottak, ezért a fésűjét dobta háta mögé, amiből pedig egy sűrű erdő lett, amin a tatárok már nem tudtak átjutni.

### **Szent László király legendák - június 27.**

Siratta az egyetemes magyarság, a papság és a nép, együtt a gazdag és a szegény, a gyászoló ifjak és szüzek, sötét ruhában, három éven át nem táncoltak, és mindenféle hangszer elnémult a gyász ideje alatt. Míglen a hívek a nyári napok hősége s a hosszú út miatt haboztak, hogy testét Váradra vigyék-e (ugyanis az ő meghagyása szerint ide kellett volna temetni, de úgy látszott, okosabb a fehérvári egyház mellett dönteni, minthogy az volt közelebb), egy fogadóhoz értek, ahol a fáradtságtól és a szomorúságtól elaludtak. Miután elnyomta őket az álom, a kocsi, amelyre a testet rakták, mindenféle állati vonóerő nélkül magától indult Váradra a helyes úton. Felébredvén nem találták a kocsit, és vigasztalhatatlanul futkostak szerte a vidéken, amíg meg nem találták a Várad felé magától futó szekeret, s a ráhelyezett szent testet.” (Részlet Szent László király legendájából)

Tulajdonképpen maga a nép avatta szentté László királyt, mielőtt az Egyház hivatalosan megtette volna. Seregestől keresték föl sírját, nemcsak a gyógyulást, vigasztalást óhajtók, hanem a vitában álló peres felek is. A csodás gyógyulások híre gyorsan terjedt.

A szent lovagkirály kultusza népe körében az idők folyamán csak növekedett, egyesek szerint még Szent Istvánét is felülmúlta. A nagyváradi székesegyház előtt állították föl híres lovas szobrát, a Kolozsvári testvérek alkotását; a győri székesegyházban őrzött hermája fenséget, erőt, s egyúttal nyájasságot is sugároz – ez volna a szent király igazi arca. A mindig győzelmes „Bátor László” lett a katonák védőszentje, nevének oltalma alatt vonultak a csatába, s ez volt a csatakiáltások: „Szent László, segíts!” 1684-ben, a törökök elleni felszabadító háború idején egy külföldi fültanú elbeszélése nyomán feljegyezték, hogy a katonák a tábortűznél „fél óráig zenéltek és magyar víg dalokat mondtak Szent László tiszteletére, kinek épp aznap ünnepe volt”. Tisztelete tehát még akkor is elevenen élt. Arany János két költeményben idézte és örökítette meg szent királyunk csodás tetteit: a Szent László című legendában és a Szent László füve című népmondában.

### **19. Tudja, hogyan lesz újrahasznosítva a papírhulladék és papírt merít az őrsével.**

Az összegyűjtött papír a hulladékválogatóba kerül, ahol gépekkel vagy kézzel kiválogatják és csoportosítják a papírt (eltávolítják a műanyagot, fém részeket, fóliát stb.) A válogatást követően ezeket a papírokat összeprésselik és a papírgyárakba szállítják. A gyárakban, újabb csoportokba kerülnek, miután eldöntötték, hogy milyen célra fog a

papír újrahasznosulni. Az újrahasznosítás során a felhalmozott papírcsoportokat pépesíteni kezdik vízzel, valamint különféle kemikáliákkal, amelyektől közel 15 perc alatt péppé válik a papír. A pépesítést követően szűrésre kerül az áztatott papírtömeg. Miután a folyékony papír felkerült a szitára, hengerléssel kipréselik belőle a vizet. A henger nyomására tudják a papír vastagságát is beállítani, s ezután a papír száradásnak indul.

Érdekesség, hogy akár 5x is újra lehet hasznosítani a papírt. Természetesen az újrahasznosítás folyamán romlik a papír minősége, de a többször újrahasznosított papír tökéletesen megfelel a WC papír gurigájának, illetve a kartonlapok is effajta papírból készülnek.

### **Papírmerítés az őrssel**

Az összegyűjtött hulladékpapírt tépkedjük fel apró darabokra. Ezután következik a pépesítés a következő módon: az apró papírdarabokat vízbe kell áztatni egy napra vagy a turmixgépbe tesszük s teljesen pépesre keverjük. Az összeturmixolt sűrű pépet egy nagy lavórba tesszük, majd vízzel felhígítjuk és keverő mozdulatokkal egészen folyékony masszává alakítjuk. Ezután, szükségünk van egy merítő szitára, ami lehet egy egyszerű fakeret, amire egy apró szemű műanyag vagy fémháló van ráerősítve. A merítő szitát függőlegesen eresztjük bele a kádba, majd vízszintesen tartva és lassan rázogatva a szitát, a papírpépet egyenletesen eloszlatjuk. Ezután óvatos mozdulattal kiemeljük a szitát a kádból, majd hagyjuk, hogy a víz lecsöpögjön róla, s kicsit megszáradjon. A szita tartalmát egy ügyes mozdulattal ráfordítjuk egy filclapra. A következő merített papírlapot az előzőekre helyezük úgy, hogy közéjük kerüljön mindig egy filclap. A papír-filc torony elemeit saját súlyuk is préseli, de érdemes a tetejére súlyt helyezni, hogy a felesleges vizet teljesen kiszorítsuk belőle. Ez a folyamat a sajtolás munkafázisa. Az utolsó, záró munkamenet a szárításé. A kisajtolt papírlapokat kiterítve szárítjuk.

### **20. Megismeri más adottságokkal születettek igényeit és erősségeit.**

A Földön minden ember más. Van, aki magas, van aki szőke, van aki kék szemű. Ezáltal lesz mindegyik személy egyedi és különálló. Vannak, akik nem csak a haj vagy a szemünk színében különböznek, hanem például hiányzik egy kezük, kerekességben ülnek, vagy valamilyen betegségben szenvednek, esetleg nehezebben beszélnek, nem jól látnak, vagy nehezebben tanulnak az iskolában. Viszont mindenkinek megvan a saját egyedisége mellett az erőssége és gyengesége is. A világon, főleg mint (kis-)cserkészek az a feladatunk, hogy mindenkit szeressünk. Minden embernek vannak hibái, nekem és neked is. Az a célunk, hogy mindenkit fogadjunk el a hibái ellenére. Sőt! Célunk, hogy ne a hibákat nézzük, hanem a másik ember értékeit, szépségét. Hiszen minden ember ugyanolyan értékes!

Mese ötlet- <https://watch.screencastify.com/v/VXgz0TVIxyYr1A4U1rX5>



# Népdal és gyerekdal gyűjtemény

## A juhásznak jól van dolga

A ju - hász - nak jól van dol - ga, e - gyik domb - ról a má - sik - ra

9  
te - rel - ge - ti nyá - ját, fúj - ja fu - ru - lyá - ját, bú nél - kül é - li vi - lá - gát.

A juhásznak jól van dolga,  
Egyik dombról a másikra.  
Terelgeti nyáját, fújja furulyáját,  
Bú nélkül éli világát.

Ha megunja furulyáját,  
Előveszi bőrdudáját.  
Belefújja búját a birka bőrébe,  
Szélnek ereszti belőle.

Sajt, túró az eledele.  
Száras kenyér van melléje.  
Vizet iszik rája, rágyújt a pipára,  
Mégis piros az orcája.

## A mi házunk teteje

A mi há - zunk te - te - je, te - te - je, de  
Hess le ró - la ci - ne - ge, ci - ne - ge, mert

5 I. Fine  
rá - szál - lott a ci - ne - ge, ci - ne - ge! De  
be - sza - kad a te - te - je, te - te - je.

10  
Ha be - sza - kad, mi vé - lem,

14 D.C. al Fine  
sár - ga lá - bú ci - ne - ge, ci - ne ge! De

## Az én zubbonyomra

Az én zub - bo - nyom - ra tíz gomb van fel - varr - va.

6  
Tíz gomb van fel - varr - va az én zub - bo - nyom - ra.

11  
Ha nin - csen a tíz gomb, nem az én zub - bo - nyom, mert

15  
az én zub - bo - nyom - ra tíz gomb van fel - varr - va.

## Boci boci tarka

Bo-ci, bo-ci tar-ka, se fü-le, se far-ka, o-da-me-gyünk lak-ni, a-hol te-jet kap-ni.

Boci, boci megfázott,  
Varrtam neki nadrágot,  
Nem akarta felvenni,  
Ágyba kellett fektetni.

## Bújj bújj medve

Bújj, bújj, med - ve, Gye - re ki a gyöp - re!  
5 Csil - lag sze - mü med - ve, Gye - re ki a gyöp - re!  
9 Ha ki - jöt - tél szép csen - de - sen, hogy a va - dász meg ne les - sen,  
13 Bújj, bújj, med - ve, Gye - re ki a gyöp - re!

## Cifra palota

Cif - ra pa - lo - ta, zöld az ab - la - ka,  
5 gye - re ki, te tu - ba - ró - zsa, vár a vi - o - la.

Kicsi vagyok én, majd megnövök én,  
Eszteendőre vagy kettőre nagylány / huszár / cserkész leszek én.

## Csipkefa bimbója

Csip-ke-fa bim-bó-ja kihaj-lott az út-ra, ri-da, ri-da bom-bom-bom, kihaj-lott az út-ra.

Arra ment Jánoska,  
szakajt egyet róla,  
rida, rida, bom-bom-bom,  
szakajt egyet róla.

## Debrecenbe kéne menni

Deb-re-cen-be ké-ne men-ni, puly-ka-ka-kast ké-ne ven-ni,  
vi-gyázz, ko-csis, lyu-kas a kas, ki-ug-rik a puly-ka ka-kas.

Debrecenbe csoda esett,  
Két kis kakas összeveszett,  
Én a kakasod nem bánom,  
Csak az enyémet sajnálom.

## Egy boszorka van

Egy bo-szor-ka van. Há-rom fi-a van. Is-ko-lá-ba jár az egy, a má-sik boc-skort varr-ni megy,  
a har-ma-dik ül a pa-don a du-dá-ját fúj-ja na-gyon, da-na-da-na dan, de szép hang-ja van.



## Egy kis malac rőf rőf rőf

Musical score for 'Egy kis malac rőf rőf rőf' in 2/4 time. The melody is written on a single staff. The lyrics are: Egy kis ma - lac, rőf, rőf, rőf trom - bi - tál - gat, tőf, tőf, tőf, trom - bi - tá - ja, víg or - má - nya föl - det túr - ja, dőf, dőf, dőf.

Jön az öreg meglátja,  
Örvendezve kiáltja:  
Rajta fiam rőf, rőf, tőf, tőf,  
Apád is így csinálja!

Most már együtt zenélnek,  
Kukoricán megélnék.  
Rőf, rőf, rőf, rőf, tőf, tőf, tőf, tőf,  
Ezek ám a legények!

## Egyszer a Zsuzsika

Musical score for 'Egyszer a Zsuzsika' in 4/4 time. The melody is written on a single staff. The lyrics are: Egy - szer a Zsu - zsi - ka mit gon - dolt ma - gá - ba, Gyúr - ta kéz - zel, láb - bal, lek - vá - ros gom - bó - cot fő - zött va - cso - rá - ra. tü - zet ra - kott fá - val, azt mé - gis - csak úgy kel - lett szét - vág - ni bal - tá - val.

## Egyszer volt egy kemence

Egy - szer volt egy ke - men - ce, be - le - bújt a kis Ben - ce,  
 5 kor - mos volt a ke - men - ce, fe - ke - te lett kis Ben - ce.

Ránézett a mamája,  
 nem ismert a fiára.  
 Becsukta a kemencét,  
 jól elverte kis Bencét.

## Én elmentem a vásárba

Én el-men-tem a vá-sár-ba fél pénz - zel. Tyú-kot vet-tem a vá-sár-ban fél pénz - zen.  
 9 Tyú-kommond-ja: kit-rá-kotty. Ká - ri-ki-tyom, é - des tyú-kom, mé-gis van egy fél pénz - zem.

Csirkém mondja csip-csip-csip,  
 Kakas mondja bokréta,  
 Pulykám mondja dan-da-rú,  
 Récém mondja rip hajnal,  
 Libám mondja gi-gá-gá,  
 Disznóm mondja rőf-rőf-rőf,  
 Lovam mondja nyi-ha-ha,  
 Juhom mondja be-he-he,  
 Kecském mondja mek-mek-mek,  
 Halam mondja (-)  
 Kárikittyom édes tyúkom, elfogyott a félpénzem.

## Erdő mellett estvéledtem

Er - dő mel - lett est - vé - led - tem. Su - bám fe - jem a - lá tet - tem.

4  
Ösz - sze - tet - tem két ke - ze - met, úgy kér - tem jó Is - te - ne - met.

Én Istenem, adjál szállást,  
mert meguntam a járkálást,  
A járkálást, a bujdosást,  
Az idegen földön a lakást.

Adjon Isten jó éjszakát,  
küldje hozzánk szent angyalát,  
bátorítsa szívünk álmát,  
Adjon Isten jó éjszakát.

## Erdő erdő erdő

Er - dő, er - dő, er - dő, ma - ros - szé - ki ke - rek er - dő.

5  
Ma - dár la - kik ben - ne, ma - dár la - kik ti - zen - ket - tő.

9  
Cuk - rot ad - nék an - nak a ma - dár - nak, da - lol - ja ki ne - vét a ba - bám - nak.

13  
Csár - dás kis - an - gya - lom, ér - ted fáj a szí - vem na - gyon.

### ismétlésnél:

Cukorjegyet adnék annak a madárnak, menjen el a boltba és váltsa ki magának.  
Csárdás kisangyalom, katonahíredet hallom.

## Ez az egyenes, ez a görbe



Ez az e-gye-nes, ez a gör-be, ez pe-dig a fa-ke-re-ke, e-gye-nes, gör-be,  
 6 fa-ke-rék, ó, mi szép, jaj, de szép, ez a há-rom lá-bú szék.

Óra, lánc, mutatója  
 Gólya, lába, hosszú orra  
 Kés, villa, koppantója  
 Mózsi, fia, unokája

## Haragoznak a toronyban



Ha-ran-goz-nak a to-rony-ban, megy a ki-rály a temp lom-ba,  
 7 a-rany csá-kó a fe-jé-ben, Ma-gyar-or-szág a szí-vé-ben.

A rókának nincs nadrágja,  
 Mert a posztó igen drága.  
 Ha a posztó olcsóbb volna,  
 A rókán is nadrág volna.

Gyertek menjünk vendégségbe,  
 Három hétig tart egyvégbe.  
 Vigyünk el egy rosta vizet,  
 A nagyharang majd megfizet.

Kiment a ház az ablakon,  
 Utána ment a vénasszony.  
 Zsuppot kötött a hátára,  
 Úgy ballagott a vásárra.

## Házasodik a tücsök

Há-za-so-dik a tü-csök, szúnyog lá-nyát ké-ri, csiszegcsoszog a te-tű, násznagy a-kar len-ni.

O-da ug-rik a bol-ha, vőfély a-kar len-ni, minden-fé-le csúf bo-gár vendég a-kar len-ni.

Gólya volt a szekundás, kis béka a flótás,  
 Dongó darázs a brúgós, pulyka volt a prímás.  
 Táncba ugrik a majom, megjárja a polkát,  
 Híres betyár a bagoly, lesi a hurkáját.

Farkas volt a mézáros, hat ökröt levágott,  
 Amellé még malacot ötvenet megfojtott.  
 Kecske volt a szakácsné, jó gulyáshúst főzött,  
 Míg az ebéd elkészült, a tücsök megszökött!

## Hol jártál, báránykám

Hol jár - tál, bá - rány - kám? Zöld er - dő - ben, asz - szony - kám.

Hol jártál báránykám? Zöld erdőben, asszonykám.  
 Mit ettél, báránykám? Édes füvet, asszonykám.  
 Mit ittál, báránykám? Forrásvizet, asszonykám.  
 Ki vert meg, báránykám? Szomszéd legény, asszonykám.  
 Sírtál-e, báránykám? Sírtam biz én, asszonykám.  
 Hogy sírtál, báránykám? Ehem-behem, asszonykám.

## Hull a szilva a fáról

Hull a szil - va a fá - ról, most jöt - tem a ta - nyá - ról,  
 5  
 sej, haj, ru - ca, ru - ca, ku - ko - ri - ca, der - ce.

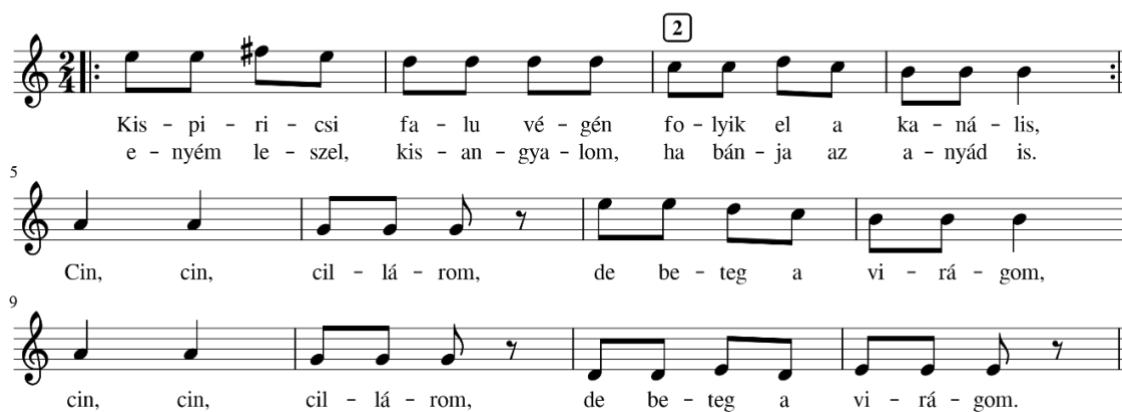
Egyik ága lehajlott, az én rózsám elhagyott.  
 Sej, haj, ruca, ruca, kukorica derce.  
 Ha elhagyott egy évre, elhagyom én kettőre.  
 Sej, haj, ruca, ruca, kukorica derce.  
 Ha elhagyott kettőre, elhagyom én örökre.  
 Sej, haj, ruca, ruca, kukorica derce.  
 Kis kalapom fekete, pávatolla van benne.  
 Sej, haj, ruca, ruca, kukorica derce.

A derce a lisztnél durvább, a legfinomabb daránál finomabb őrlemény. A ruca kacsát, vadkacsát jelent.

## Kaszálj, kaszálj, pók

Ka - szálj, ka - szálj, pók, mer jön a bí - ró,  
 5  
 ka - la - pálj, ka - la - pálj, hol - nap dé - lig meg se állj.

## Kispiricsi falu végén



Kis - pi - ri - csi fa - lu vé - gén fo - lyik el a ka - ná - lis,  
 e - nyém le - szel, kis - an - gya - lom, ha bán - ja az a - nyád is.

5  
 Cin, cin, cil - lá - rom, de be - teg a vi - rá - gom,

9  
 cin, cin, cil - lá - rom, de be - teg a vi - rá - gom.

Mind megitták a pálinkát, nem tudtak hazamenni,  
 Kispiricsi faluvégén kocsit kellett fogadni!  
 Cin-cin cillárom, de beteg a virágom,  
 cin-cin cillárom, de beteg a virágom.

Mind megittam a pálinkát nem bírtam hazamenni,  
 Kicspiricsi falu végén ott kellett ma aludni!  
 Cin-cin cillárom, de beteg a virágom,  
 cin-cin cillárom, de beteg a virágom.

## Kolozsváros olyan város

Ko - lozs - vá - ros olyan vá - ros, a ka - pu - ja kilenc zá - ros,  
 9 ab - ban la - kik egy mé - szá - ros, ki - nek ne - ve Vi - rág Já - nos.

Kordován csizma lábába,  
 Sárga sarkantyú van rajta.  
 Összeveri legénymódra,  
 Hull a csokros szegfű róla.

Kapum előtt összeveri,  
 Víg szívemet keseríti.  
 Kapum előtt ne veregeds,  
 Víg szívemet ne kesergesd.

Kordován: finomra cserzett (bőr megmunkálási eljárás), festett kecske-, vagy juhbőr

## Lipem, lopom a szőlőt

Li - pem, lo - pom a sző - lőt, el - a - ludt az ö - reg csósz,  
 5 fur - kós bot a ke - zé - be, vas - ka - lap a fe - jé - be.



## Megfogtam egy szúnyogot



Meg - fog - tam egy szú - nyo - got, na - gyobb volt a ló - nál,  
 ki - sü - töt - tem a zsír - ját, több volt egy a - kó - nál.

5  
 A - ki ez - tet el - hi - szí, sza - ma - rabb a ló - nál,

9  
 a - ki ez - tet el - hi - szí, sza - ma - rabb a ló - nál.

2. Még azt mondják, nem illik, a tánc a magyarnak.

Nem, ha néki cipellőt, bő nadrágot varrnak.

De sarkantyús csizmának, kócsag tollas főnek,

Illik gyöngyös pártának, Magyar főkötőnek.

3. Az én ingem lengyel gyolcs, csakhogy rojtja nincsen.

Az én csizmám karmazsin, csak hogy talpa nincsen.

Azért varrták a csizmát, hogy táncoljunk benne.

Ha rongyos is, foltos is, illik a tánc benne.

4. Megfogtam egy szúnyogot, nagyobb volt a lónál.

Kisütöttem a zsírját, több volt egy akónál.

Varrd meg varga a csizmám, megadom az árát.

Ha nem adom, odadom a szúnyogom háját.

## Mókuska, mókuska

Mó - kus - ka, mó - kus - ka, fel - má - szott a fá - ra,  
le - e - sett, le - e - sett, el - tö - rött a lá - ba.

Dok - tor bá - csi, ne gyó - gyít - sa meg  
hun - cut ez a mó - kus, új - ra fá - ra megy.

## Süss fel, nap

Süss fel, nap! Fé - nyes nap! Ker - tek a - latt a lu - da - im meg - fagy - nak.

Süss fel, nap! Fényes nap! Kertek alatt a kiscserkész majd megfagy.

## Száraz tónak nedves partján

Szá - raz tó - nak ned - ves part - ján dög - lött bé - ka ku - ruty - tyol,  
hall - gat - ja egy sü - ket em - ber, ki a víz - ben lu - bic - kol.

Sej, haj, de - ne - vér, ben - nünk van a ku - tya - vér.  
Sej, haj, de - ne - vér, bi - ci - kli - zik az e - gé.

Vak meglátja, hogy kiugrik, sánta utánaszalad,  
kopasz ember haját tépi, a néma meg óbégat.

Sej, haj...

## Szélről legeljetek

2

Szél - ről le - gel - je - tek, fá - nak ne men - je - tek, mert ha fá - nak ne - ki men - tek,  
 7  
 fe - je - te - ket be - ve - ri - tek, szi - li kút, sza - nyi kút, szentand - rá - si sob - ri - kút.

Szil, Szany, Rábaszentandrás, Sobor községek Győr-Moson-Sopron vármegyében.

## Virágéknál ég a világ

Vi - rá - gék - nál ég a vi - lág, sü - tik már a rán - tott bé - kát,  
 5  
 zim - me - zum, zim - me - zum, re - ce - fi - ce bum - bum - bum.

Bíró Marcsa odakapott,  
 békacombot ropogtatott,  
 zimme-zum, zimme-zum,  
 recefice bum-bum-bum.

Puskás Gábor későn futott,  
 neki csak a füle jutott,  
 zimme-zum, zimme-zum,  
 recefice bum-bum-bum.

## Népijáték gyűjtemény

### Süssünk, süssünk valamit - Somogy (Dunántúl)

A gyerekek kézfogással sorba állnak és az alábbi dalt éneklük. A sor elején lévő kisebb lépésekkel tekerik a sort csiga formában. Betekeredés után továbbra éneklük és az utolsó vezet a kitekeredést.

### Süssünk, süssünk valamit

Süs - sünk, süs - sünk va - la - mit, azt is meg - mon - dom, hogy mit.

5 Liszt-ből lesz a ke - re - ke, töl - te - lék - kel van te - le, So - dor - va, te -  
Al - má - val bé -

10 ker - ve, Csi - ga - bi - ga ré - tes, úgy jó, hogy - ha mé - zes!  
lel - ve,

### Ég a gyertya, ég, - Szigetköz (Dunántúl)

A gyerekek az alábbi dalt énekelve kört alakítanak. A dal végén leguggolnak.

### Ég a gyertya ég

Ég a gyer - ty a ég, el ne a - lud - jék, a - ki lán - got lát - ni a - kar, mind le - gug - gol - jék.

9 Só - der, só - der a lá - bam a - latt, a - ki itt a leg - szebb, tő - lem pu - szit kap.

**Lánc, lánc, Eszterlánc** - Ajak (Alföld)

Az alábbi dalt énekeljük. Körbe haladva akinek a nevét éneklük, az fordul ki a körből. Az utolsó játék végén együtt kiáltjuk -Ki lopta el a patkót?

**Lánc, lánc, lánc**

Lánc, lánc, lánc, Esz - ter - lán - ci cér - na.  
Esz - ter - lán - c,  
Cér - na vol - na se - lyem vol - na, mé - gis ki - for - dul - na.  
Pénz vol - na ka - ri - ka, ka - ri - ka, for - dul - jon ki  
Ma - ris - ka, Ma - ris - ka, Ma - ris - ká - nak lán - ca.

**Ne nézz hátra jön a farkas** - Farkasd

A gyerekek egy kört alakítanak és egy valakit kiválasztanak, hogy ő lesz a farkas aki körbe fog járni. Mindenki más pedig bárány és leguggolnak. Az alábbi dalt éneklük és közben a farkas valaki háta mögé ledobja a zsebkendőjét. A farkas ezután megkerüli a kört és ha a bárány meglátja a kendőt akkor felkapja, szalad utána és megpróbálja dobni vele a farkast. Ha sikerül megdobnia a farkast akkor a farkas újra körbejár a kendővel és ha a farkas elfoglalja az üres helyet akkor az a farkas bárány lesz és aki kergette pedig az új farkas.

**Ne nézz hátra jön a farkas**

Ne nézz hát - ra, jön a far - kas, na - gyot üt a há - tad - ra.

**Erdő mellett nem jó lakni, mert sok fát kell hasogatni.** - Nagycétény

Kört alakítanak és egy gyerek a közepén áll. Kiválaszt valakit akivel táncolni fog. Az első két sor közben keresztbe fognak kezét és úgy tesznek mintha fát vágnának. Utána pedig karolva egymástól ellentétes irányba nézve forognak előre a következő sor alatt majd megfordulnak és a másik irányba haladnak. Az utolsó két sort ismétljük.

## Erdő mellett nem jó lakni

Er - dő mel - lett nem jó lak - ni,  
mert sok fát kell ha - so - gat - ni.

Ti - zen - há - rom ö - let meg egy fe - let,

ö - lel - jen meg en - gem a - ki sze - ret.

### Elfogyott a krumplileves

Versszakok éneklése közben 2 körbe sétálunk párosával, kézen fogva. Refrén alatt a következőt csináljuk:

Gólya – egymás felé fordulunk, egymás szemébe nézünk

Gólya – egymástól elfordulunk, kezünket magasba emeljük, csípőnket összeérintjük

Hosszú lábú gólyamadár – fiúk „gólyamadár” alatt forgatják a lányokat egyet előre a következő fiúhoz.

A dalt többször is végig énekelhetjük.

### Elfogyott a krumplileves

El - fo - gyott a krum - pli - le - ves ki - ü - rült a tál,

a há - zunk - ra rá - szál - lott a jó gó - lya - ma - dár.

Gó - lya, gó - lya, hosz - szú lá - bú gó - lya - ma - dár.

## Kecske ment a kiskertbe

Körjáték. Választunk egy kecskét és egy gazdát. A kecske a körben áll, a gazda a körön kívül. Kézen fogva mennek körbe és éneklük:

### Kecske ment a kiskertbe

Kecs - ke ment a kis - kert - be, a ká - posz - tát me - get - te.

7  
Si - ess kecs - ke u - gorj ki! Jön a gaz - da meg - fog - ni.

Ezután a gazda megkérdezi a kecskétől, a kecske válaszol:

- Kecske, kecske, mit csinálsz a kertemben?
- Káposztát ennék, ha volna.
- Kapáltad?
- Most kapálom. /úgy csinál, mintha kapálna./
- Öntözted?
- Most öntözöm. /úgy csinál, mintha öntöznék./
- Nem félsz, hogy megfoglak?
- Itt is lyuk, ott is lyuk, én meg azon kibújok.

Kergetőzés kezdődik. A körbenállók próbálnak segíteni a kecskén: Ha ki akar futni a körből, felemelik kezüket, ha a gazda közeledik, nem engedik be. Ha végül mégis sikerül a gazdának megfogni a kecskét, új párost választunk.

## Megy a gyűrű vándorútra - Tallós

A gyerekek kijelölnek maguk közül egy „búbikát“ és egy „asszonyt“. A búbika a többiektől néhány lépés távolságra félremegy. A játékosok eközben kört alakítanak és egymás mellé guggolnak, s mindegyik összekulcsolja a kezét. Az asszony a többiekhez hasonlóan összekulcsolt keze között a gyűrűvel minden játékosnak megérinti a kezét, miközben a többiekkel együtt a következő dalt éneklük

### Megy a gyűrű

Megy a gyűrű vándorútra, egyik kézből a másikba.  
Aki tudja, meg nem mondja, merre van a gyűrű útja.

Csi-li-csa-la-má-dé, csi-li-csa-la-má-dé, csi-li-csa-la-má-dé, Sá-ri hopp, hopp, hopp.

Az asszony éneklés közben valakinek a kezébe csempészi a gyűrűt. Ha a búbika kitalálta, hogy kinél van a gyűrű, szerepet cserélhet az illető játékosal. Ha nem találta ki, újra ő a búbika. Ha háromszor nem találja ki akkor szerepet cserélnek.



## Beültettem kiskertemet a tavasszal

Álljatok körbe párosával! Akik elől állnak, guggoljanak le, azok a virágok. Egy gyerek a körön kívül áll és virágot akar vásárolni. Mindannyian éneklük:

### Beültettem kiskertemet

Be - ül - tet - tem kis - ker - te - met a ta - vasz - szal,  
Ró - zsa, szek - fű, li - li - om és re - ze - dá - val,

5  
ki is nyíl-tak e - gyen-ként, el - sze - ret - ném ad - ni mind, de most mind - járt.

A vásárló beleszap a kertész tenyerébe. A vásárló egyedül énekl:

*Én megveszem virágodat, ha eladod,*

*Ha az árát te magad is nem sokallod,*

*Versenyfutás az ára, fussunk egyet utána,*

*De most mindjárt!*

Az egyik jobbra a másik balra szalad. Aki hamarabb odaér a virághoz, az lesz a kertész. A játékot újra lehet kezdeni.

## Bújj, bújj zöld ág, zöld levelecske - Mezőkövesd

Két gyerek kaput alakítanak és a többi pedig egy láncot. A sorvezető pedig a kapun keresztül vezeti a láncot és a dal végén pedig bezárják a kaput és aki a kapuban marad, az csatlakozik a kapuhoz és egyre nagyobb lesz a kapu.

## Bújj, bújj zöld ág



Bújj, bújj, zöld ág, zöld leve - lecs - ke,  
 5 nyit - va van az a - rany ka - pu, csak búj - ja - tok raj - ta.  
 9 Raj - ta, raj - ta, le - sza - kadt a paj - ta, bent ma - radt a macs - ka.

### Tüzet viszek, lángot viszek

Körbeállunk és választunk valakit aki körbe fog járni. Éneklés közben a kívüljáró leejti a zsebkendőt valaki mögött és szalad a kör körül. A másik felkapja és kergeti őt. Ha nem éri el a kívülálló be állhat az üresen maradt helyre és ha elkapja akkor ő viszi újra a kendőt.

## Tüzet viszek, lángot viszek



Tü - zet vi - szek, lán - got vi - szek, ki ne nézz, be ne nézz, ken - dő raj - ta.

### Hej pipirke, pipirke, ez a szarka tánca

Régi, fonóbeli tánc, játékosan utánozza a szarka ugrálását. A lányok egymással szemben, párosával leguggolnak és egymás előre nyújtott kezét fogják. Guggoló helyzetben páros lábon kettőt jobbra, kettőt balra ugranak (a szemközt lévő balra kezd). "Csepü-lepü"-re elengedik kezüket és csípőre tett kézzel járják tovább a táncot. "Ez a fordulása": felugranak és megfordulnak saját tengelyük körül, majd kezdik előlről, guggolva. Vetélkedő tánc, az a győztes, aki a legtovább bírja.

\*csepü = a kender törmelékének neve

\*\*csepü-lepü = játékos szóhasználat

## Hej pipirke pipirke

Hej, pi - pir - ke, pi - pir - ke, ez a szar - ka tán - ca,  
 5 Cse - pű, le - pű, ken - der - fű, ez a for - du - lá - sa.

### Koszorú, koszorú miért vagy olyan szomorú? - Farkasd

A gyerekek kört alakítanak és egy valaki a kör közepén áll. A kör éneklés közben forog. A dal végén a kör megáll és akit a közepen álló kiválaszt, azzal helyet cserél.

## Koszorú, koszorú, miért vagy olyan szomorú

Ko - szo - rú, ko - szo - rú, miért vagy o - lyan szo - mo - rú?  
 5 A - zért va - gyok szo - mo - rú, mert a ne - vem ko - szo - rú.

### Elvesztettem zsebkendőmet - Zoboralja

A gyerekek kört alakítanak és kezet fognak. Egy kiszámolt gyerek középre áll. A kör forog és a "szabad péntek" résznél a bent álló kiválaszt valakit és a dal végéig kézen fogva forognak. Aki közepen volt az beáll a körbe és akit kiválasztott az marad a kör közepén.

## Elvesztettem zsebkendőmet

1. El - vesz - tet - tem zseb - ken - dő - met, meg - ver a - nyám ér - te,  
 2. Sza - bad pénz - tek, sza - bad szom - bat, sza - bad szap - pa - noz - ni,  
 5 a - ki né - kem visz - sza - ad - ja, meg - csó - ko - lom ér - te,  
 sza - bad az én ga - lam - bom - nak egy pár csó - kot ad - ni.

### Kerek a káposzta - Tallós

A lányok, fiúk párt választanak, és körbe állnak úgy hogy a lány áll belül. Felteszi a lány a kezét és a fiú hátulról fogja. A kör közepén állnak a páratlanok. Mindenki a Kerek a káposzta éneket énekl. A kör össze megy amíg a „káposzta” szóhoz nem érnek. Akkor szétnyílik, amíg nem éneklük hogy „levele”. Akkor megint összemegy, amíg nem éneklük hogy „párja”. Akkor megint kihúzódik a kör. A „hervadom” szónál mindenki fordít a párján egy kicsit az egyik irányba, aztán meg az ellenkezőbe. A „nincsen párom nekem” alatt fordítanak a lányokon egyet. Azután kettős csárdással folytatják a nóta végéig. (vagy továbbra is kissé az egyik, illetve másik irányba fordítják a lányt a fiúk) Mikor véget ér a nóta a lányok futnak és keresnek egy másik párt. A kör belsején lévők is keresnek egy párt.

### Kerek a káposzta

Ke - rek a ká - posz - ta, csip - kés a le - ve - le.

5 A - ki - nek nincs pár - ja, jöj - jön tánc - ba vé - lem.

9 Her - va - dok, bú - su - lok, nin - csen pá - rom né - kem,

13 le - á - nyok, le - gé - nyek, ki jön tánc - ba vé - lem?

### A kazári piacon, piacon

A lányok körbe állnak és leguggolnak, ők lesznek az almák. A kör külseje felé néznek. A kör közepén van a játékvezető aki az asszony aki el akarja adni az almákat. A fiúk sorba állnak mert ők akarják megvenni az almákat. A dal közben egy fiú körbe sétál és a dal végén megkérdezi az asszonytól -Hogy az alma? és az asszony mond egy számot és azt, hogy garas. Például 3 garas. A lány elkezd szaladni a kör körül és a fiú csak akkor kezdheti kergetni ha addig a számig számolt. Ha a lányt nem kapja el a fiú akkor marad a többi almával de ha a fiú elkapja akkor viheti magával az almát.

## A kazári piacon, piacon

A ka - zá - ri pi - a - con, pi - a - con, al - mát á - rul  
 5 egy asz - szony, egy asz - szony, al - mát á - rul egy asz - szony.

A dal alatt körbe-körbe járunk, utána:

VEVŐ: Hogy az alma?

ASSZONY: 1 vagy 2 vagy 3... garas

### Mit akar ez az egy ember - Agyagosszergény (Sopron)

Választunk egy kérőt, a többiek szembe állnak vele, és kezdik az éneklést, a kérő pedig felelget nekik. Aki éppen énekel, a dallam első felére előre a második felére hátra lépked. A dal végén a kérő maga mellé választ valakit és akkor többen kérnek. Addig játsszuk, míg a kérő mindenkit el nem visz.

#### **Mit akar az az egy ember, egy ember?**

*Legszebb lányod akarom, akarom!*

***Legszebb lányom nem adom, nem adom!***

*Betöröm az ablakod, ablakod!*

***Katonaságot hívatok, hívatok!***

*Katonaságtól nem félek, nem félek!*

***Legszebb lányom odaadom, odaadom.***

*Refrén-*

*Ninive, ninive, király, király biztos.*

## Mit akar ez az egy ember

(Ninive, ninive)

1. Mit akar ez az egy em-ber, egy em-ber? Ni-ni-ve, ni-ni-ve, ki-rály, ki-rály, biz - tos.

### Gyertek haza ludaim - Csanádpalota (Csanád)

Választunk egy gazdasszonyt, és egy vagy két farkast. A többiek ludak. A gazdasszony szemben áll a ludakkal és a farkas pedig oldalt. A gazdasszony megüzeni egy sűgóval aki megmondja a ludaknak mire menjenek haza. Amikor megmondja azt amiben megegyeztek akkor a gazdasszonyhoz futnak, a farkas pedig el próbálja kapni a ludakat.

*Gyertek haza ludaim!*

*Nem megyünk!*

*Miért?*

*Félünk!*

*Mitől?*

*Farkastól!*

*Hol a farkas?*

*Bokorban!*

*Mit csinál?*

*Mosdik!*

*Mibe mosdik?*

*Arany medencében!*

*Mibe törülközik?*

*Kiscica farkában!*

*Gyertek haza zöld fűre! (vagy más)*

*Nem megyünk!*

*Gyertek haza mákos tésztára! (vagy más)*

*Nem megyünk!*

### **Nincsen párom mit csináljak, keress egyet angyalom.**

A gyerekek körbe állnak és kiválasztanak valakit aki a kör közepén lesz. A dal első két sora közben forog a kör és a közepén lévő kitalálja kit fog választani. A harmadik sor „Onnan” részétől a „hozzám” szóig kezét fogva a páros jobbra-balra lépeget és az utolsó két szó közben pedig fordulnak egymással.

## Nincsen párom mit csináljak



Nin - csen pá - rom, mit csi - nál - jak? Ke - ress e - gyet, an - gya - lom.  
 Nin - csen pá - rom, mit csi - nál - jak? Tán - colj át az ud - va - ron.  
 In - nen a - mo - da, on - nan e - mi - de,  
 for - dulj én - hoz - zám te ró - zsa - vi - o - la.

### Kisangyalom háza, dombra van állítva

A gyerekek egy kört alakítanak. A kendőjüket megfogják a bal kezükben. Ütemre átrakjuk a jobb kezünkbe, utána vissza a bal kezünkbe. Majd vissza rakjuk a jobb kezünkbe. A jobb kéztől pedig a bal oldalunkon lévőnek a bal kezébe rakjuk és ugyanígy az egész kör. Ez a folyamat megtörténik kétszer soronként. Addig folytatjuk ezeket a mozdulatokat amíg véget nem ér a dal.

### Kis angyalom háza dombra van állítva



Kis - an - gya - lom há - za, domb - ra van ál - lít - va.  
 A nap ke - let, a nap nyu - gat kö - rös - kö - rül jár - ja.

## Forrásanyagok

<https://mirolszol.com/mirol-szol-mora-ferenc-rege-a-csodaszarvasrol-csodaszarvas-monda>

<https://gyerekszoba.hu/kisgyerek/hogyan-valtozik-a-baratsag-a-gyermekeknel/>  
[https://www.google.com/url?q=https://mokastanitas.hu/blog/elolvasom/az-ugroiskola-6-hihetetlen-elonye-71&sa=D&source=docs&ust=1680051391163455&usg=AOvVaw0pRhnacM\\_7Ub8zKD\\_tLCVrP](https://www.google.com/url?q=https://mokastanitas.hu/blog/elolvasom/az-ugroiskola-6-hihetetlen-elonye-71&sa=D&source=docs&ust=1680051391163455&usg=AOvVaw0pRhnacM_7Ub8zKD_tLCVrP)

[https://www.google.com/url?q=https://allatesnovenyvilag.eoldal.hu/cikkek/halak.html&sa=D&source=docs&ust=1680051391166226&usg=AOvVaw0J3wj7dwLalHzmcZn-\\_XT9](https://www.google.com/url?q=https://allatesnovenyvilag.eoldal.hu/cikkek/halak.html&sa=D&source=docs&ust=1680051391166226&usg=AOvVaw0J3wj7dwLalHzmcZn-_XT9)

<https://www.google.com/url?q=https://www.ovf.hu/hu/vizrajzi-fogalomtar&sa=D&source=docs&ust=1680051391169123&usg=AOvVaw04-J2vSPHpiXVTONJR9k-P>

[https://www.google.com/url?q=https://horgaszto-borbala.hu/magyarorszag-halfajok/&sa=D&source=docs&ust=1680051391169858&usg=AOvVaw1GH\\_b1gk-xlyl9svqvRNT](https://www.google.com/url?q=https://horgaszto-borbala.hu/magyarorszag-halfajok/&sa=D&source=docs&ust=1680051391169858&usg=AOvVaw1GH_b1gk-xlyl9svqvRNT)

[https://www.google.com/url?q=http://020cserkeszcsapat.lapunk.hu/csomk-1164305&sa=D&source=docs&ust=1682532123495878&usg=AOvVaw0zKbX73NktGAO3\\_LtyHmAs](https://www.google.com/url?q=http://020cserkeszcsapat.lapunk.hu/csomk-1164305&sa=D&source=docs&ust=1682532123495878&usg=AOvVaw0zKbX73NktGAO3_LtyHmAs)

<http://mesebazis.com/kinizsi-pal-molnarlegenybol-hadvezer/>

<https://www.google.com/url?q=https://player.hu/zold-jovo/vizfogyasztas-infografika&sa=D&source=docs&ust=1682532123497488&usg=AOvVaw2RS-JcollrksWLPRDr-wHg>

<https://www.nemzetijelkepek.hu/>

<https://kingarium.blogspot.com/2021/09/>



