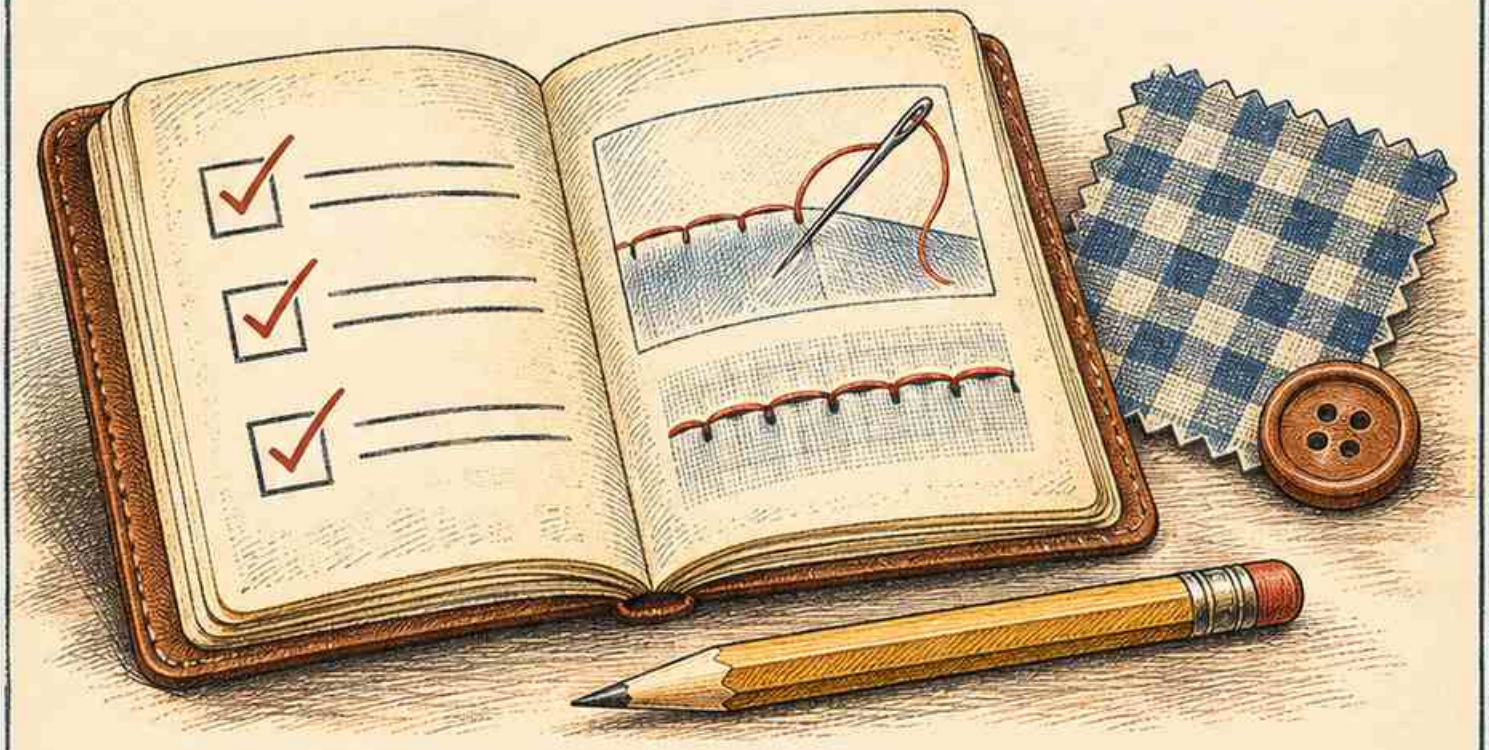
Podręcznik Zapomnianych Umiejętności

200 umiejętności dla samowystarczalności



Jak korzystać z kart

- Wybierz jedną umiejętność i przeczytaj kartę do końca.
- Zbierz materiały. Przygotuj miejsce i przećwicz każdy krok.
- Porównaj wynik z ilustracją. Zapisz, co warto poprawić.

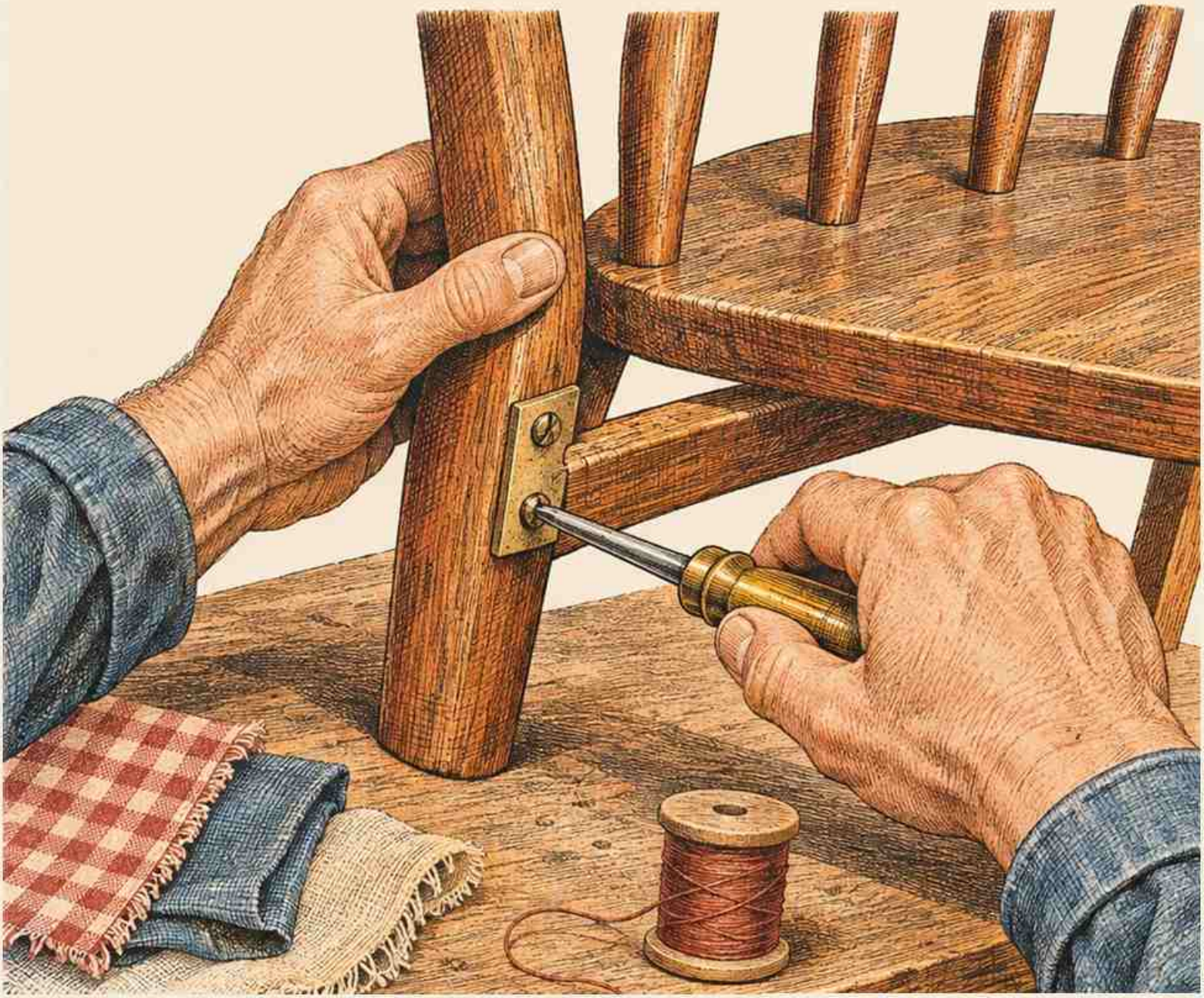


W razie zagrożenia życia dzwoń pod **112.**

Rozdział 1

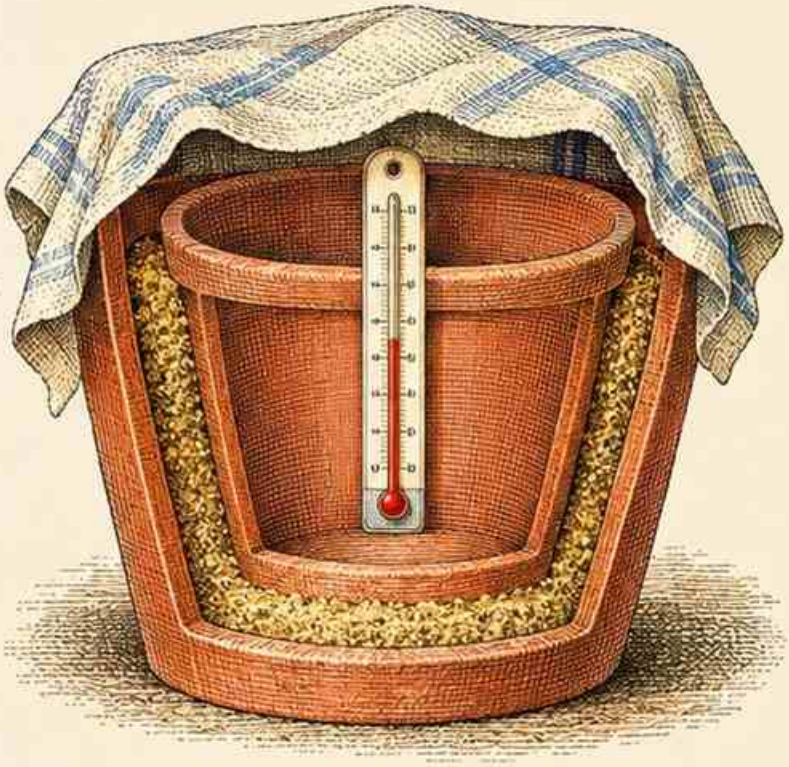
Dom i drobne naprawy

Naucz się naprawiać ubrania, meble i domowe sprzęty.



Umiejętność 001

Chłodziarka bez prądu



Przygotuj

Dwie nieszkliwione donice bez otworów, piasek, wodę, ściereczkę i termometr.



1. Wstaw mniejszą donicę do większej. Szczelinę wypełnij piaskiem.



2. Zwilż piasek i przykryj donicę wilgotną ściereczką.



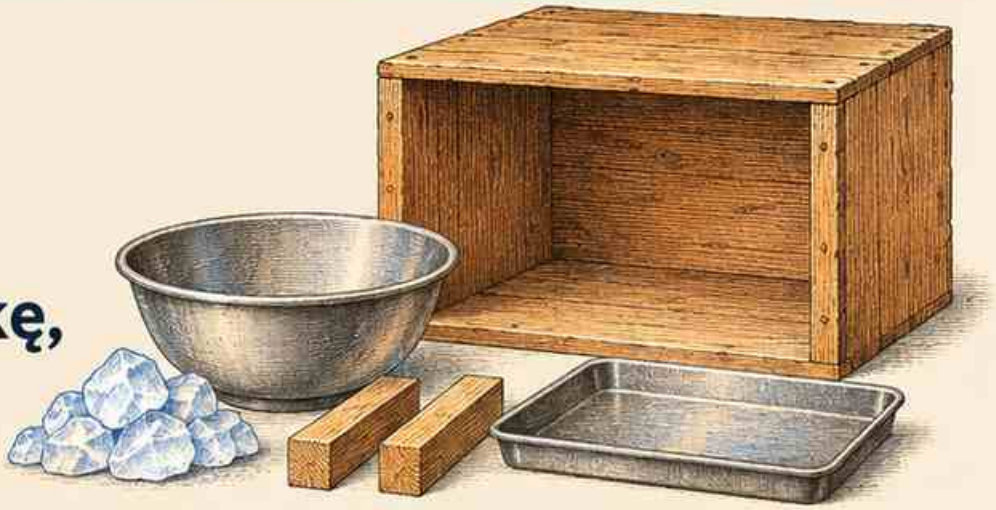
3. Postaw w cieniu, w przewiewnym miejscu. Porównaj temperaturę wewnątrz i na zewnątrz.

Na całe warzywa. Mięso, nabiał i resztki trzymaj w lodówce.

Umiejętność 002

Jak zebrać skropliny

Przygotuj drewnianą skrzynkę, metalową miskę, lód i tackę.



Postaw zimną miskę na podpórkach nad tacką w otwartej skrzynce.



Obserwuj krople na zewnętrznej stronie miski.

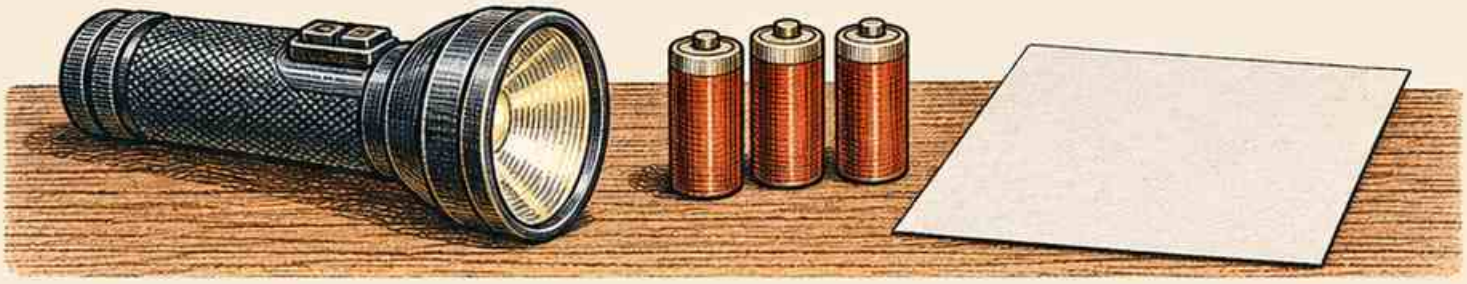


To doświadczenie. Skroplin nie pij.

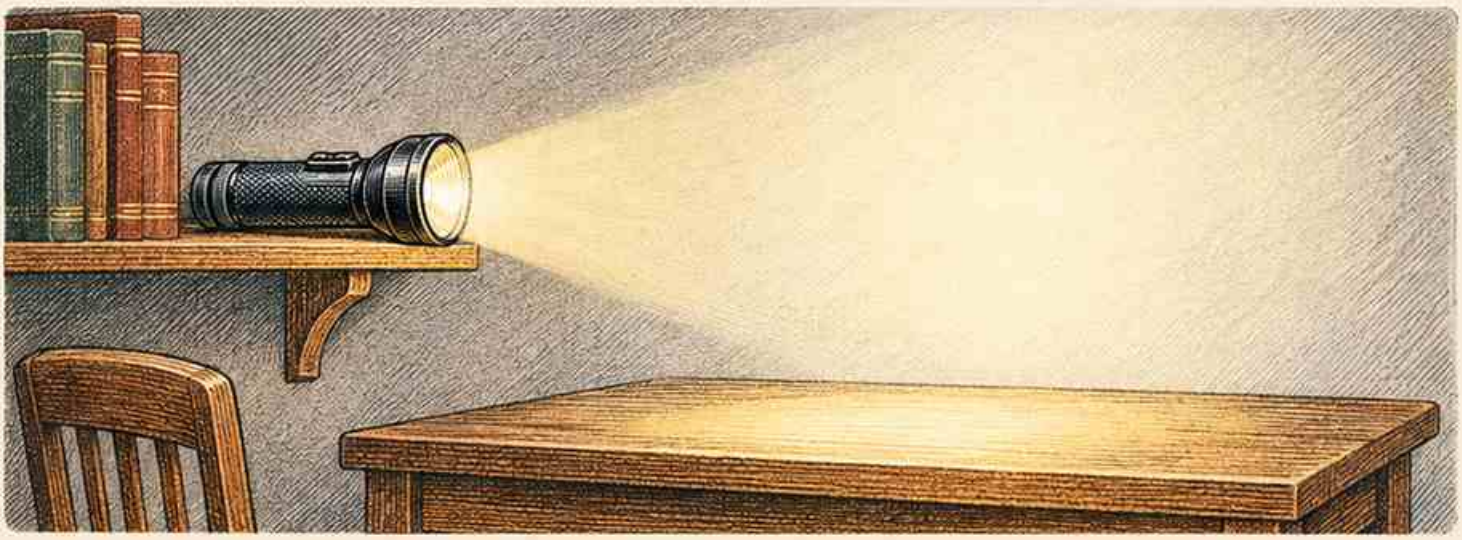
Umiejętność 003

Światło z latarki

Przygotuj latarkę, zapas baterii i matową białą kartkę.



Skieruj światło na kartkę lub jasną ścianę. Odbity blask oświetli większą przestrzeń.



Sprawdź latarkę przed schowaniem. Trzymaj ją w stałym miejscu.





Umiejętność 004

Jak uszczelnić szczelinę pod drzwiami



Przygotuj taśmę mierniczą i wałek przeciwwiatrowy.



Zmierz szerokość drzwi. Dobierz wałek o podobnej długości.



Połóż go przy progu, z dala od kratek wentylacyjnych.

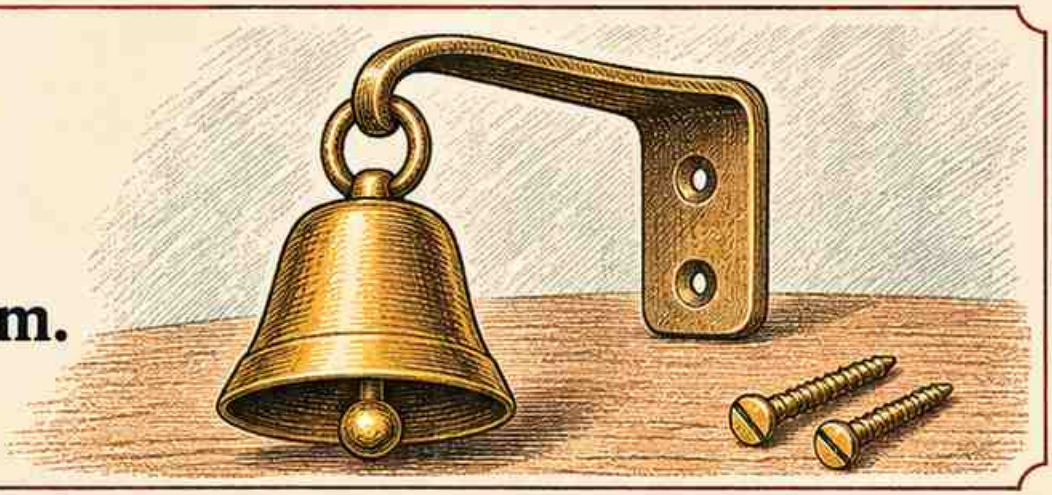


Sprawdź, czy drzwi da się szybko otworzyć.

Umiejętność 005

Domowy alarm dźwiękowy

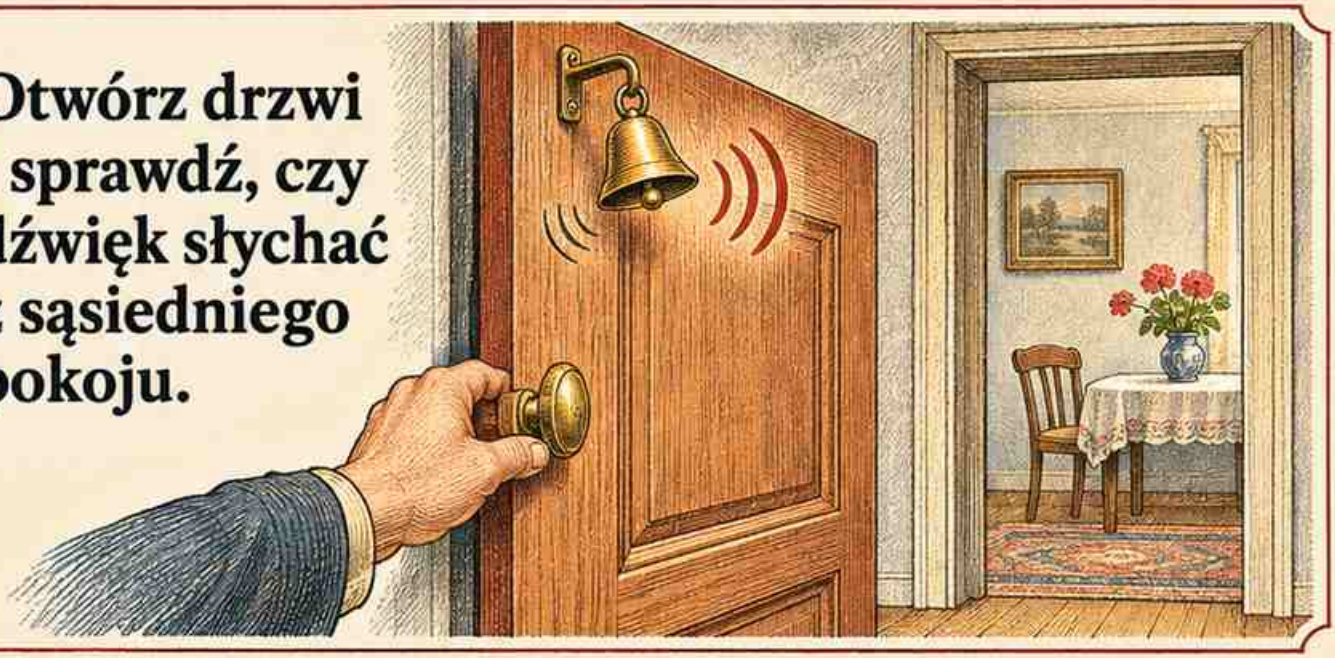
1. Przygotuj dzwonek na drzwi z uchwytem.



2. Zawieś go po wewnętrznej stronie drzwi tak, by poruszał się przy otwieraniu.



3. Otwórz drzwi i sprawdź, czy dźwięk słychać z sąsiedniego pokoju.

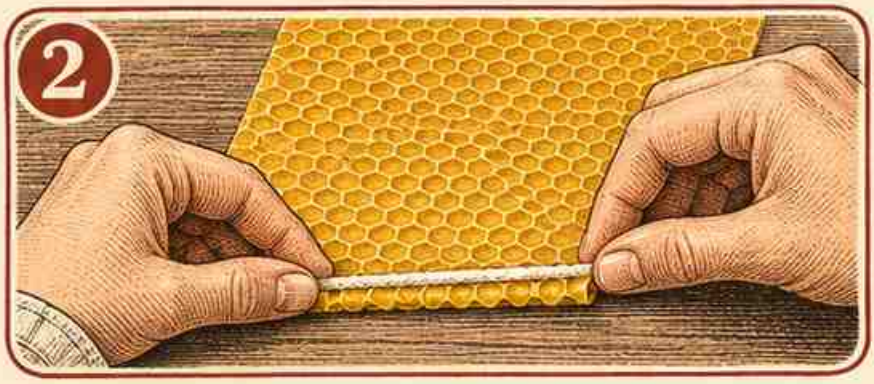


Umiejętność 006

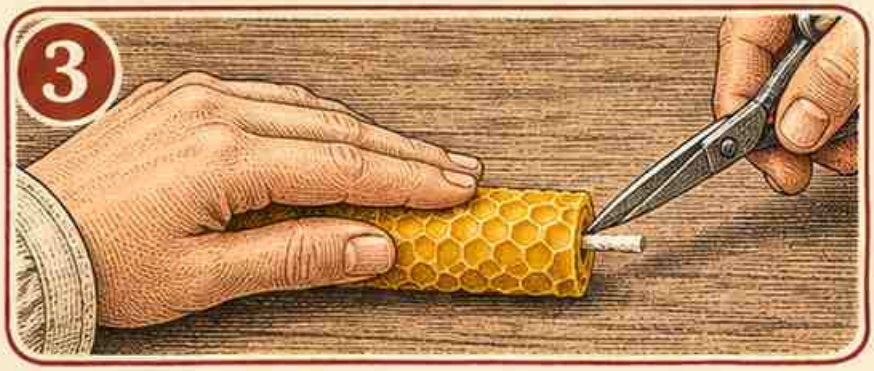
Świeca z wosku pszczelego



Przygotuj arkusz węzy, bawełniany knot i nożyczki.

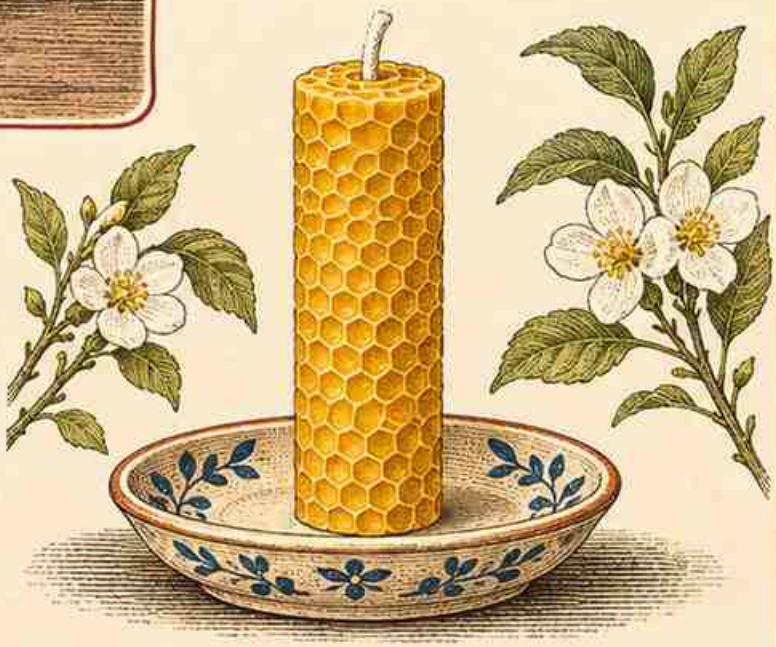


Połóż knot przy krawędzi arkusza. Zwiń węzę ciasno wokół knota.



Dociśnij brzeg i skróć knot do około 5 mm.

Zapalaj świecę na niepalnej podstawce i tylko pod nadzorem.



Umiejętność 007

Zacięty zamek błyskawiczny

1



Ułóż ubranie płasko i znajdź materiał wciągnięty między ząbki.

2



Cofnij suwak o kilka milimetrów. Delikatnie wysuń tkaninę.

3

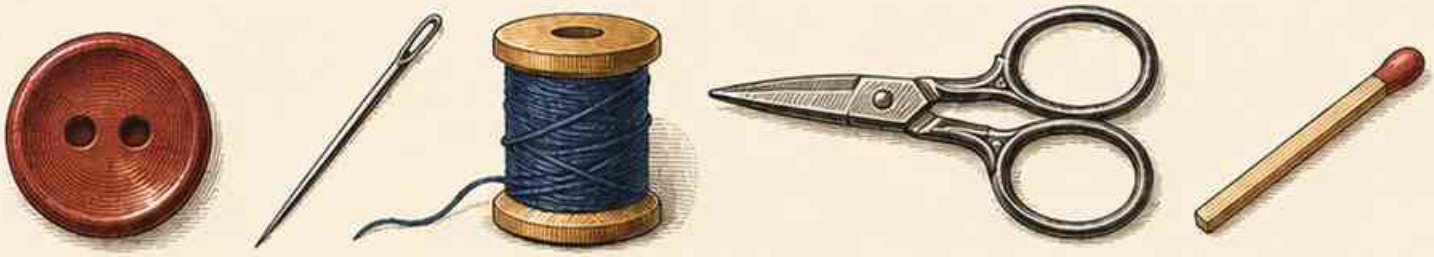


Wygładź materiał i sprawdź zamek bez szarpania.

Umiejętność 008

Jak przyszyć guzik

Przygotuj: guzik, igłę, nić, nożyczki i zapałkę.





1. Zaznacz miejsce guzika. Wbij igłę od spodu.



2. Połóż zapałkę na guziku. Przeprowadź nić przez otwory kilka razy.



3. Wyjmij zapałkę. Owiń nici pod guzikiem.



4. Zawiąż supeł od spodu. Sprawdź, czy guzik przechodzi przez dziurkę.

Umiejętność 009

Łata na przetarty materiał

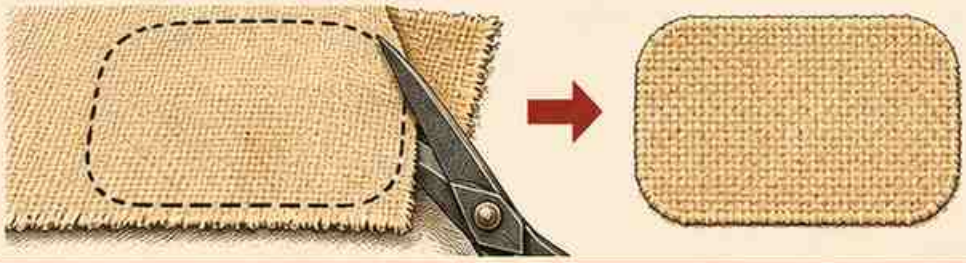




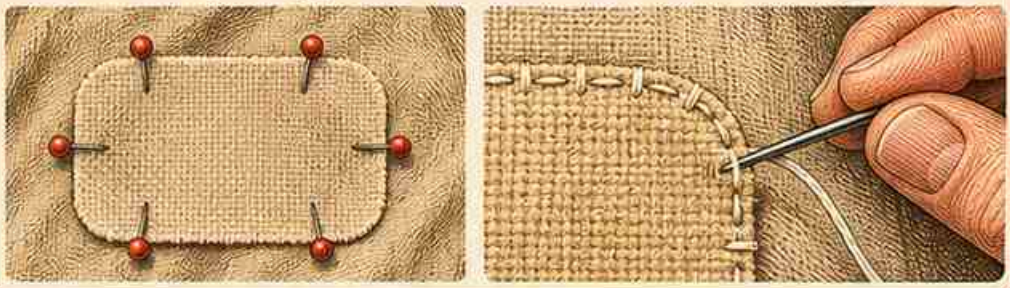
1 Przygotuj łatę, igłę, nić, szpilki i nożyczki.



2 Wytnij łatę większą od uszkodzenia i zaokrąglij rogi.



3 Przypnij ją do materiału. Przyszyj obwód krótkimi ściegami.



4 Rozłóż ubranie na płasko i sprawdź, czy łata się nie marszczy.

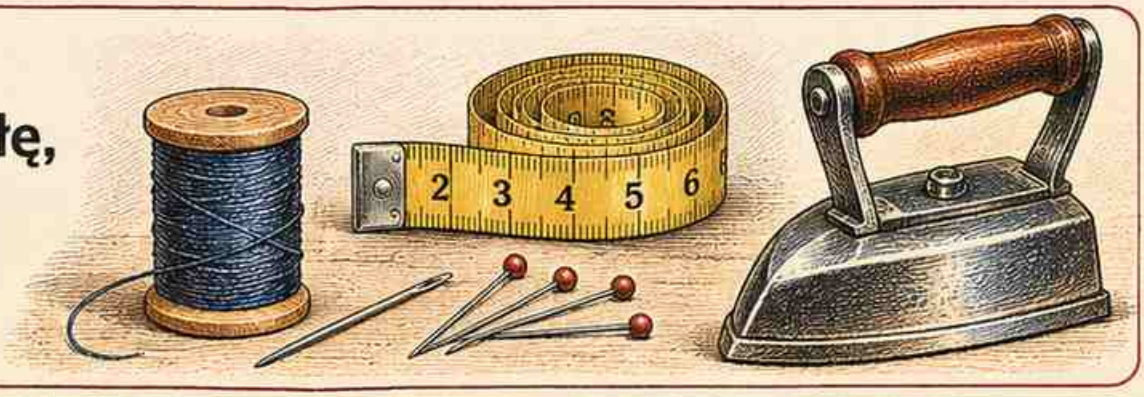


Umiejętność 010

Podwinięcie bez maszyny

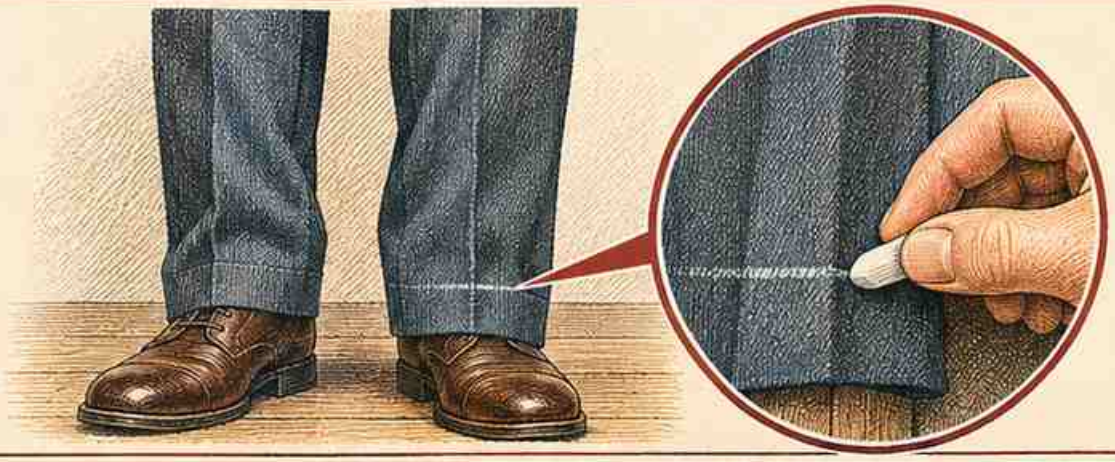
1

Przygotuj igłę, nić, miarkę, szpilki i żelazko.



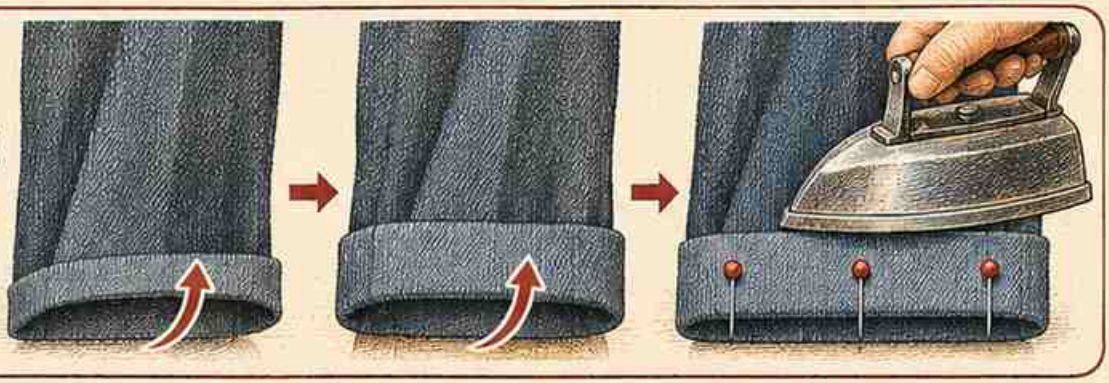
2

Przymierz ubranie i zaznacz docelową długość.



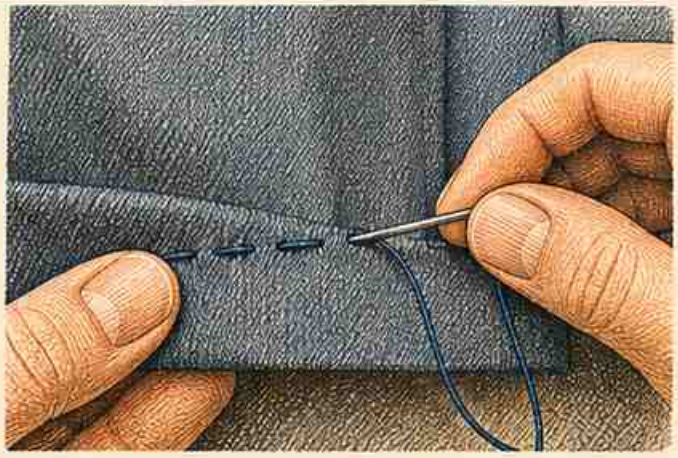
3

Podwiń brzeg dwa razy. Zaprasuj i przypnij.



4

Chwytaj igłą po jednej nitce z wierzchu. Sprawdź długość obu stron.





Podwinięty brzeg (w przekroju)



Drobne ściegi kryjące

Umiejętność 011

Czyszczenie żeliwa

1. Przygotuj szczotkę, wodę, łagodny płyn i ręcznik.



2. Gdy garnek ostygnie, umyj go krótko i usuń resztki szczotką.



3. Spłucz i od razu wytrzyj do sucha, także przy rancie.



4. Przechowuj z uchyloną pokrywką.



Umiejętność 012

Odnów powłokę żeliwa

1. Przygotuj czyste, suche żeliwo bez emalii, olej rzepakowy i ścierkę.



2. Rozetrzyj kilka kropel oleju. Wytrzyj nadmiar, aż powierzchnia będzie matowa.



3. Wygrzej zgodnie z instrukcją producenta, przy dobrej wentylacji.

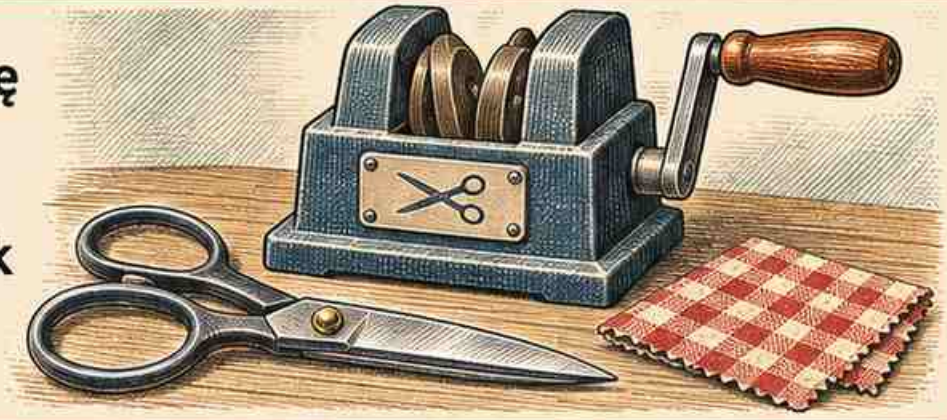


4. Zostaw do ostygnięcia. Lepkie plamy oznaczają nadmiar oleju.

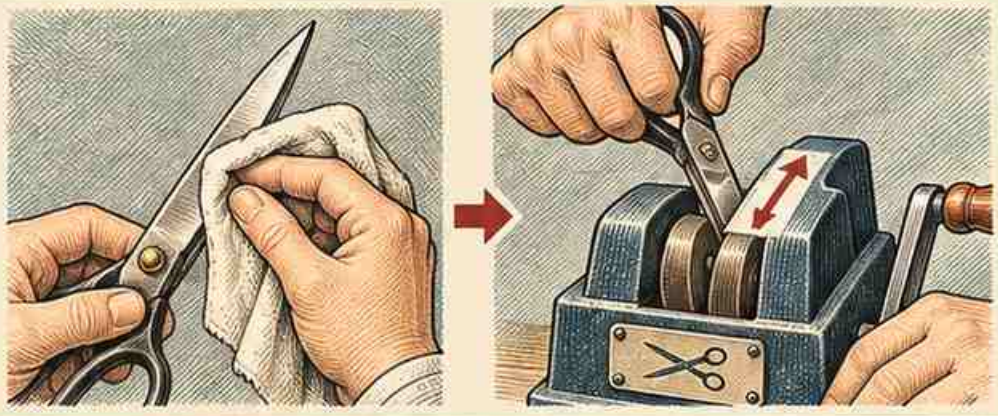


Ostrzenie nożyczek

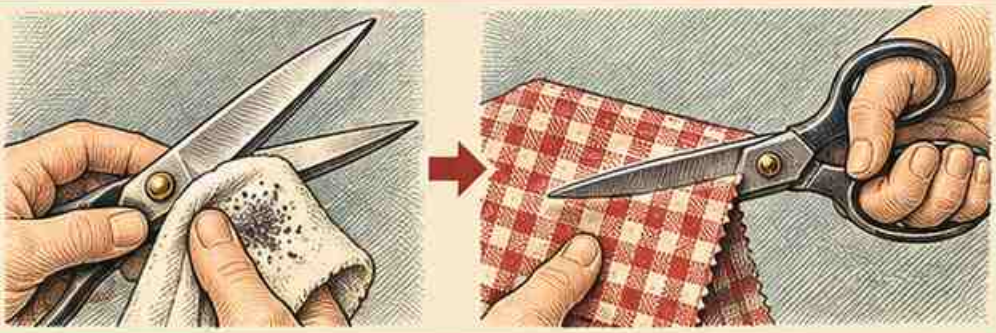
1. Przygotuj ostrzałkę przeznaczoną do danego typu nożyczek i skrawek tkaniny.



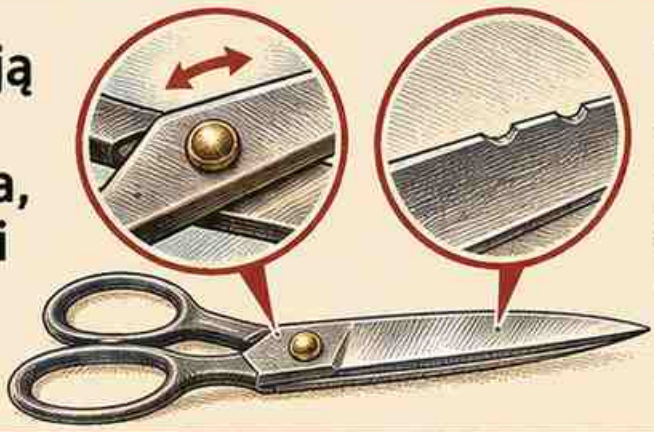
2. Oczyść ostrza. Prowadź każde zgodnie z instrukcją ostrzałki.

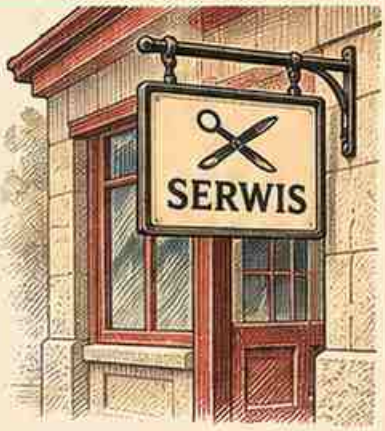


3. Zetrzyj opiłki i sprawdź cięcie od nasady po czubek.



4. Jeśli ostrza mają luz lub wyszczerbienia, oddaj nożyczki do serwisu.





Umiejętność 014

Nowy uchwyt wiadra

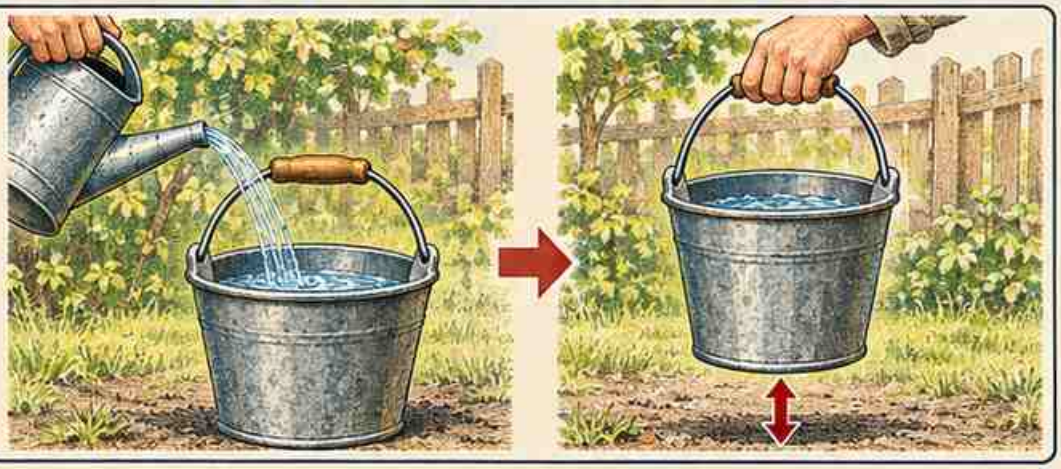
1. Przygotuj wiadro i pasujący uchwyt przewidziany przez producenta.



2. Sprawdź, czy gniazda nie są pęknięte. Włóż końce uchwytu do gniazd.



3. Na dworze nalej trochę wody i unieś wiadro tuż nad ziemią.

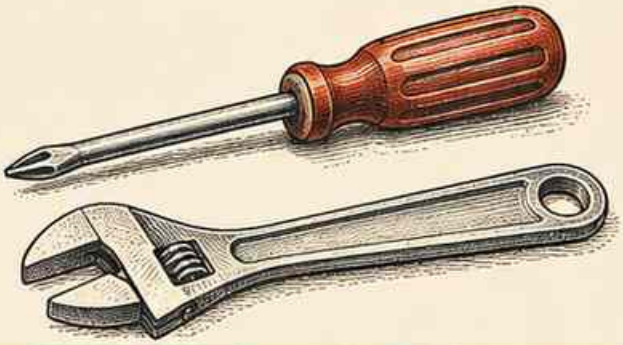


4. Jeśli uchwyt się wysuwa, wymień wiadro.

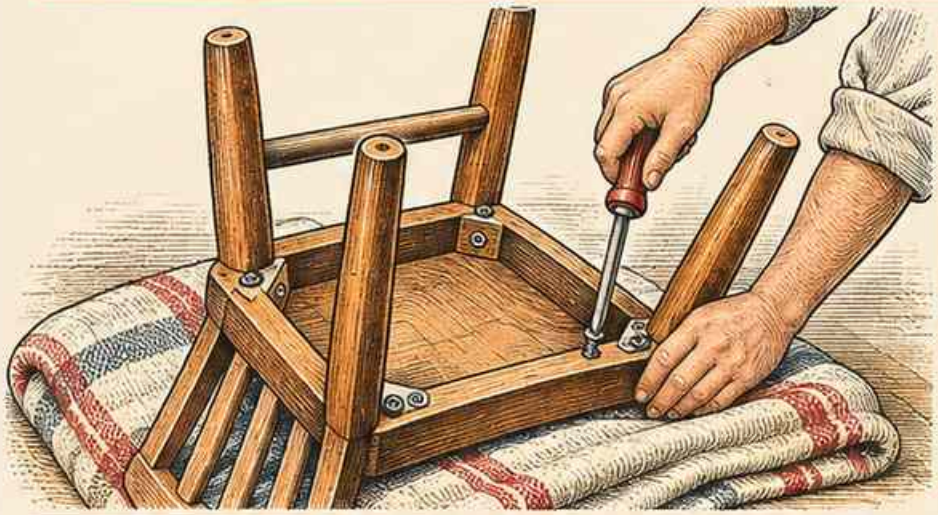


Umiejętność 015

Poluzowane krzesło



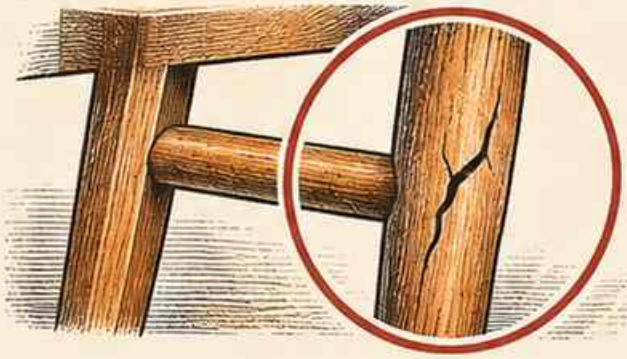
Przygotuj śrubokręt lub klucz pasujący do śrub.



Odwróć krzesło na miękkiej podkładce. Dokręcaj śruby po trochu.



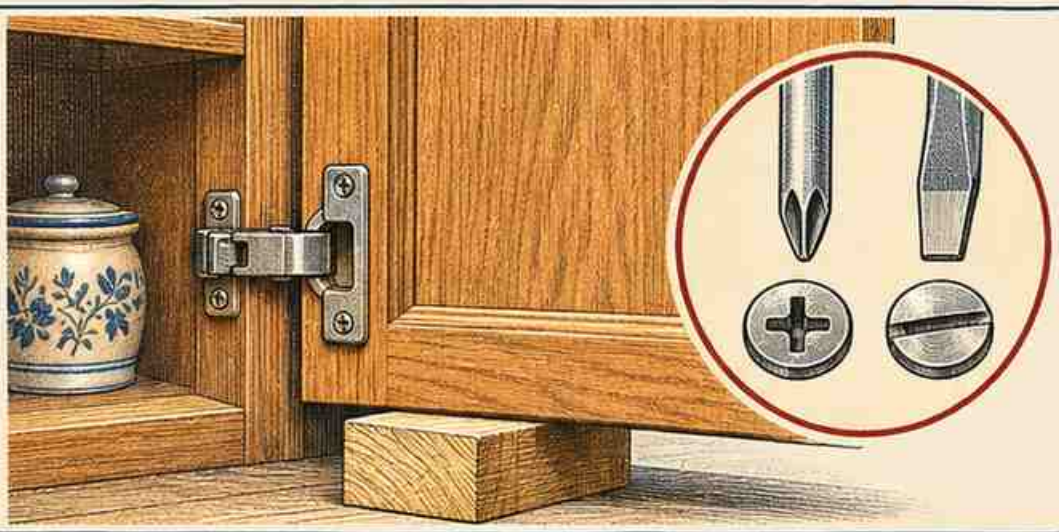
Postaw je na równej podłodze i porusz oparciem.



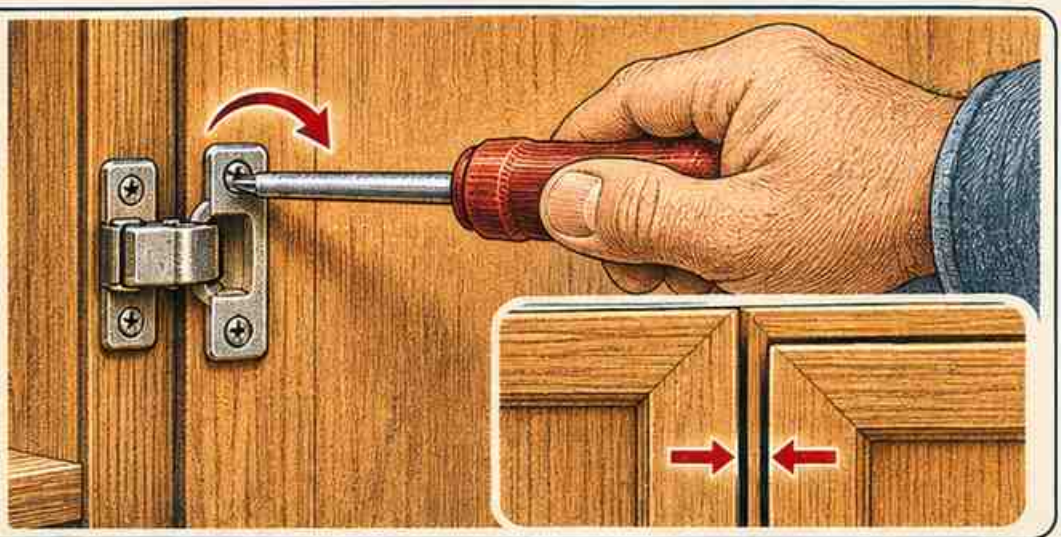
Pękniętą nogę oddaj do naprawy przed użyciem.

Luźny zawias w szafce

1. Podeprzyj drzwiczki i dobierz śrubokręt do gniazda śruby.



2. Dokręć mocowanie zawiasu. Zamknij drzwiczki i sprawdź odstęp.



3. Jeśli śruba obraca się w pustym otworze, zdemontuj zawias i napraw mocowanie.



Podczas próby otwieraj drzwiczki powoli.

Umiejętność 017

Szczelniejsze okno



1. Przygotuj samoprzylepną uszczelkę, miarkę i ściereczkę.



2. Zmierz szczelinę i dobierz grubość zgodnie z opisem produktu.





3. Oczyść i osusz ramę. Przyklej uszczelkę bez rozciągania.

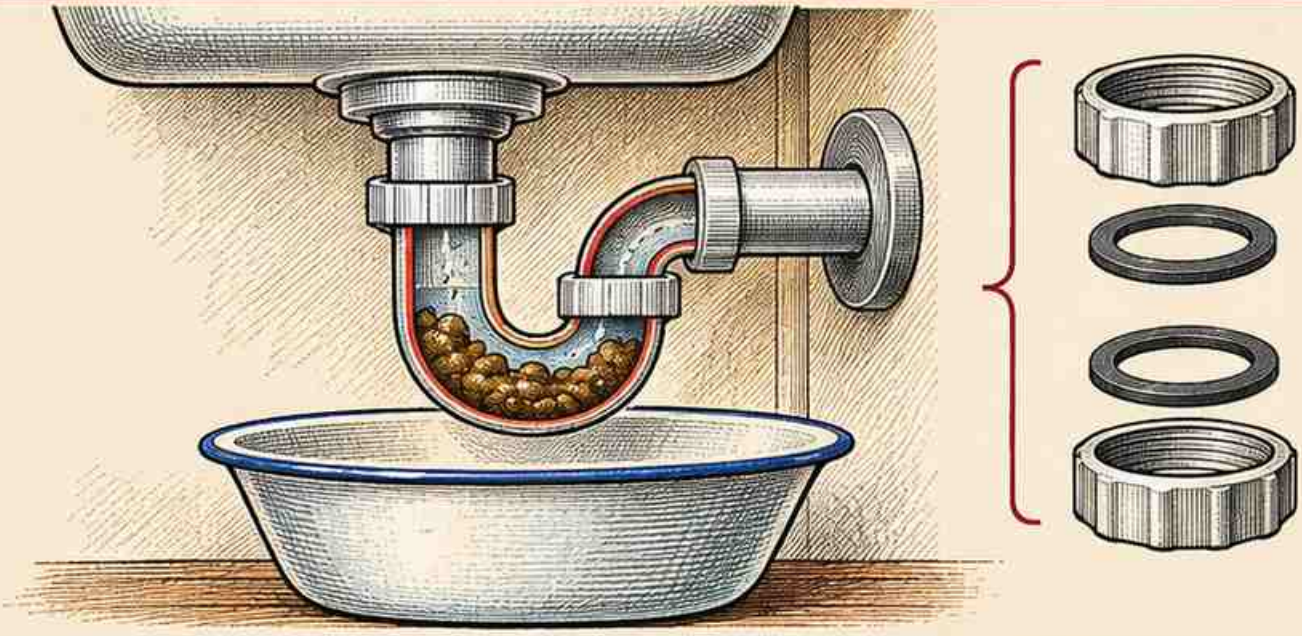


4. Zamknij okno bez używania siły. Zostaw nawiewniki drożne.



Umiejętność 018

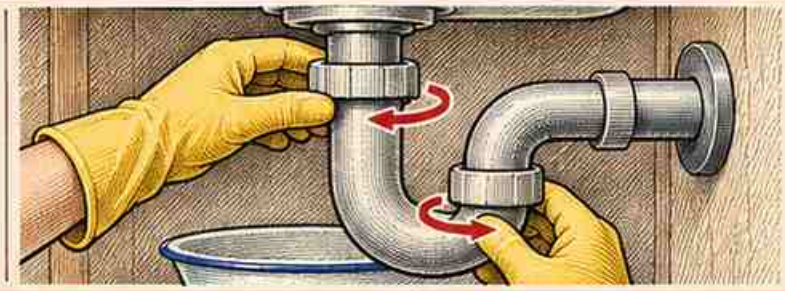
Oczyść syfon pod zlewem



1. Przygotuj miskę, rękawice i ścierkę. Zakręć kran.



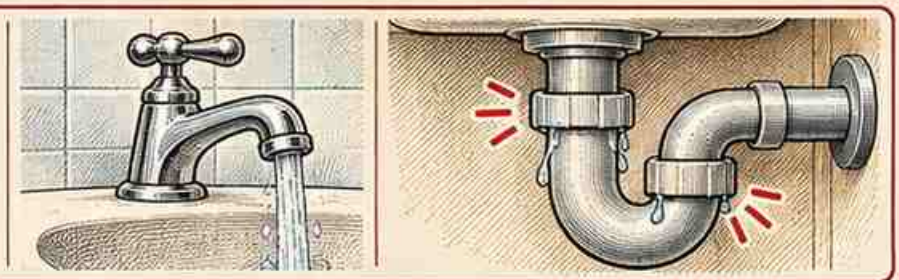
2. Podstaw miskę. Odkręć ręką nakrętki syfonu i zachowaj uszczelki.



3. Usuń osad. Złóż syfon w tej samej kolejności.



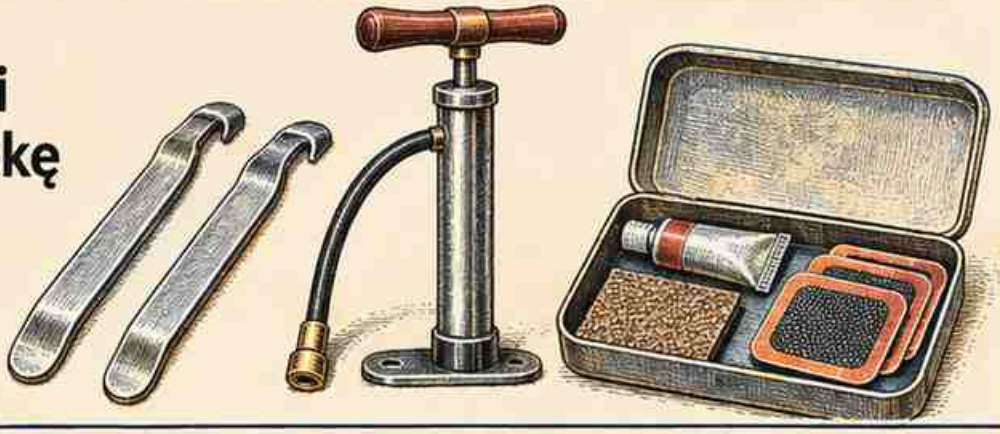
4. Puść mały strumień wody i sprawdź połączenia.



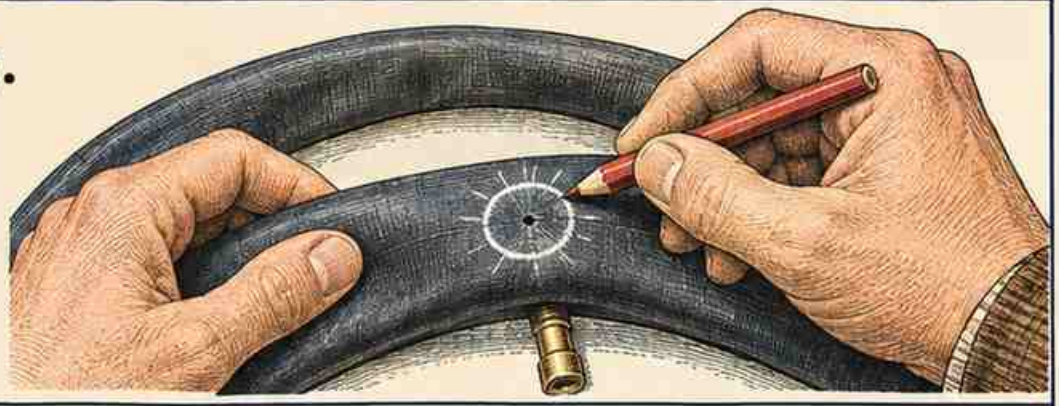


Umiejętność 019

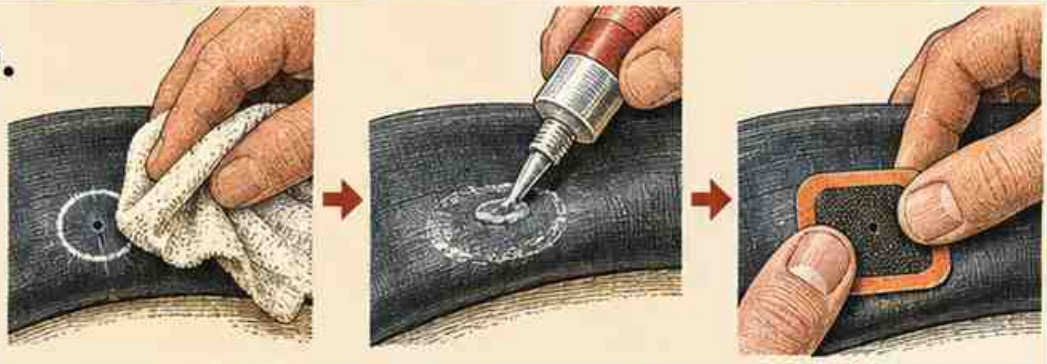
Łatka na dętce



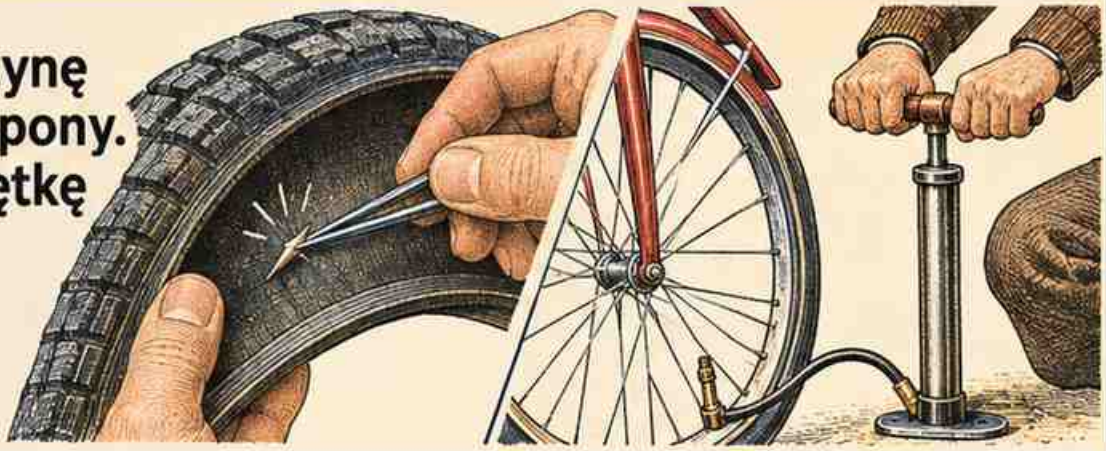
1. Przygotuj łyżki do opon, pompkę i zestaw naprawczy.



2. Wyjmij dętkę. Lekko ją napompuj, znajdź otwór i zaznacz go.



3. Osusz miejsce. Nałóż łatkę według instrukcji zestawu.

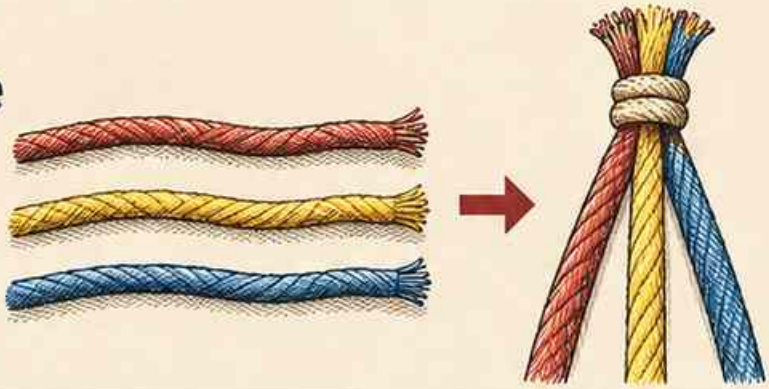


4. Usuń przyczynę przebicia z opony. Zamontuj dętkę i sprawdź ciśnienie.

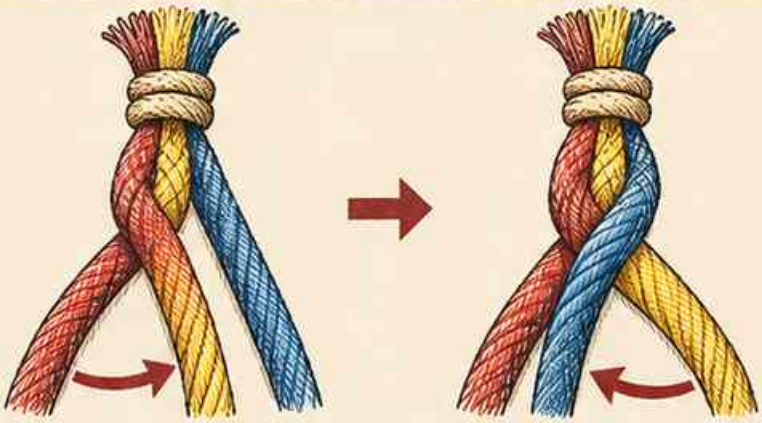
Umiejętność 020

Sznurek z trzech pasm

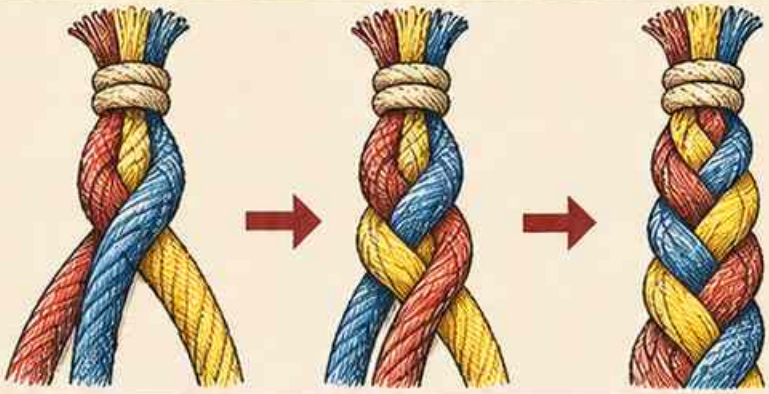
1. Przygotuj trzy równe odcinki sznurka. Związ je na jednym końcu.



2. Przełóż lewe pasmo nad środkowym. Potem prawe nad nowym środkowym.



3. Powtarzaj na przemian i utrzymuj równe napięcie.



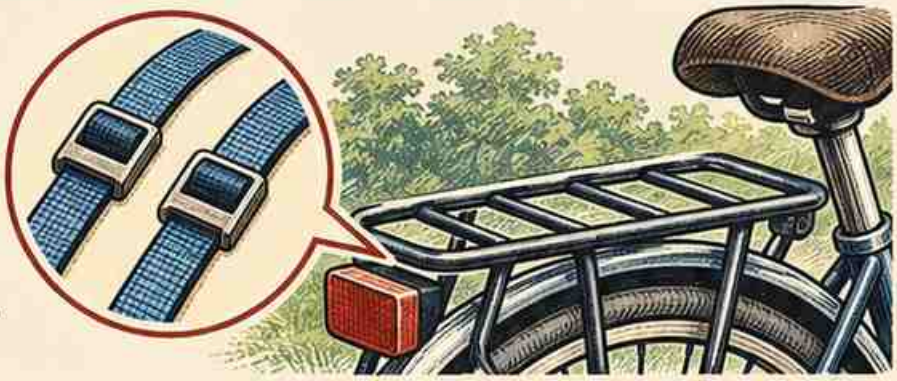
4. Związ drugi koniec. Używaj do lekkich prac domowych.



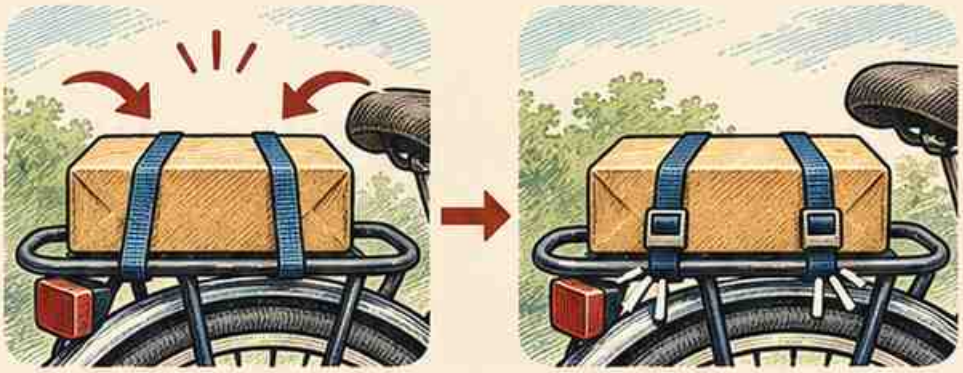
Umiejętność 021

Ładunek na bagażniku roweru

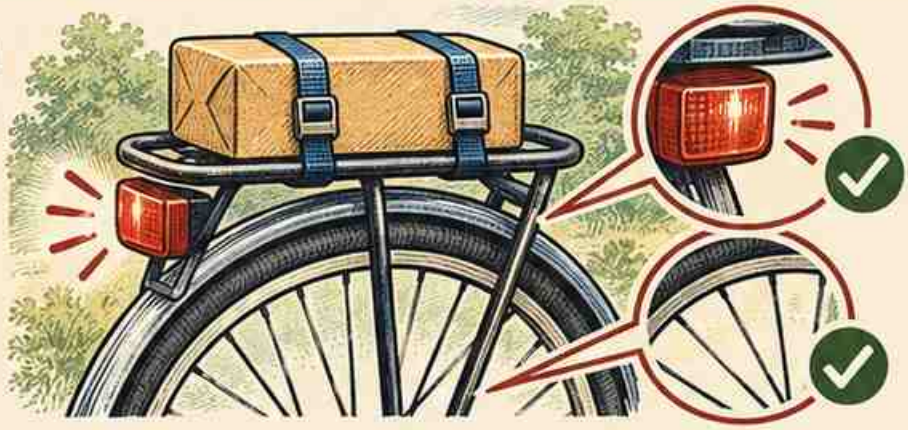
Sprawdź dopuszczalne obciążenie bagażnika i użyj pasów z klamrą.



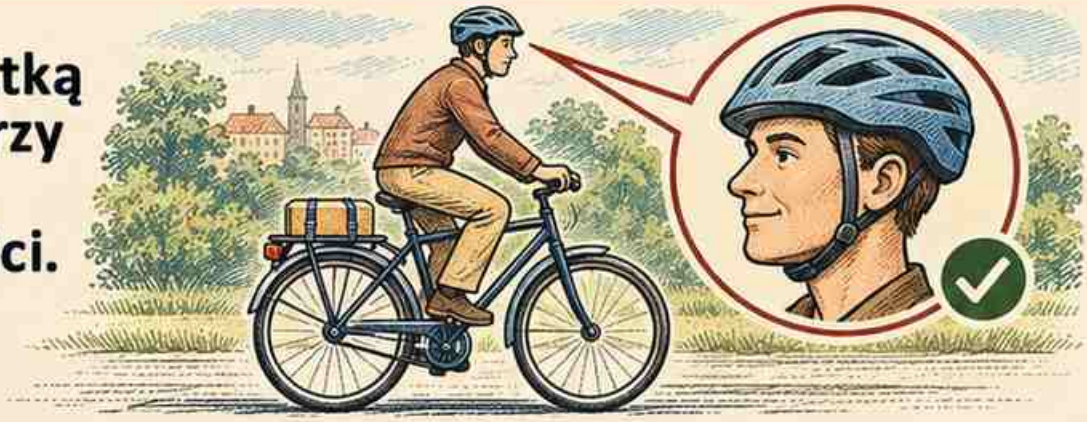
Ułóż lekki ładunek centralnie. Dociągnij pasy i schowaj luźne końce.



Zostaw światła widoczne. Sprawdź, czy nic nie sięga szprych.



Zrób krótką próbę przy małej prędkości.



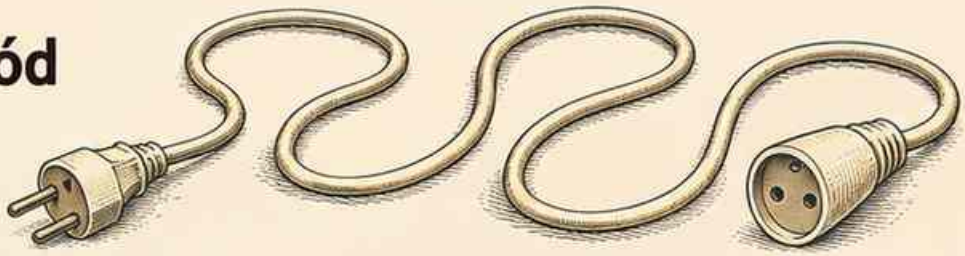


Umiejętność 022

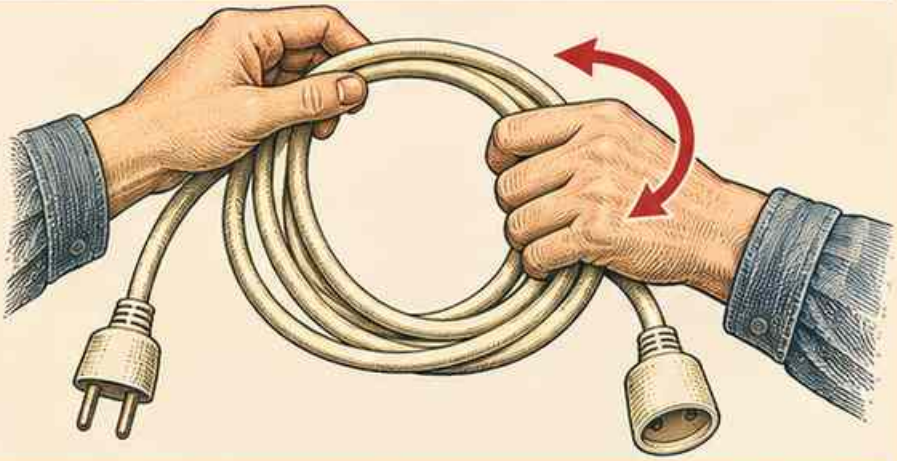


Zwiń przewód bez skręcania

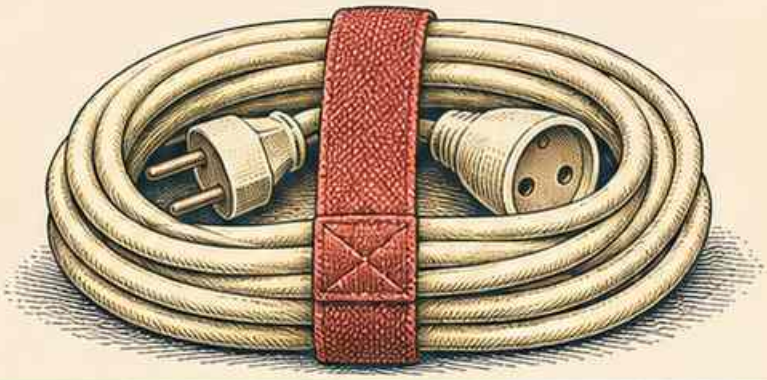
1. Odłącz przewód i rozłóż go swobodnie.



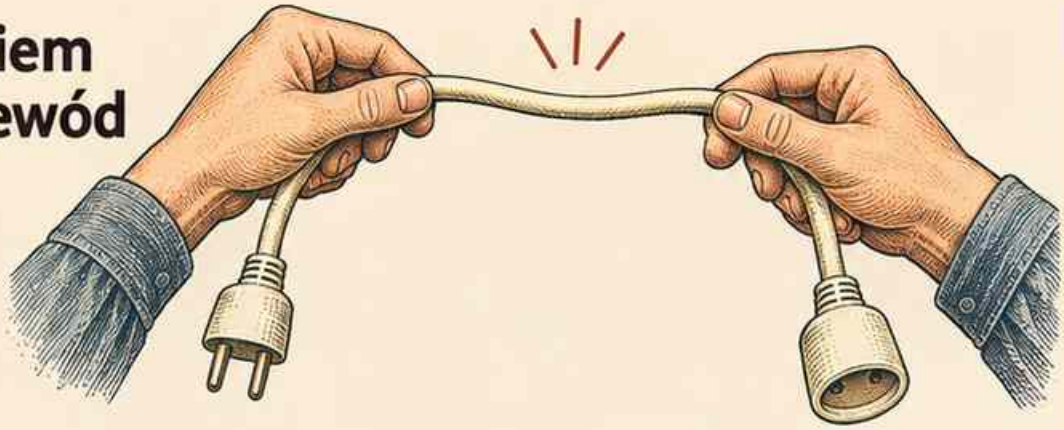
2. Zbieraj luźne pętle, pozwalając przewodowi obracać się w dłoni.



3. Zepnij zwój miękką opaską. Zostaw wtyki w środku zwoju.



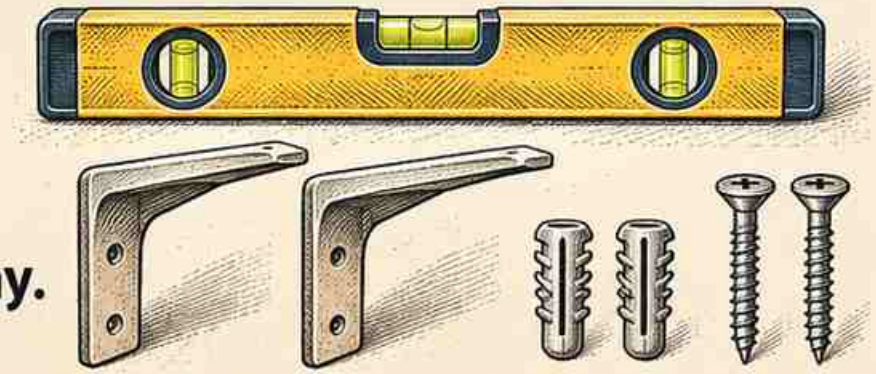
4. Przed użyciem rozwiń przewód i obejrzyj izolację.



Umiejętność 023

Montaż lekkiej półki

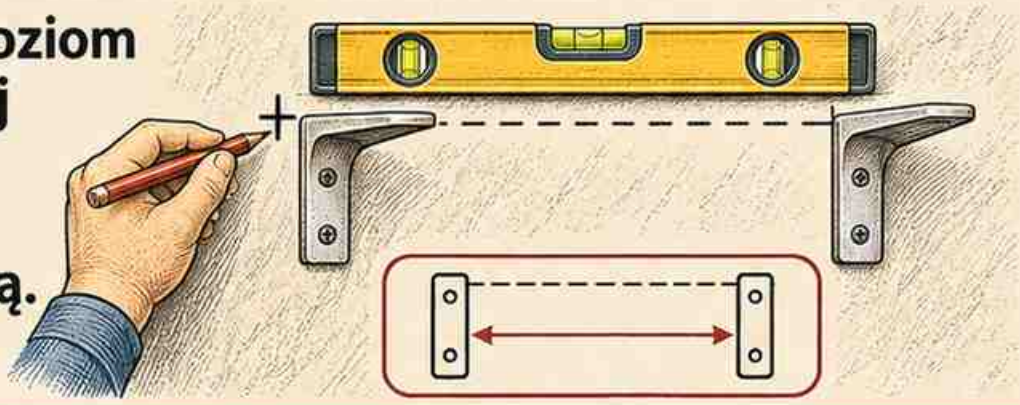
1. Przygotuj poziomnicę, wsporniki i mocowania dobrane do ściany.



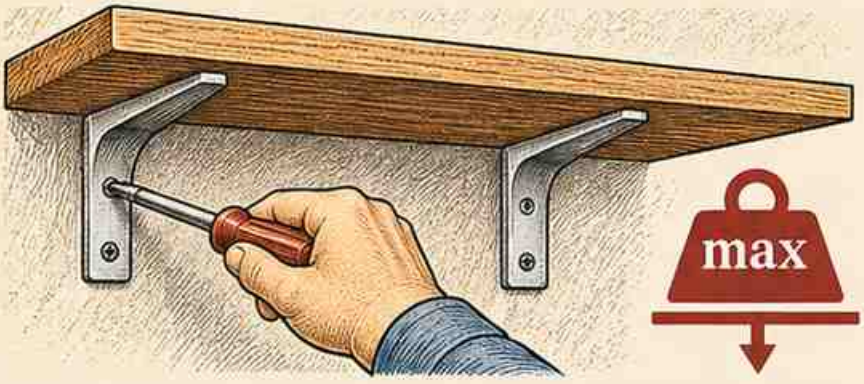
2. Sprawdź, czy w miejscu wiercenia nie biegną przewody ani rury.



3. Zaznacz poziom i zamontuj wsporniki zgodnie z instrukcją.

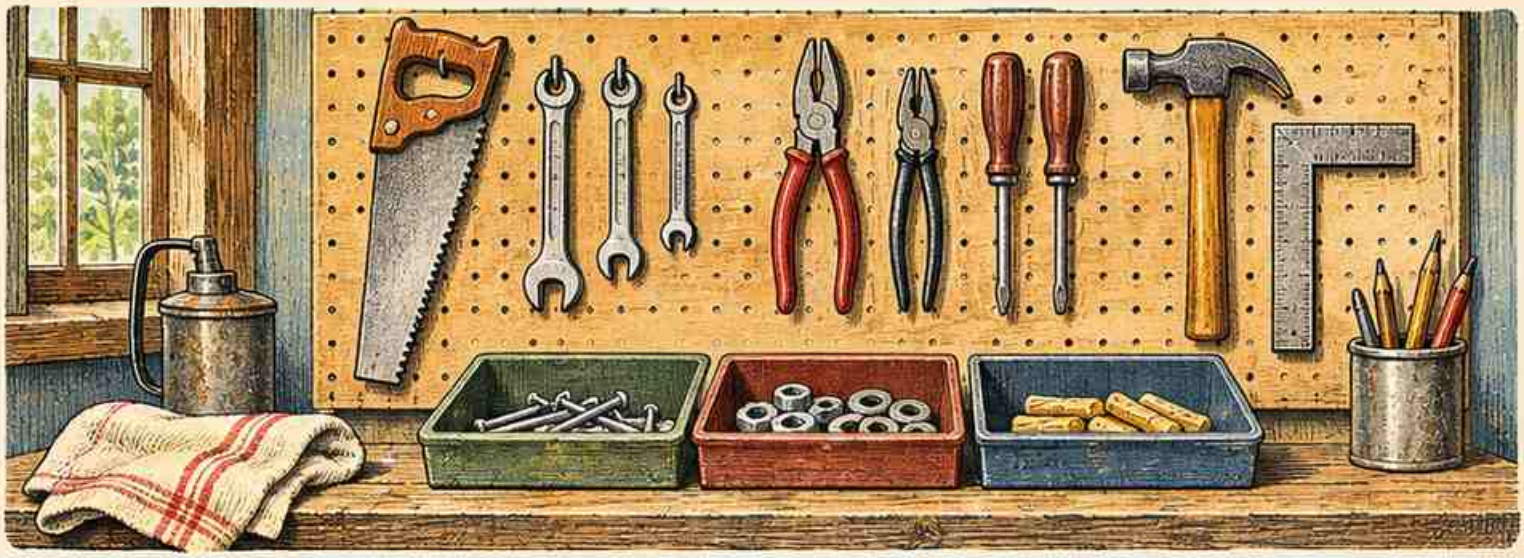


4. Przykręć półkę. Nie przekraczaj dopuszczalnego obciążenia.



Umiejętność 024

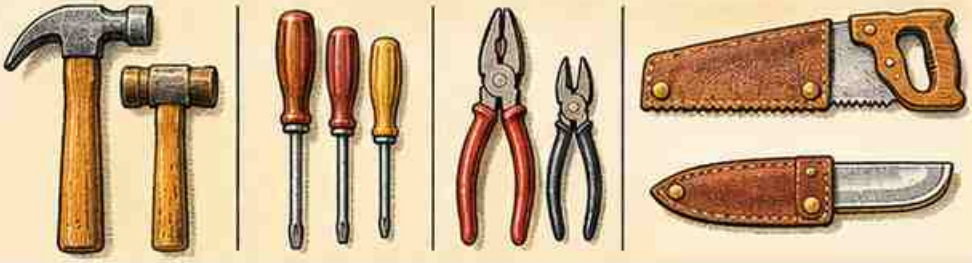
Porządek w narzędziach



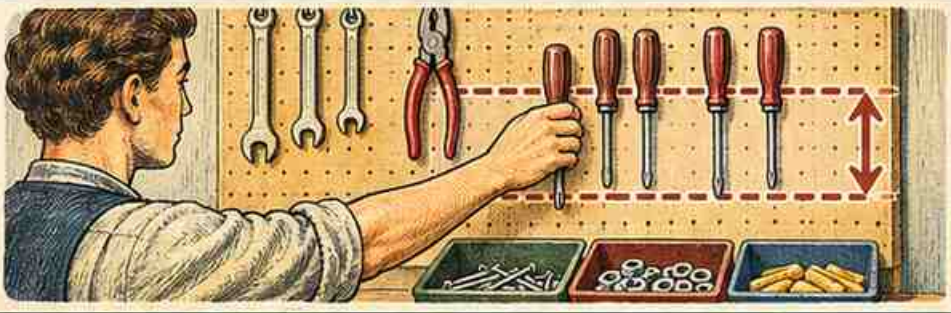
1. **Wyłóż narzędzia na blat i usuń brud oraz wilgoć.**



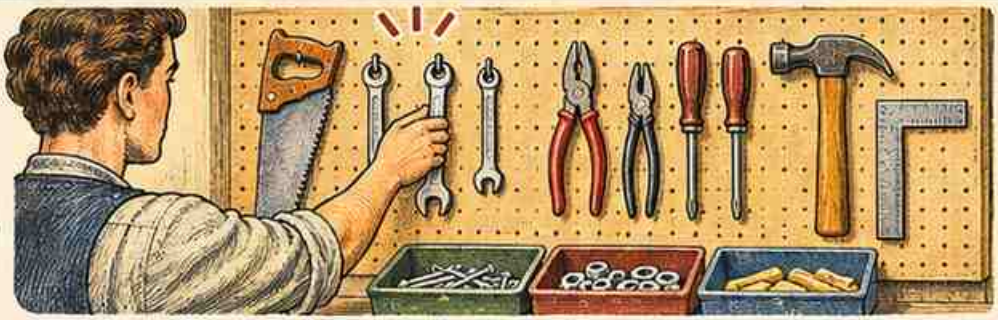
2. **Pogrupuj je według pracy. Osłoń ostre końce i ostrza.**



3. **Najczęściej używane rzeczy połóż na wysokości dłoni.**



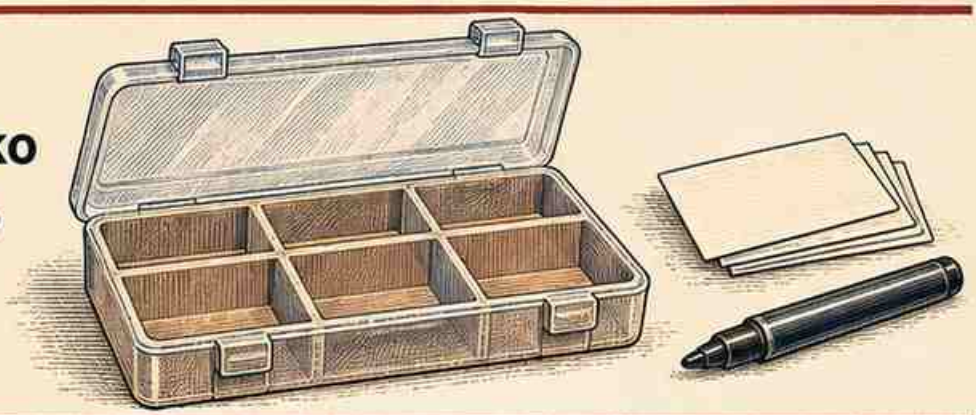
4. **Po naprawie odłóż każdy przedmiot na jego miejsce.**



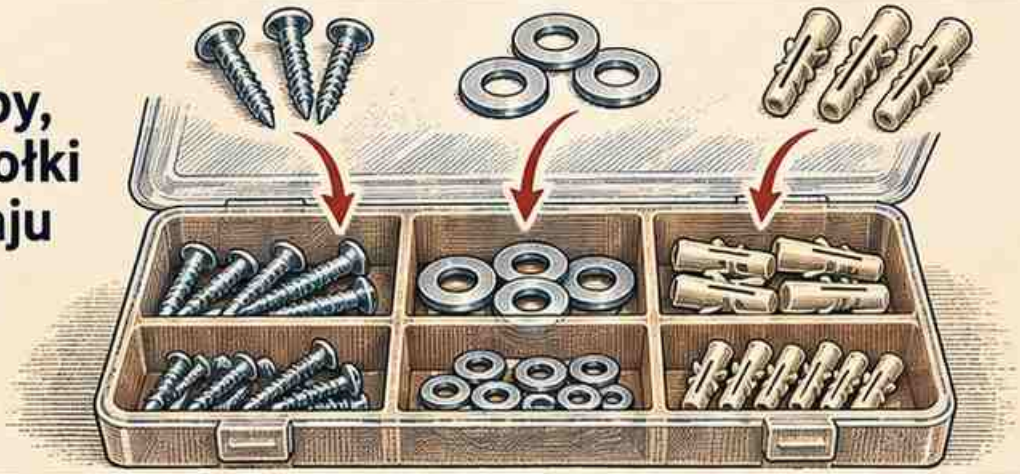
Umiejętność 025

Skrzynka do drobnych napraw

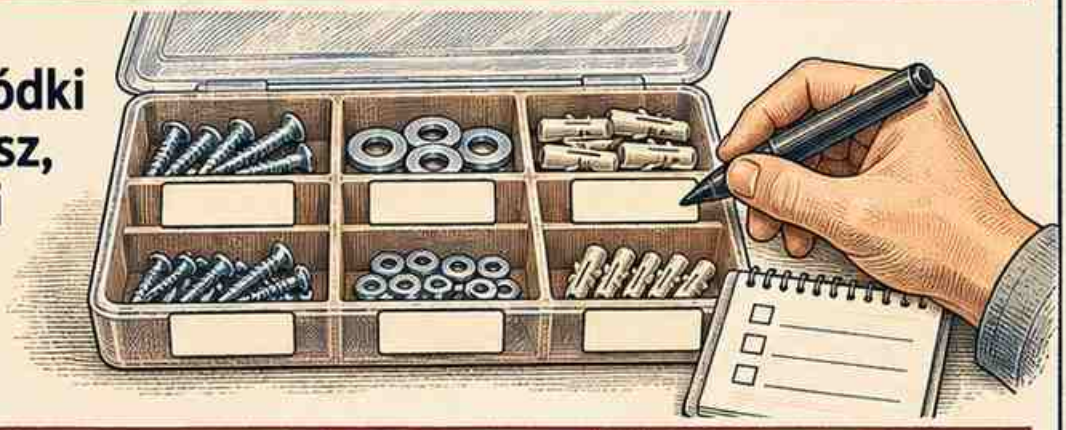
1. Przygotuj pudełko z przegródkami, kartki i marker.



2. Rozdziel śruby, podkładki i kołki według rodzaju i rozmiaru.



3. Oznacz przegródki czytelnie. Zapisz, których części ubywa.

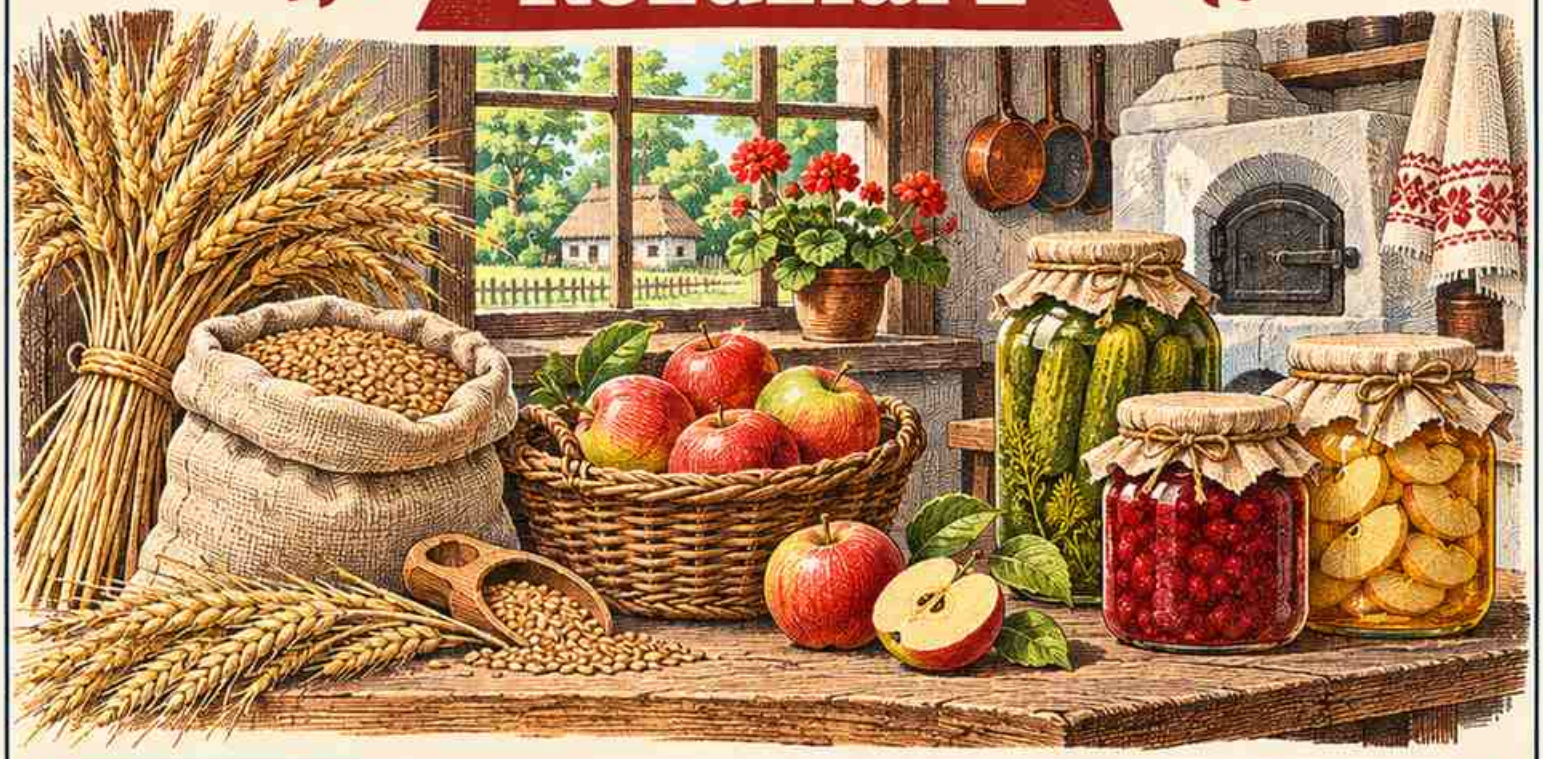


4. Po każdej naprawie uzupełnij zużyte elementy.



Kuchnia i zapasy

Rozdział 2



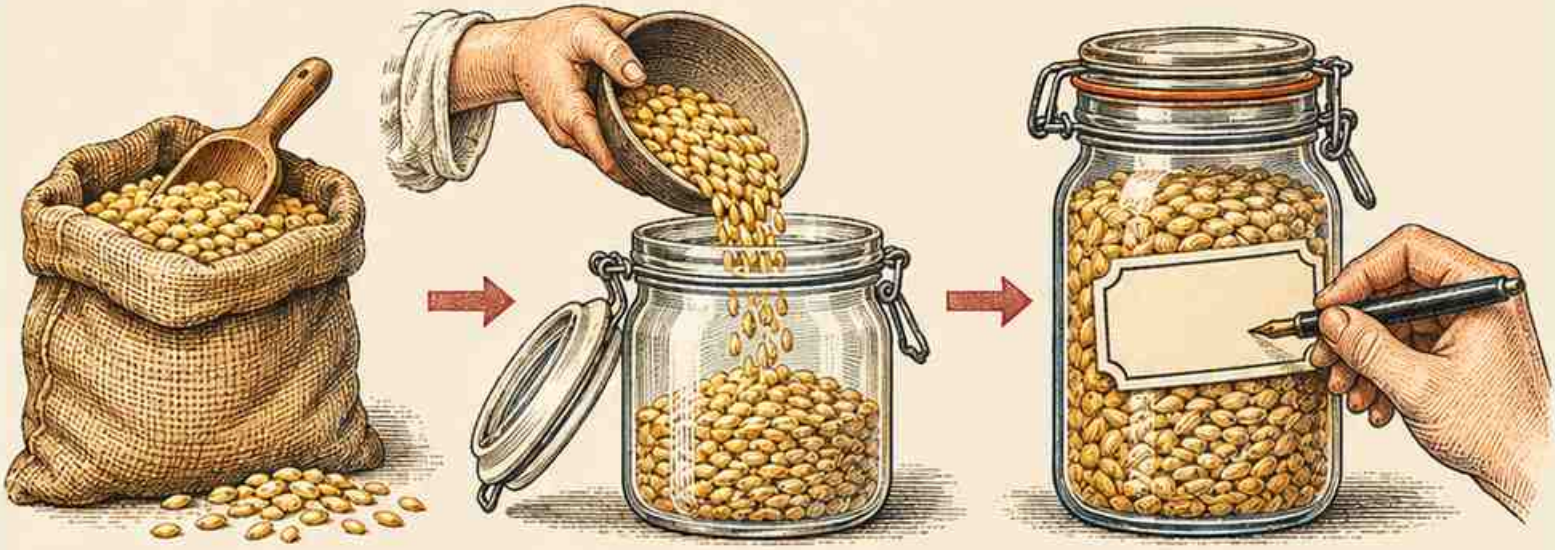
Piecz, przetwarzaj i przechowuj żywność na co dzień.



Umiejętność 026

Przechowywanie suchych ziaren

1 **Przesyp suche ziarno do czystego pojemnika do żywności. Oznacz nazwę, partię i termin.**



2 **Przechowuj w suchym, chłodnym miejscu. Przed gotowaniem sprawdź, czy nie ma wilgoci lub owadów.**





Ziemniaki w spiżarni

Przebierz suche, zdrowe bulwy. Umieść je w przewiewnej skrzynce w ciemnym, chłodnym miejscu.





Co tydzień sprawdź stan zapasu. Usuń bulwy gnijące, zielone lub mocno skiełkowane.





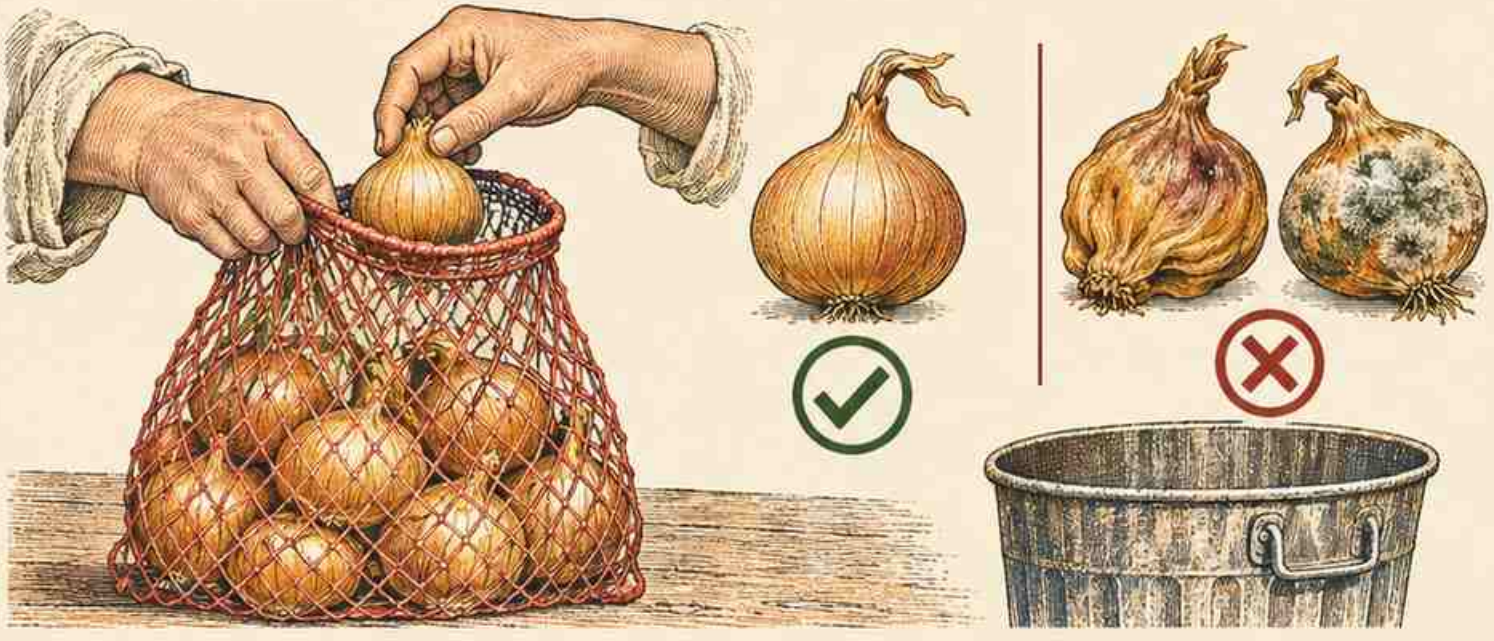
Umiejętność 028

Cebula po zbiorze

1. Rozłóż cebulę w jednej warstwie w suchym, przewiewnym miejscu, aż szyjki wyschną.



2. Włóż zdrowe cebule do siatki. Miękkie lub spleśniałe sztuki wyrzuć.



Umiejętność 029

Przechowywanie jabłek

1 **Wybierz nieobite jabłka. Ułóż je w płytkiej skrzynce i przenieś w chłodne miejsce.**



2 **Co tydzień przejrzyj skrzynkę. Owoce z oznakami gnicia usuń.**



Umiejętność 030

Partie w spiżarni

1 Zapisz datę zakupu lub przygotowania oraz termin na każdym opakowaniu.



2 Ustaw bliżej te produkty, które trzeba zużyć najwcześniej. Zostaw etykiety widoczne.



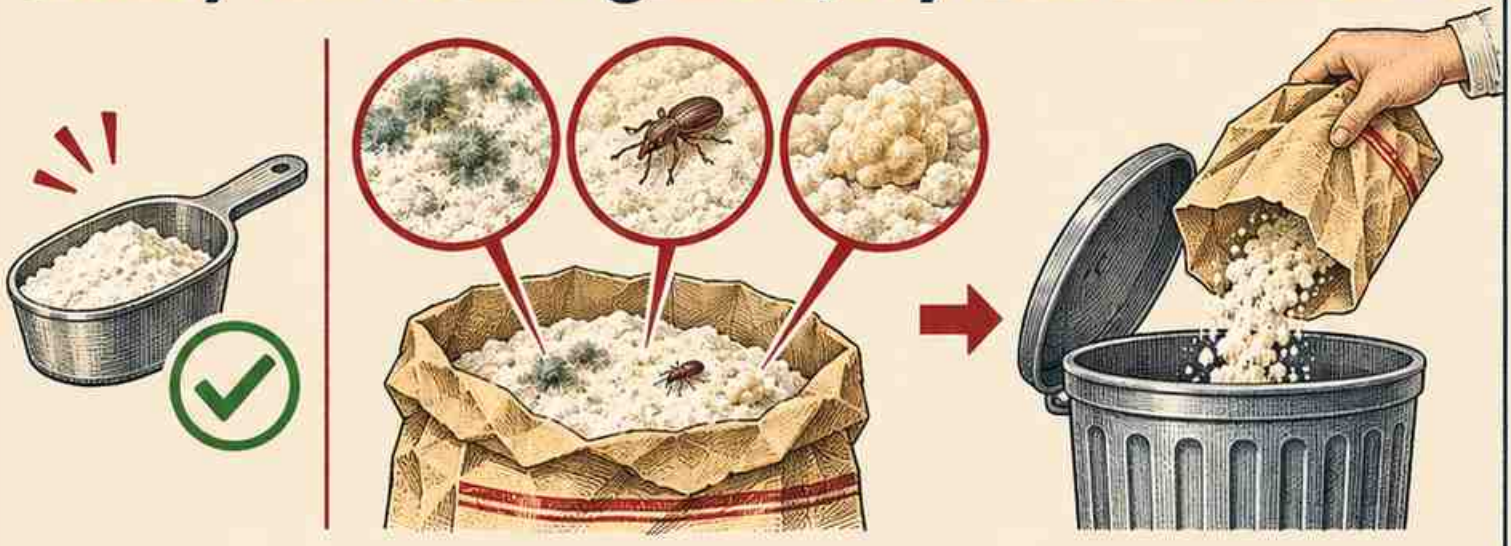
Umiejętność 031

Mąka bez wilgoci

Wsyp suchą mąkę do suchego, szczelnego pojemnika do żywności. Przepisz nazwę i termin.



Używaj suchej miarki. Gdy widzisz pleśń, owady lub mokre grudki, wyrzuć zawartość.



Umiejętność 032

Drożdże piekarskie

Sprawdź na opakowaniu, czy drożdże miesza się z mąką, czy rozpuszcza w płynie.



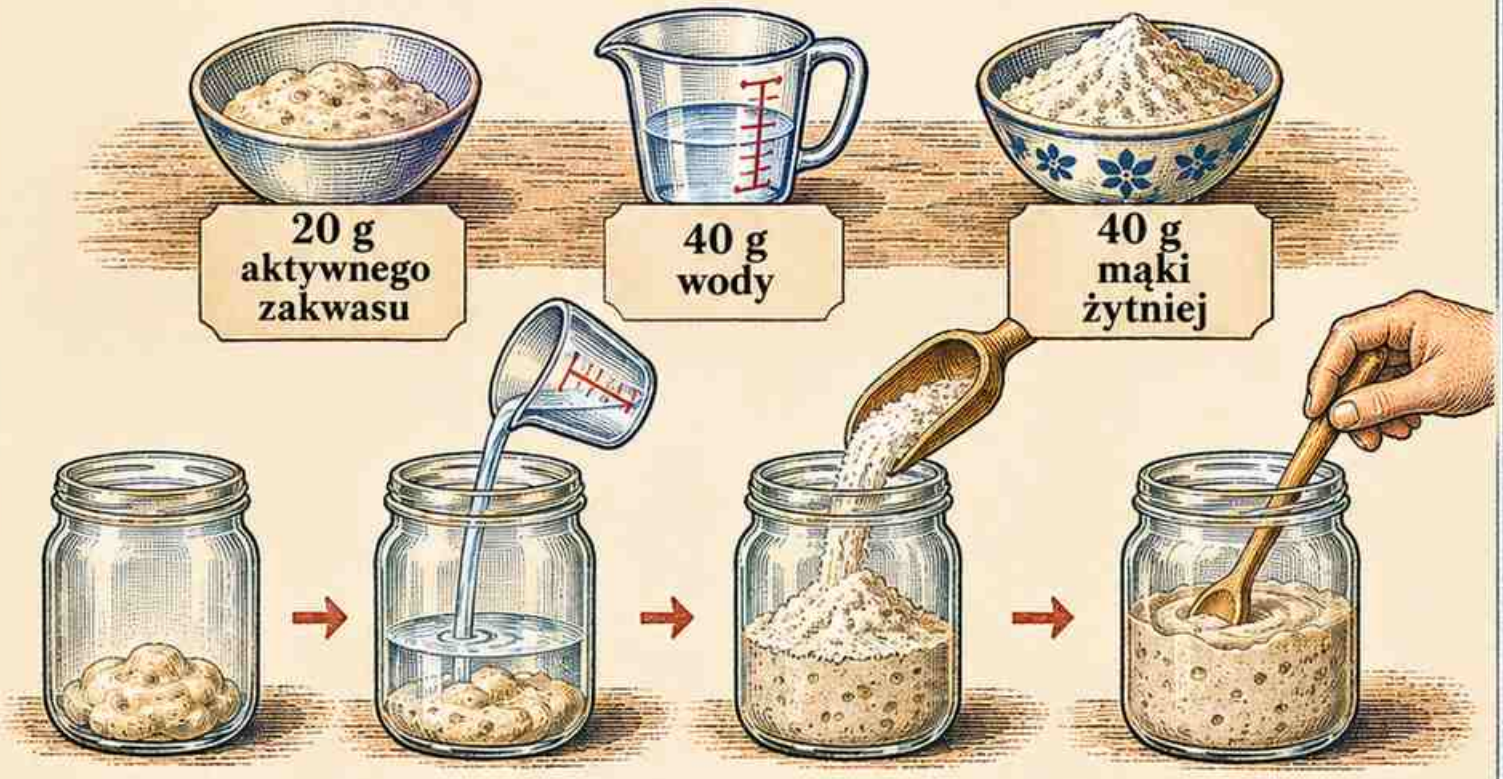
Zważ porcję według przepisu. Użyj płynu o temperaturze zalecanej na opakowaniu.



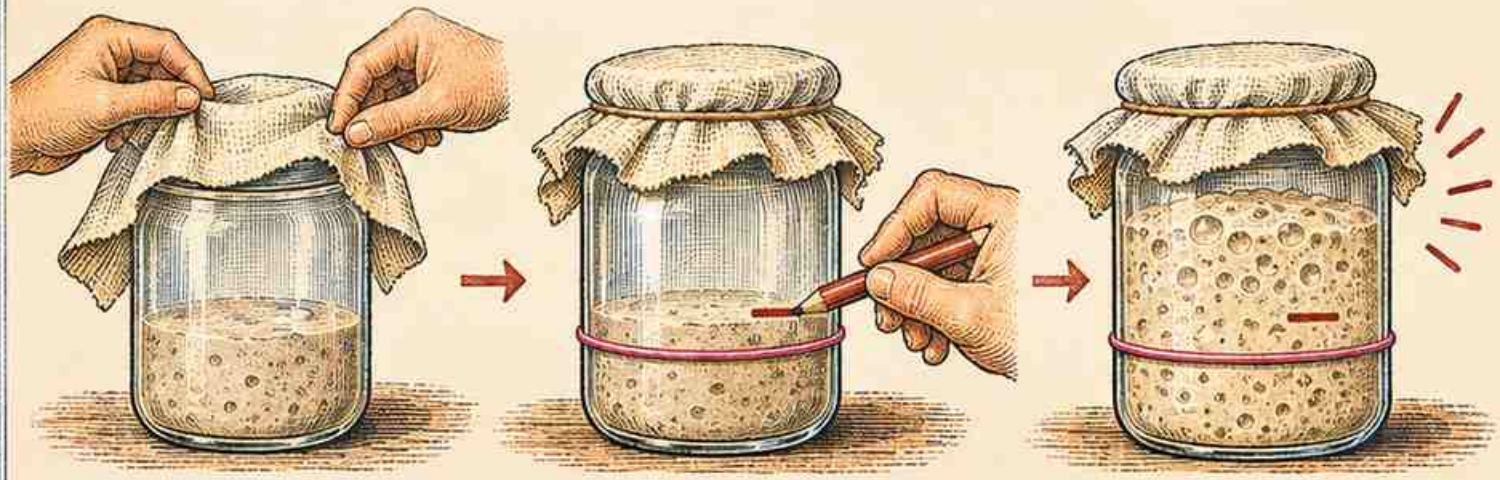
Umiejętność 033

Karmienie zakwasu

Wymieszaj 20 g aktywnego zakwasu, 40 g wody i 40 g mąki żytniej.



Przykryj słoik luźno i zaznacz poziom. Aktywny zakwas rośnie i tworzy pęcherzyki.

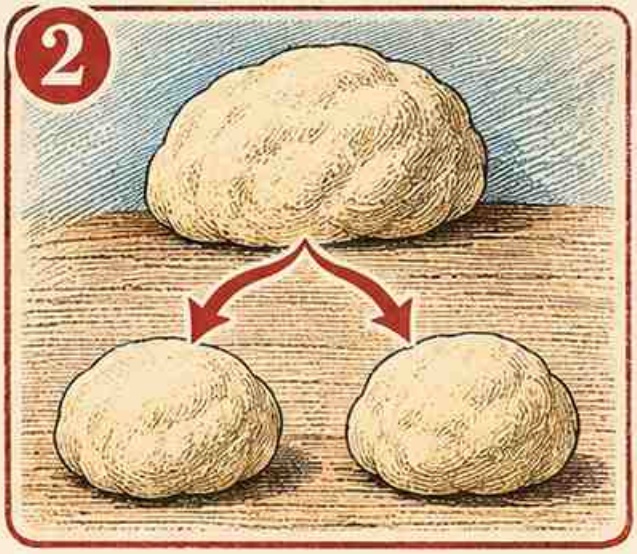


Umiejętność 034

Placek z patelni

Połącz 120 g mąki pszennej, 70 ml wody i szczyptę soli. Podziel na dwa placki.





Rozwałkuj cienko. Smaż na suchej patelni z obu stron, aż środek będzie dopieczony.

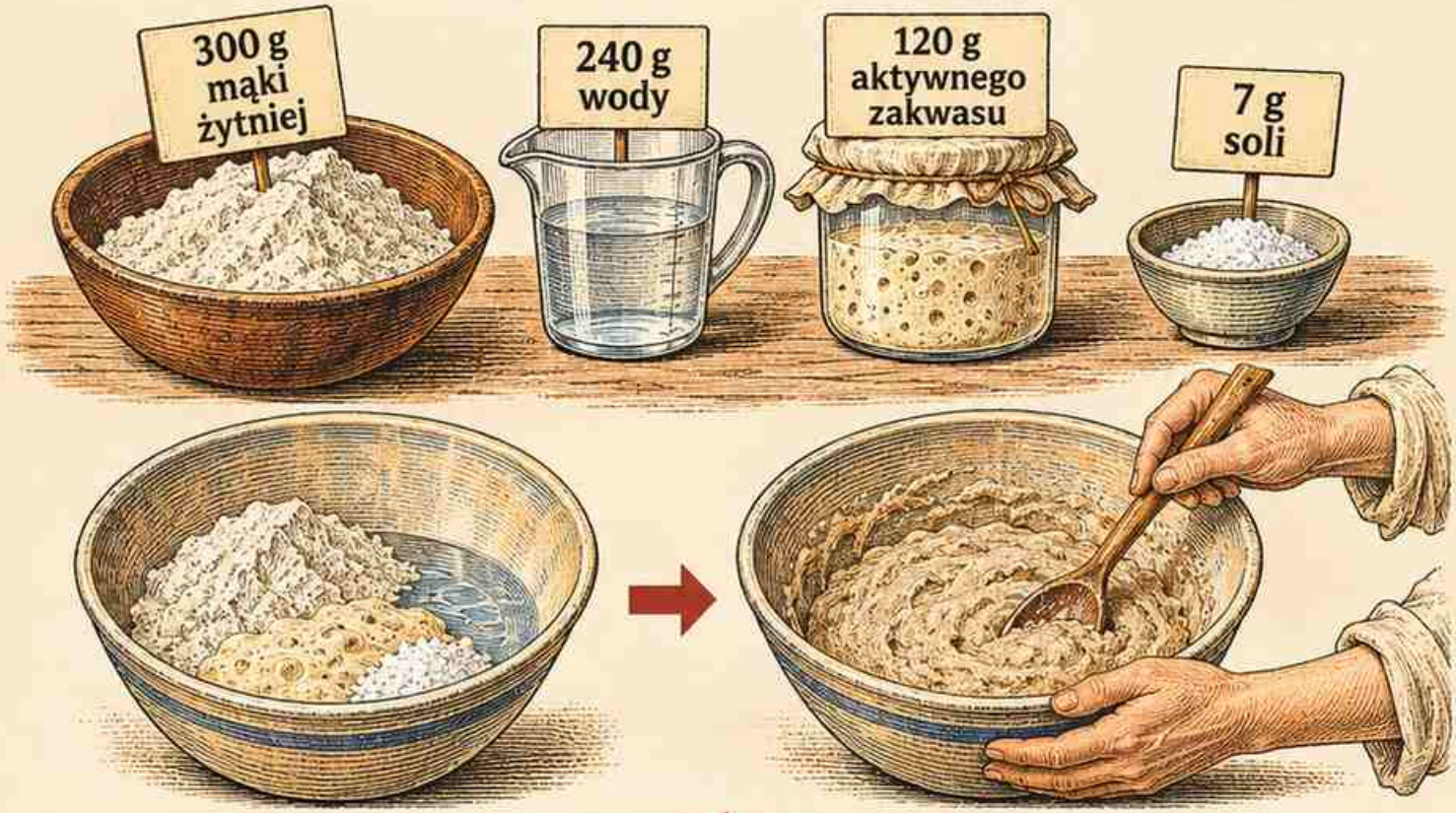




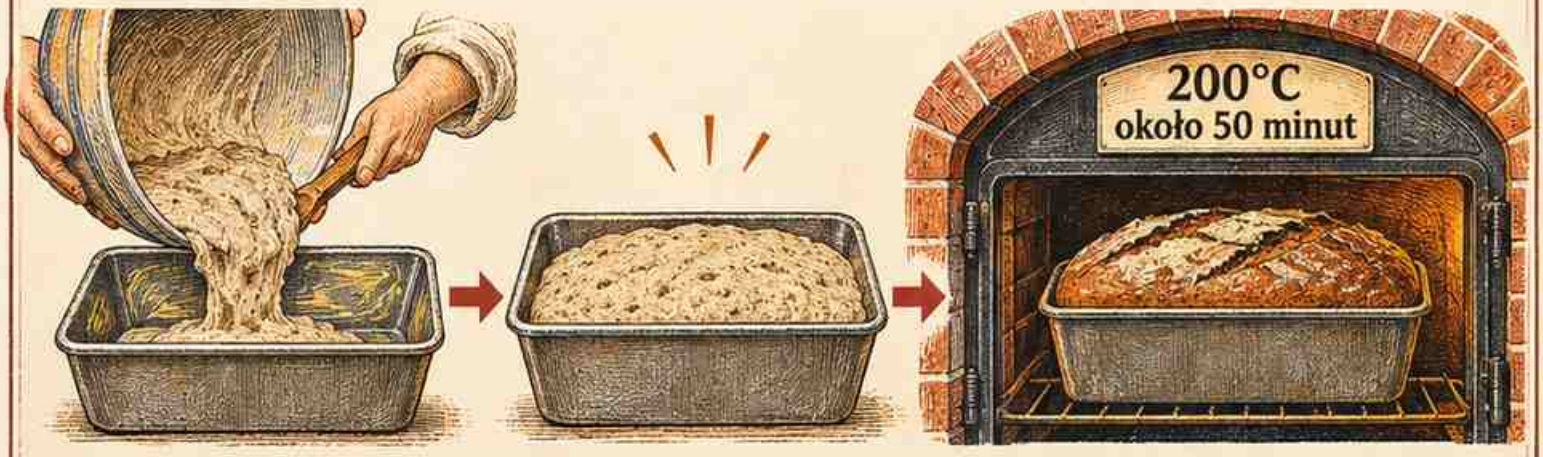
Umiejętność 035

Prosty chleb żytni

Wymieszaj 300 g mąki żytniej, 240 g wody, 120 g aktywnego zakwasu i 7 g soli.



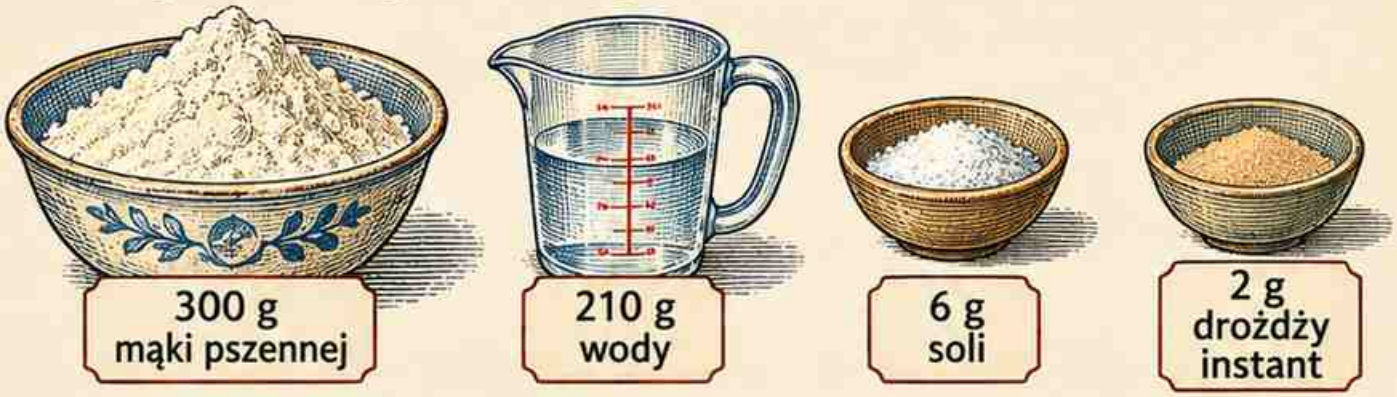
Przełóż do natłuszczonej foremki. Gdy ciasto wyraźnie urośnie, piecz około 50 minut w 200°C.



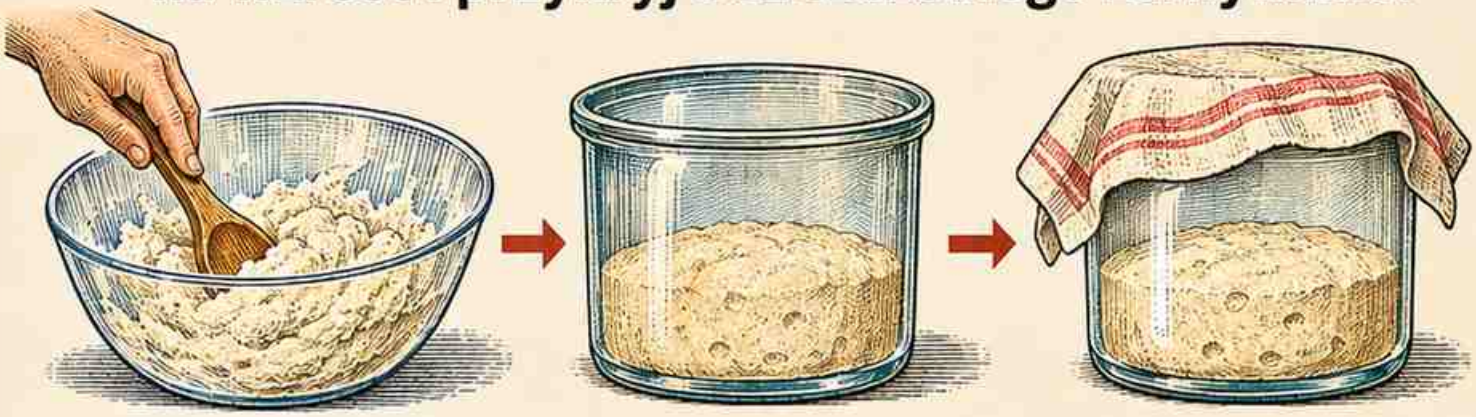
Umiejętność 036

Ciasto na chleb w słoiku

1 Przygotuj 300 g mąki pszennej, 210 g wody, 6 g soli i 2 g drożdży instant.



2 Wymieszaj. Włóż do pojemnika, zostaw miejsce na wzrost i przykryj bez szczelnego zamykania.



3 Wstaw do lodówki na noc. Następnego dnia uformuj bochenek i piecz do pełnego wypieczenia.



Umiejętność 037

Klarowanie masła



1. Podgrzewaj masło powoli w suchym garnku. Gdy przestanie mocno bulgotać, zdejmij z ognia.



2. Przelej ostrożnie do czystego, suchego naczynia, zostawiając osad w garnku.



3. Ostudź, zamknij i trzymaj w lodówce. Nabieraj suchą łyżką.

Umiejętność 038

Powidła śliwkowe

1. Umyj dojrzałe śliwki, usuń pestki i włóż owoce do garnka o grubym dnie.



2. Duś bez pokrywki na małym ogniu. Mieszaj częściej, gdy masa gęstnieje.



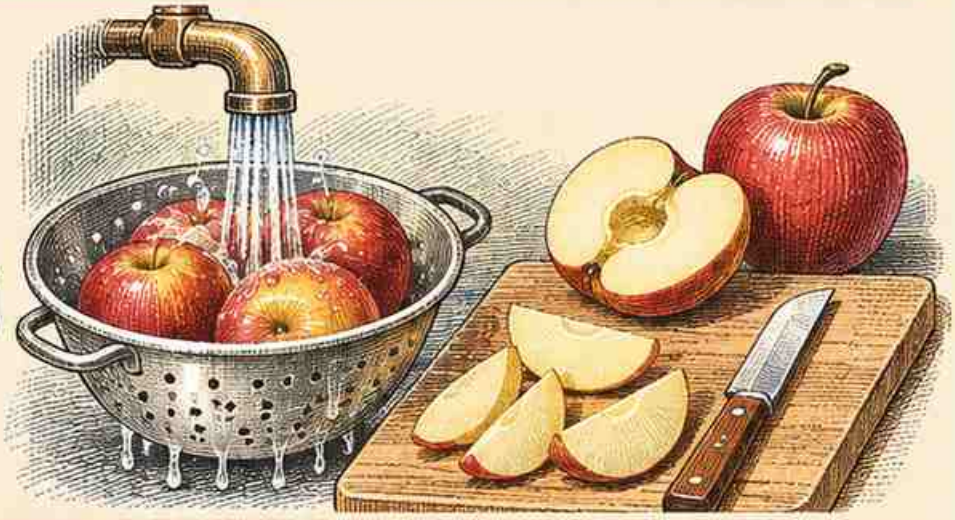
3. Ostudź i przechowuj w lodówce lub zamroź porcje.



Umiejętność 039

Kompot jabłkowy

1. Umyj jabłka, wytnij gniazda nasienne i pokrój owoce.



2. Gotuj w wodzie do miękkości. Dla aromatu dodaj kawałek cynamonu.



3. Po ostudzeniu schowaj do lodówki i zużyj w ciągu kilku dni.



Umiejętność 040

Ogórki w zalewie



Wybierz świeże ogórki i sprawdzony przepis do lodówki albo wekowania.

Odmierz ocet, wodę i sól dokładnie według przepisu. Nie rozcieńczaj zalewy na oko.

Oznacz datę i przestrzegaj sposobu przechowywania podanego w przepisie.

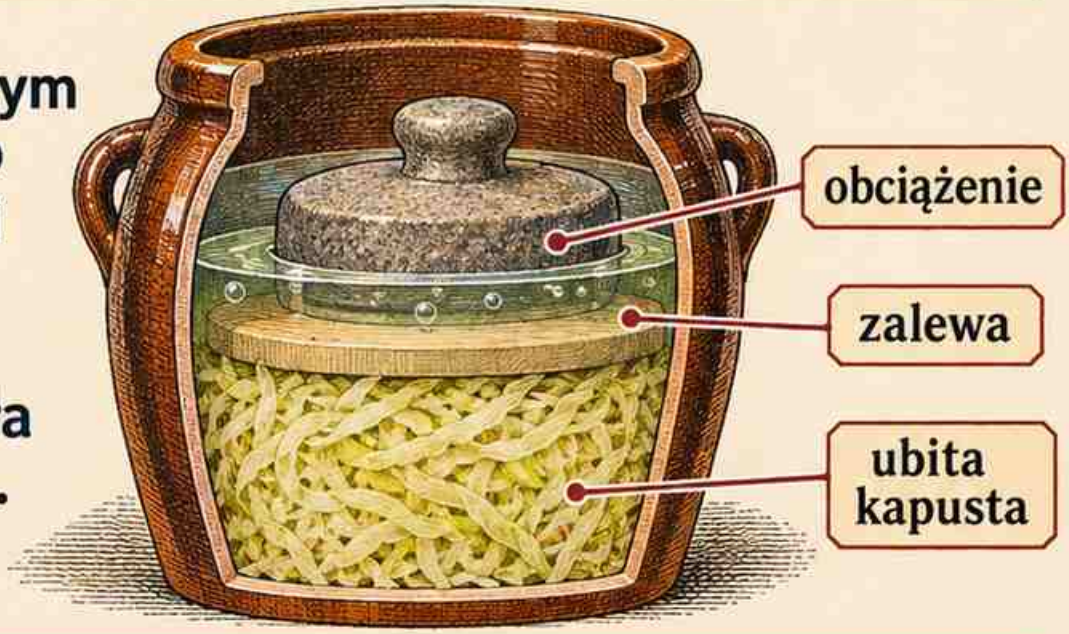
Umiejętność 041

Kapusta kiszona

1. Poszatkuj świeżą kapustę. Użyj przepisu z odmierzoną ilością soli.



2. Ubij w czystym naczyniu do fermentacji i obciąż, by kapusta pozostawała pod zalewą.



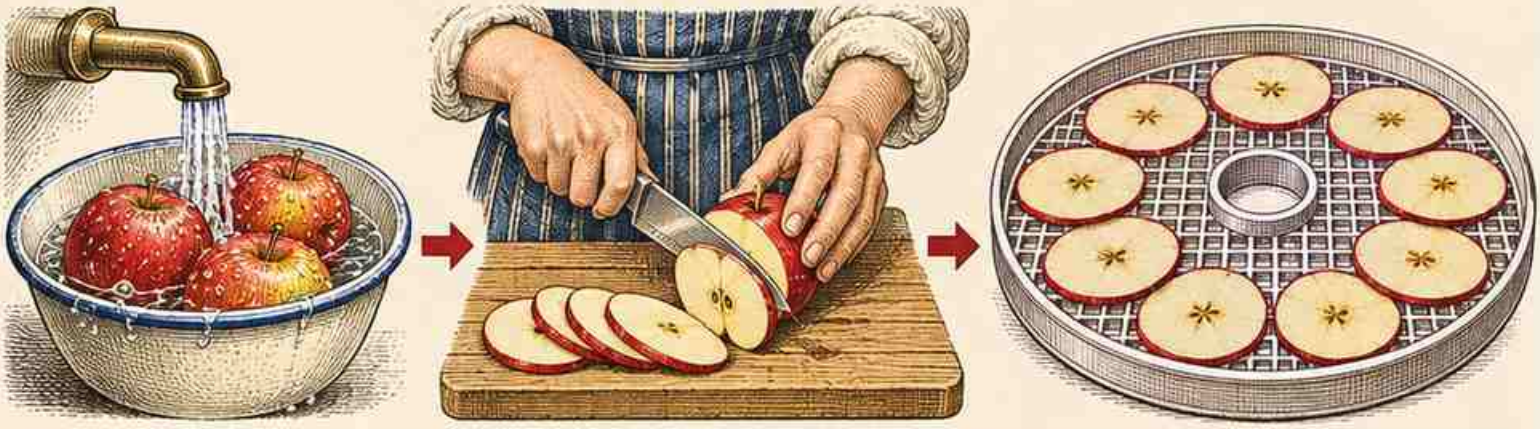
3. Prowadź fermentację według przepisu. Po zakończeniu trzymaj w lodówce.



Umiejętność 042

Suszone plastry jabłek

Umyj jabłka i pokrój je na równe plastry. Rozłóż w jednej warstwie.



Susz według instrukcji suszarki, aż plastry będą elastyczne i bez wilgotnych wnętrz.



Po ostudzeniu przechowuj szczelnie. Przy pleśni wyrzuć całą partię.

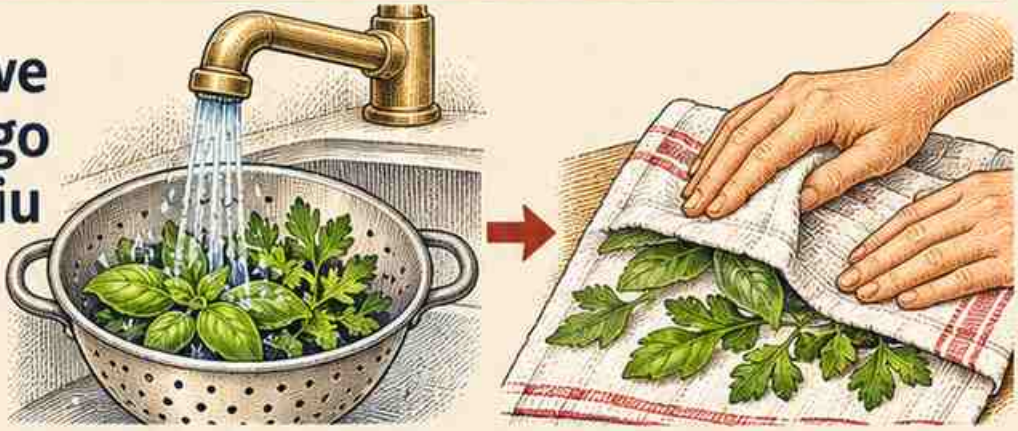


Umiejętność 043

Suszenie ziół kuchennych



1 Wybierz zdrowe liście z pewnego źródła. Po myciu usuń wodę z powierzchni.



2 Rozłóż cienką warstwę i susz w przewiewie lub w suszarce według instrukcji.

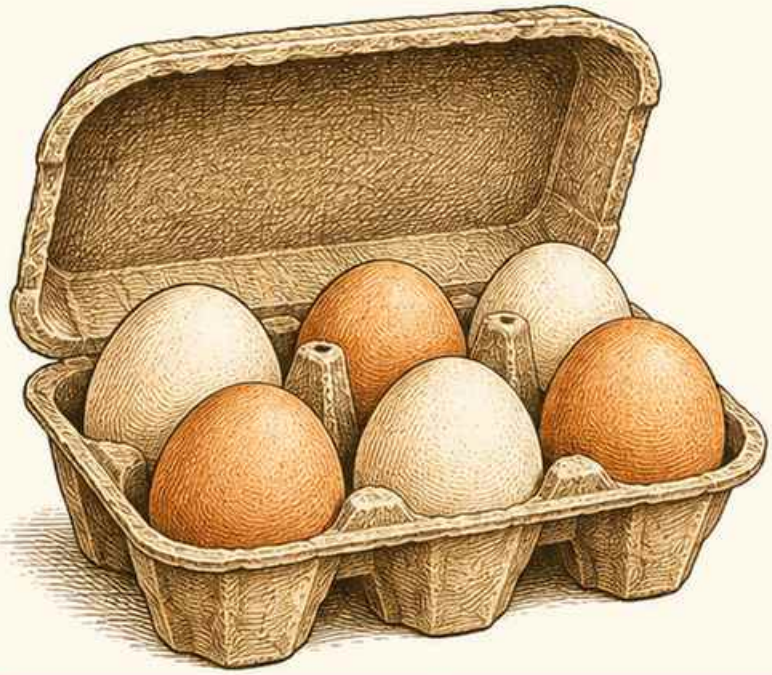


3 Gdy liście łatwo się kruszą, włóż je do suchego słoika i oznacz datę.



Umiejętność 044

Bezpieczny zapas jaj



Sprawdź termin i szczelność skorup. Przechowuj zgodnie z etykietą i unikaj zmian temperatury.



Do dań wymagających dłuższego zapasu wybieraj pasteryzowane jaja w proszku i stosuj etykietę.

Tradycyjne zalewy nie dają pewności bezpieczeństwa przez wiele miesięcy.

Umiejętność 045

Domowa suszona wołowina

Wybierz przepis z kontrolą temperatury.
Przygotuj termometr i suszarkę.



Przed suszeniem ogrzej wołowinę do temperatury podanej w zweryfikowanym przepisie.



Przechowuj zgodnie z przepisem. W razie wątpliwości wybierz gotowy produkt z etykietą.

Umiejętność 046

Suszone mięso z moździerza





Użyj suchej wołowiny gotowej do jedzenia i czystego, suchego moździerza.



Rozdrabniaj małe porcje. Dodaj do potrawy tuż przed podaniem.



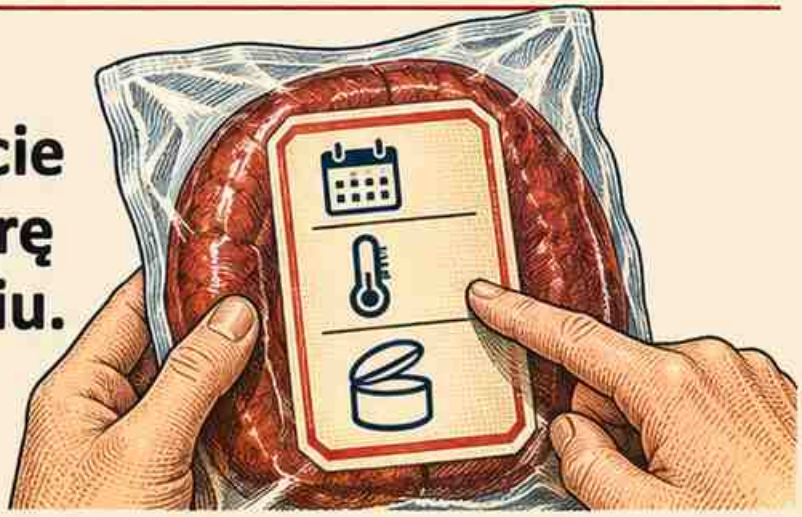


Pozostałe mięso przechowuj zgodnie z etykietą producenta.

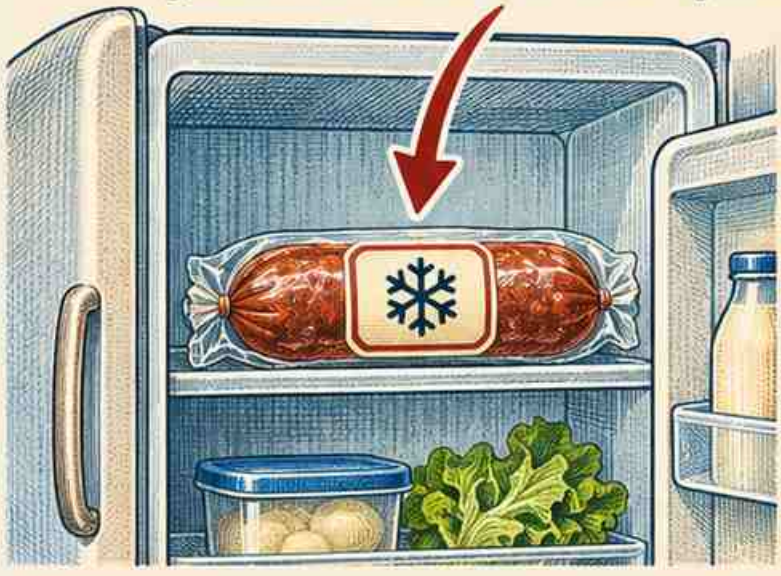
Umiejętność 047

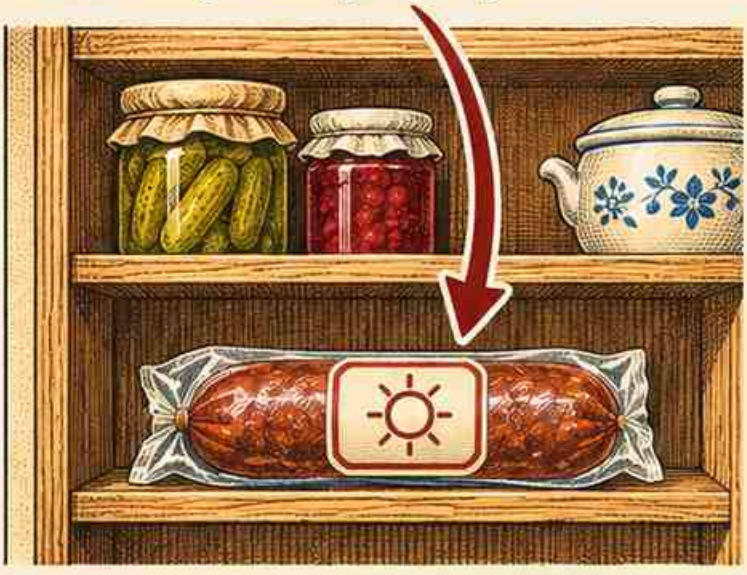
Jak przechowywać kiełbasę

1. Sprawdź na etykiecie termin, temperaturę i zasady po otwarciu.

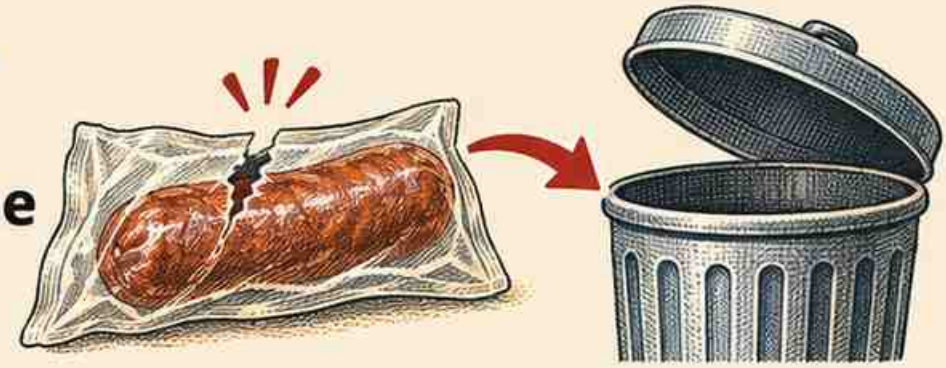


2. Kiełbasę wymagającą chłodzenia włóż do lodówki. Na półkę wybieraj wyroby oznaczone jako trwałe w temperaturze pokojowej.





3. Opakowanie uszkodzone lub nieszczelne wyrzuć.



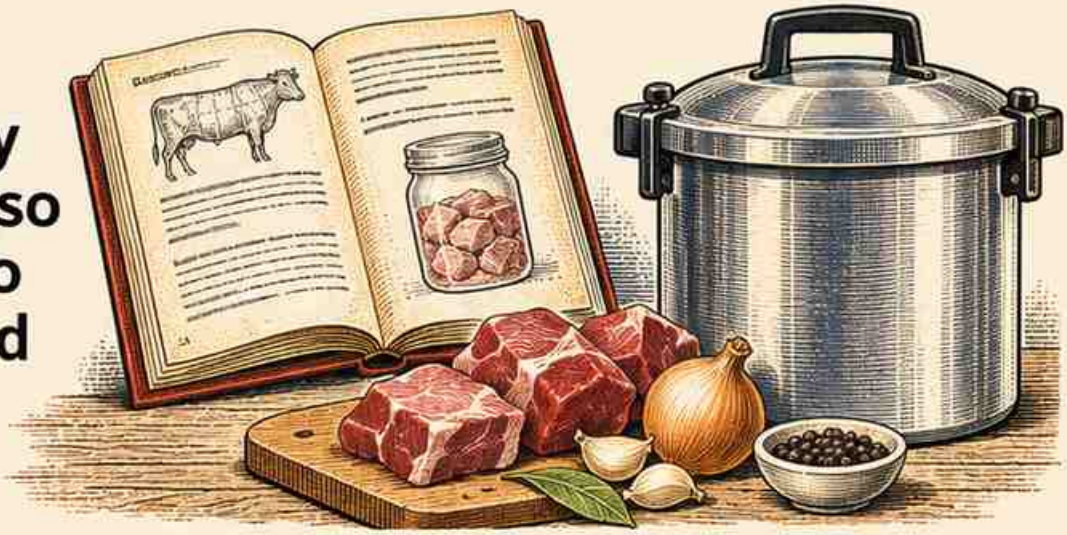


Umiejętność 048



Mięso w słoiku

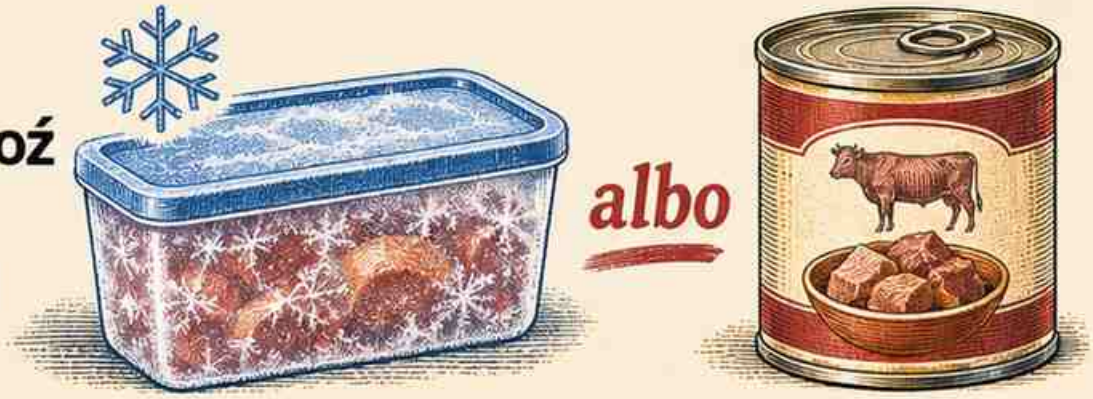
Wybierz zweryfikowany przepis na mięso i urządzenie do wekowania pod ciśnieniem.



Trzymaj się rodzaju słoika, czasu, ciśnienia i poprawek dla wysokości podanych w przepisie.



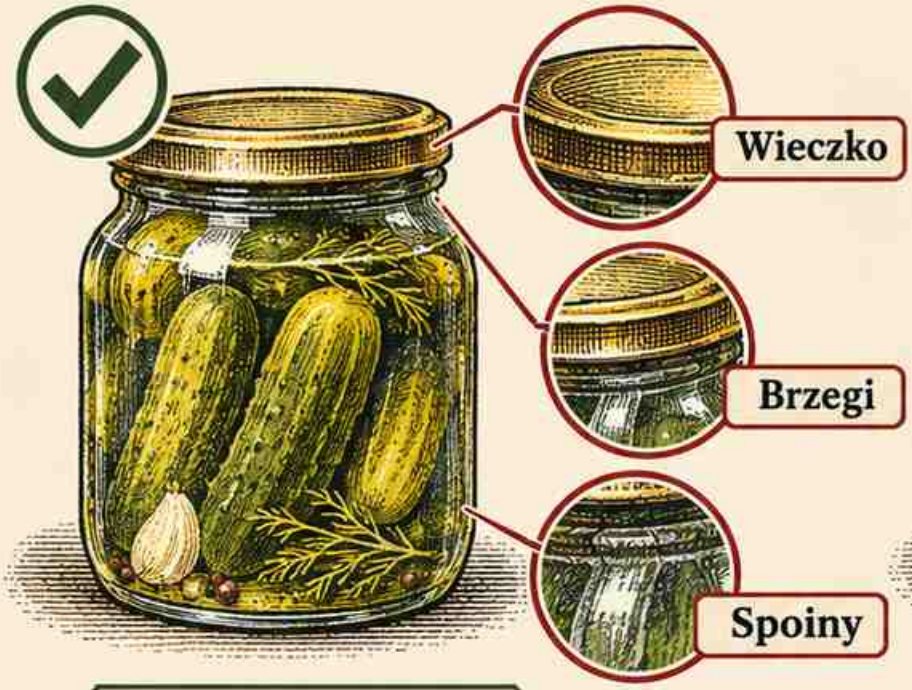
Gdy nie masz właściwego sprzętu, zamroź potrawę albo kup konserwę handlową.



Umiejętność 049

Uszkodzone opakowania

Obejrzyj wieczka, brzegi i spoiny. Wybrzuszenia, wycieki i pęknięcia wymagają odrzucenia produktu.



Opakowanie nieuszkodzone



Opakowanie uszkodzone
(wybrzuszone, z wyciekiem lub pęknięciem)





Nie próbuj podejrzanej żywności. Umyj powierzchnię po kontakcie z wyciekiem.

Zapas na 3, 6 i 12 miesięcy

1 Zapisz miesięczne zużycie każdego trwałego produktu. Pomnóż przez 3, 6 lub 12.

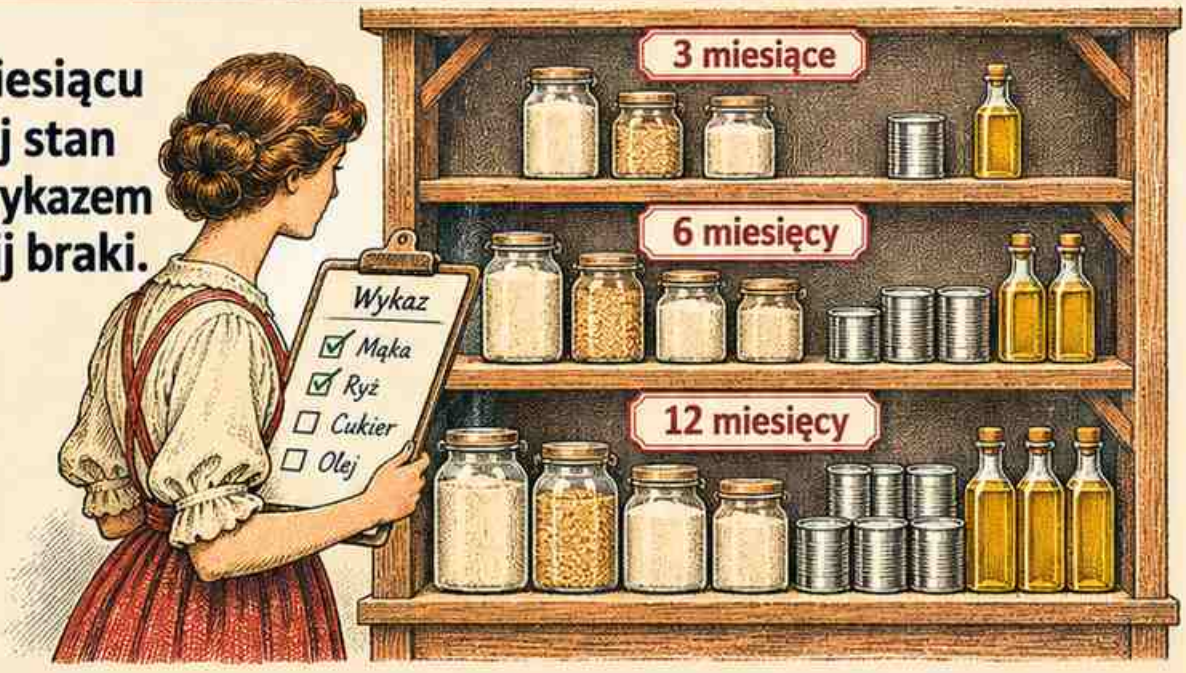


Produkt	Miesięczne zużycie	×3	×6	×12
Mąka	5 kg	15 kg	30 kg	60 kg
Ryż	2 kg	6 kg	12 kg	24 kg
Cukier	1 kg	3 kg	6 kg	12 kg
Olej	1 l	3 l	6 l	12 l

2 Rozłóż zakupy w czasie i ogranicz cel do ilości, którą zużyjesz przed terminem.



3 Raz w miesiącu porównaj stan półek z wykazem i uzupełnij braki.



Rozdział 3

Woda, higiena i ciepło

Zadbaj o wodę, czyste ręce i ciepły dom.

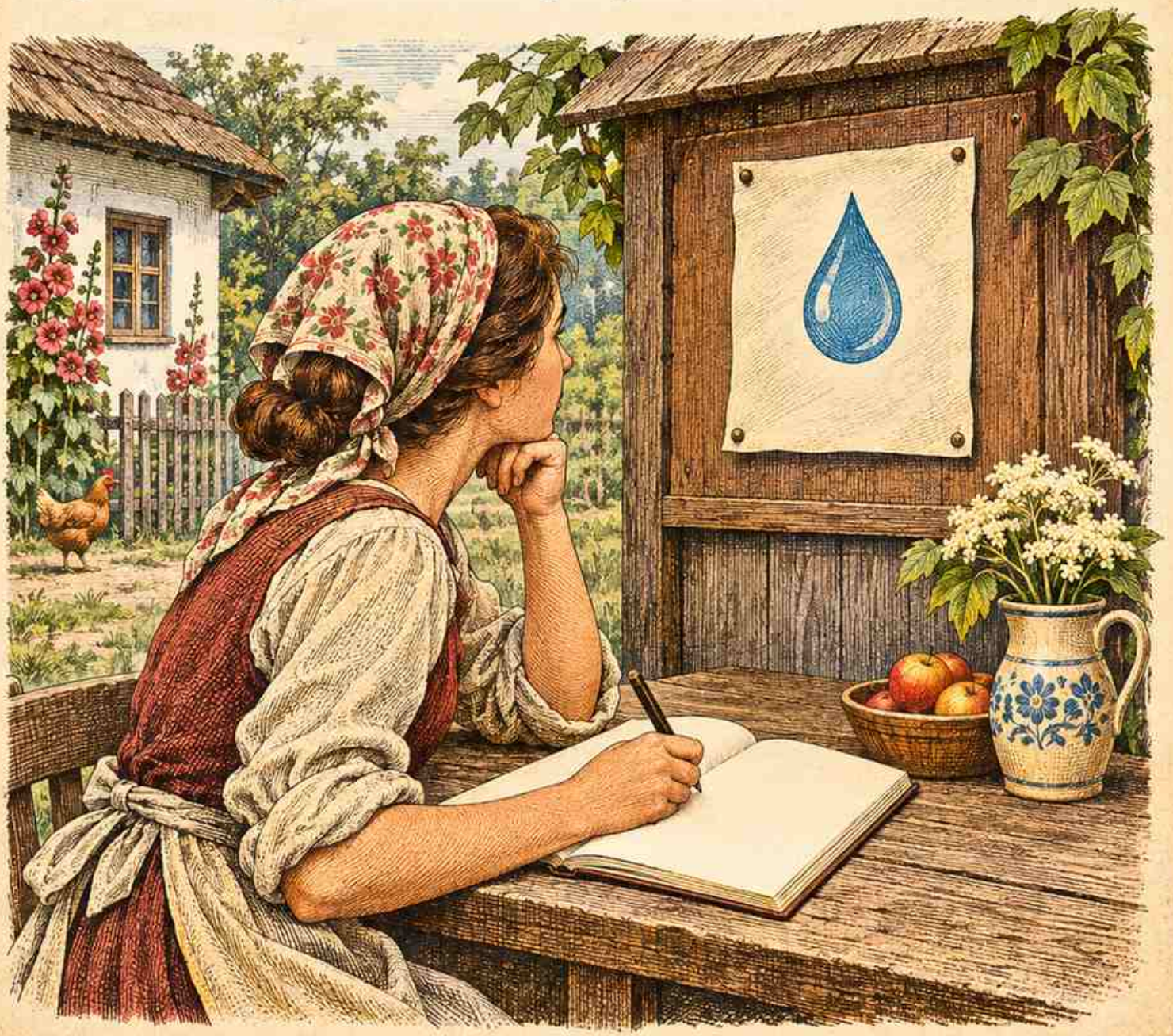


Umiejętność 051

Komunikat o wodzie

Sprawdź komunikat wodociągów lub sanepidu dla swojego adresu.

Zapisz, do czego wolno używać wody i jak długo obowiązuje zalecenie.



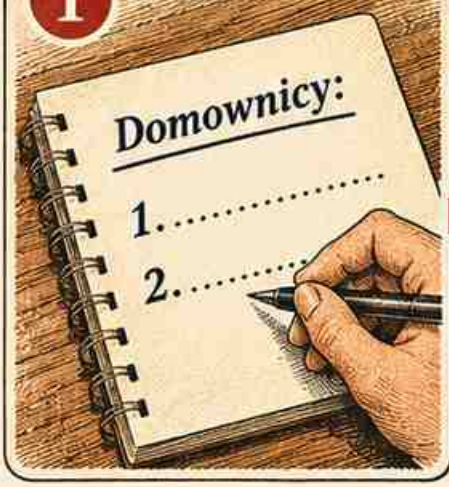
Umiejętność 052

Zapas wody na trzy dni



Dla każdej osoby przewidź przynajmniej 3 l wody na dobę przez trzy doby.

1



2

Dwie osoby:

$2 \times 3\,l \times 3$ doby

$= 18\,l$

3



Zapisz liczbę domowników. Dla dwóch osób minimum wynosi 18 l.

Umiejętność 053

Pojemnik na wodę pitną



1 Wybierz zamykany pojemnik dopuszczony do kontaktu z żywnością.



2 Używaj czystego pojemnika przeznaczonego wyłącznie na wodę. Nigdy po paliwie lub chemikaliach.



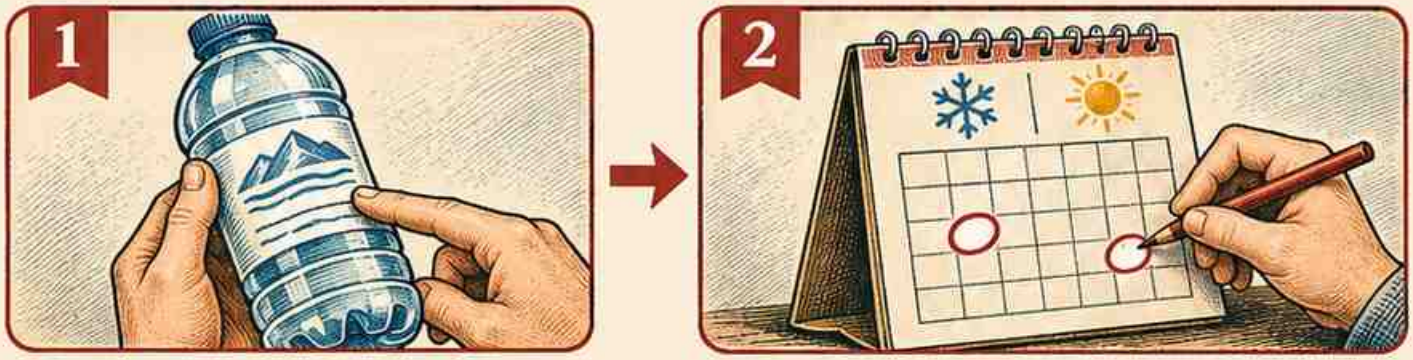
Umiejętność 054

Plan rocznej rotacji wody



Oznacz daty zakupu lub napełnienia.

Wodę butelkowaną wykorzystuj według etykiety.

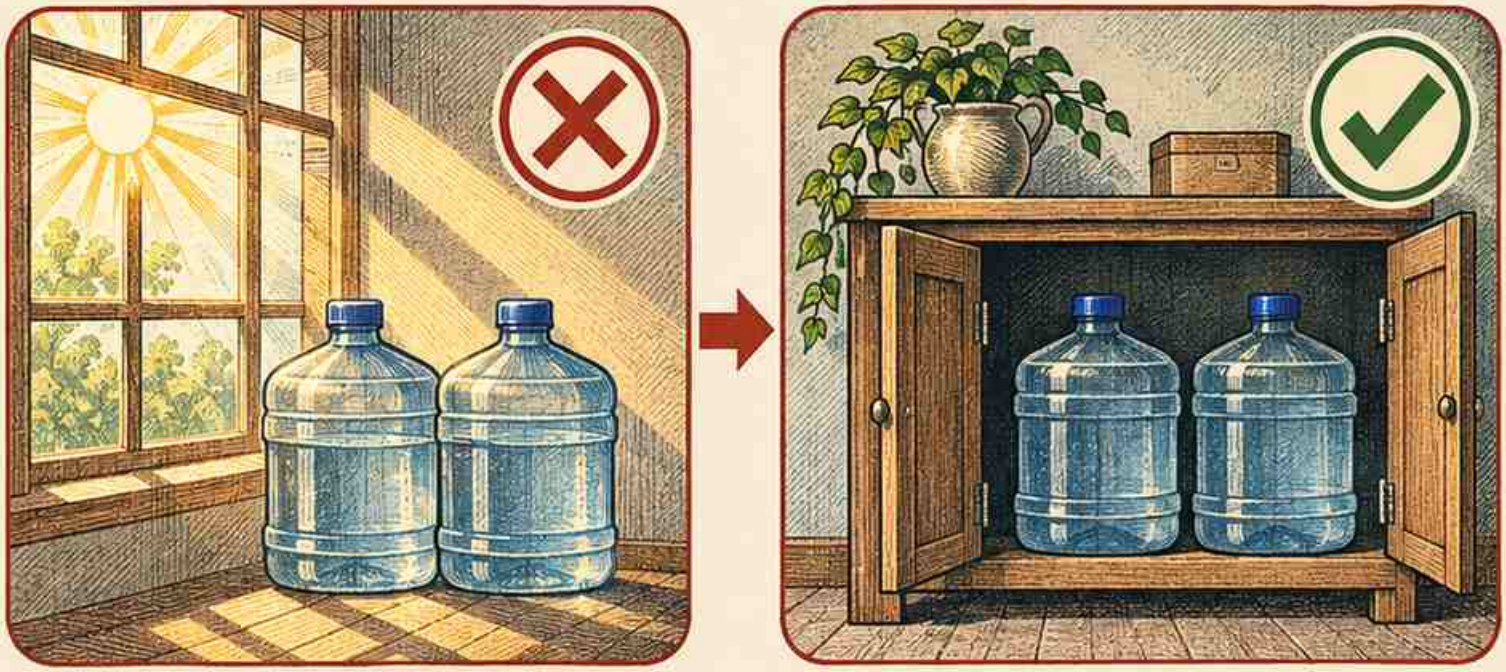


Wodę nalewaną samodzielnie wymieniaj co sześć miesięcy. Zapisz dwa terminy w kalendarzu.

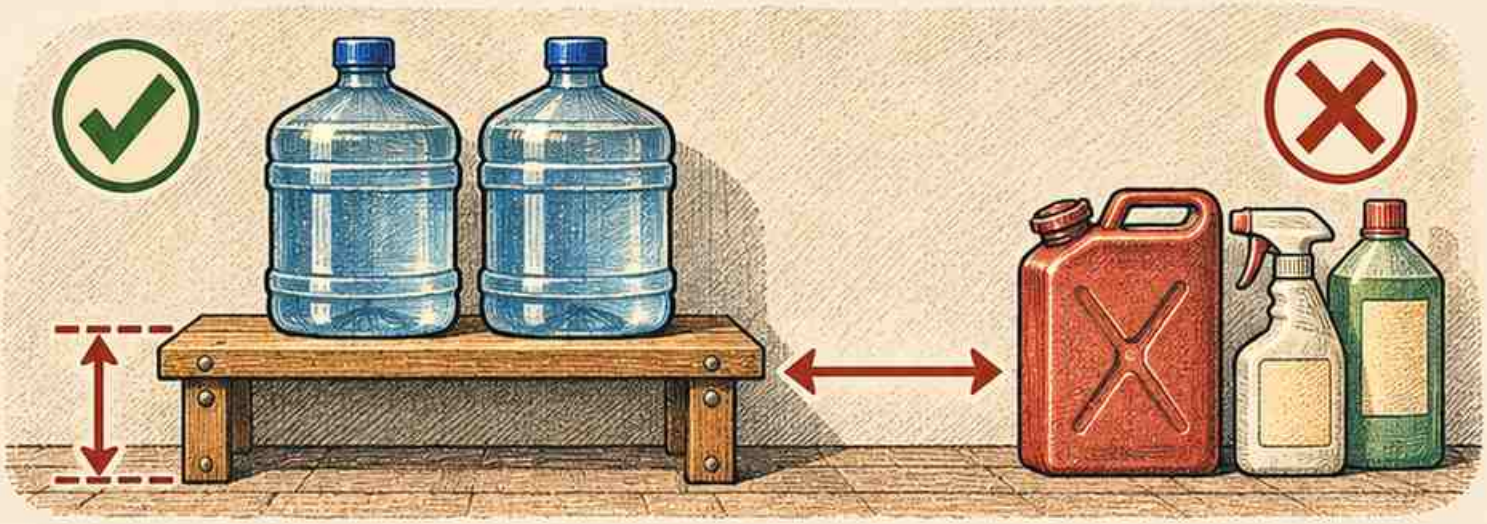


Woda z dala od słońca

- Trzymaj zamknięte pojemniki w chłodnym miejscu, poza światłem słonecznym.



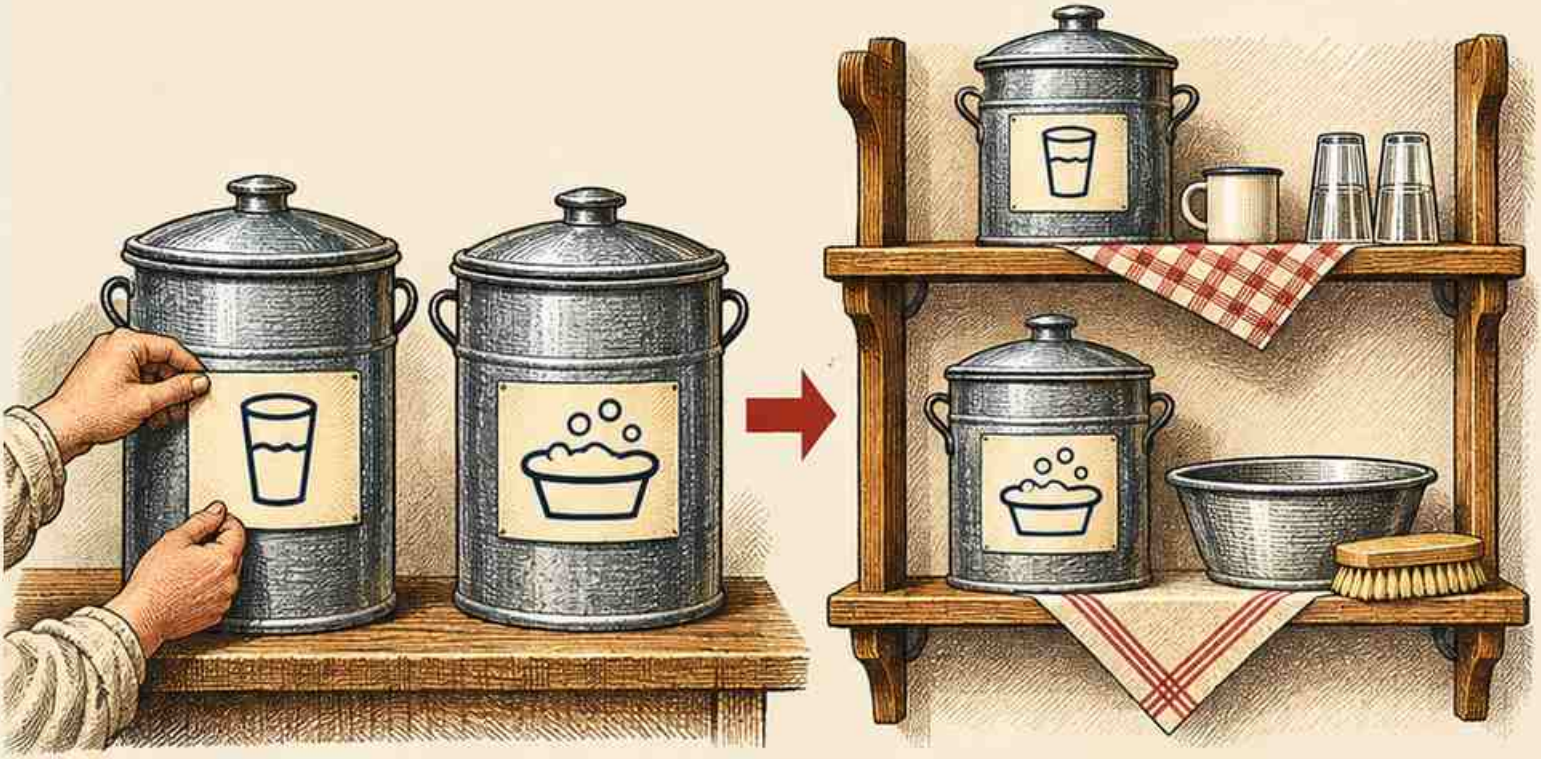
- Postaw je na stabilnej, niskiej półce, z dala od paliw i środków czystości.



Umiejętność 056

Woda pitna i gospodarcza

Oznacz oba rodzaje pojemników wyraźnie. Ustaw je na osobnych półkach.









Do picia, mycia zębów i przygotowania posiłków bierz wodę z pewnego źródła.

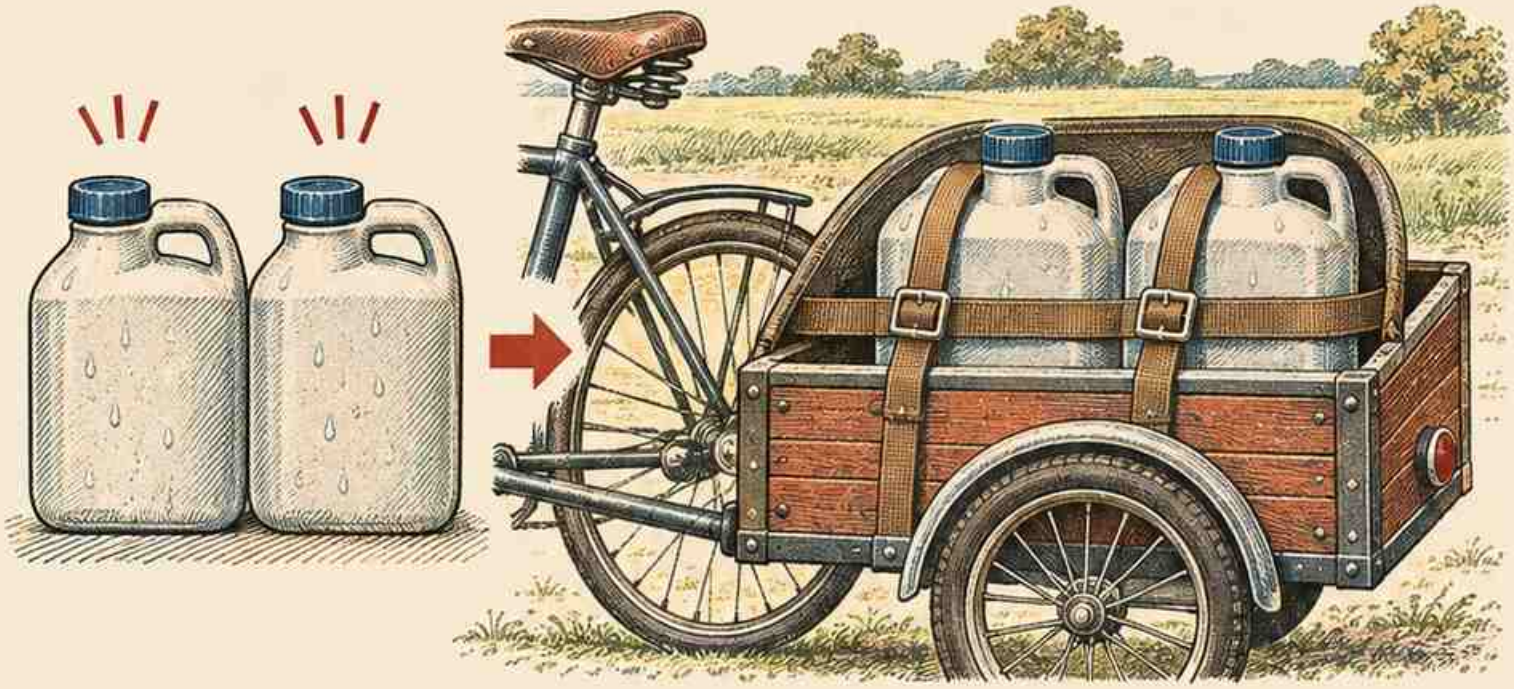
Umiejętność 057

Przenoszenie czystej wody

Zamknij pojemnik i sprawdź, czy uchwyt dobrze leży w dłoni.



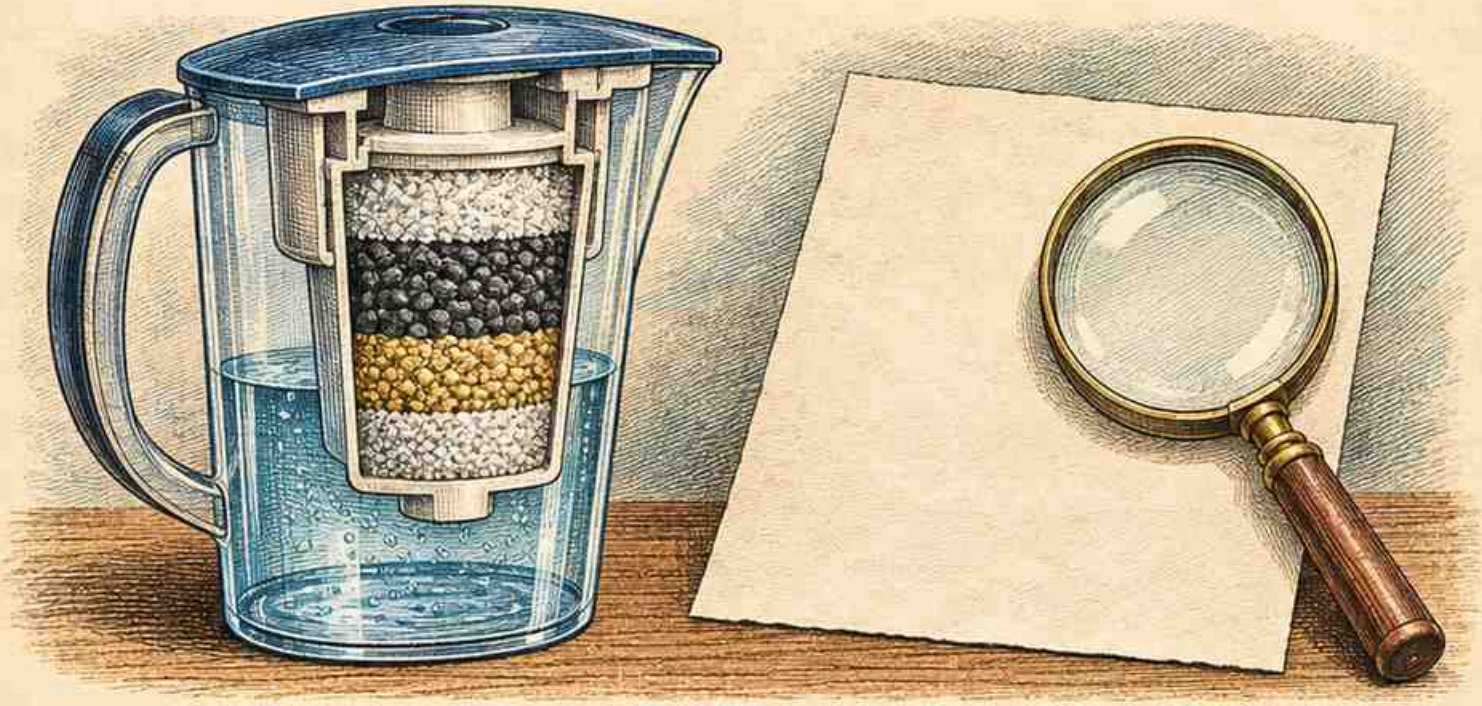
Rozłóż ciężar na mniejsze pojemniki. Przewoź pionowo i unieruchom na czas jazdy.



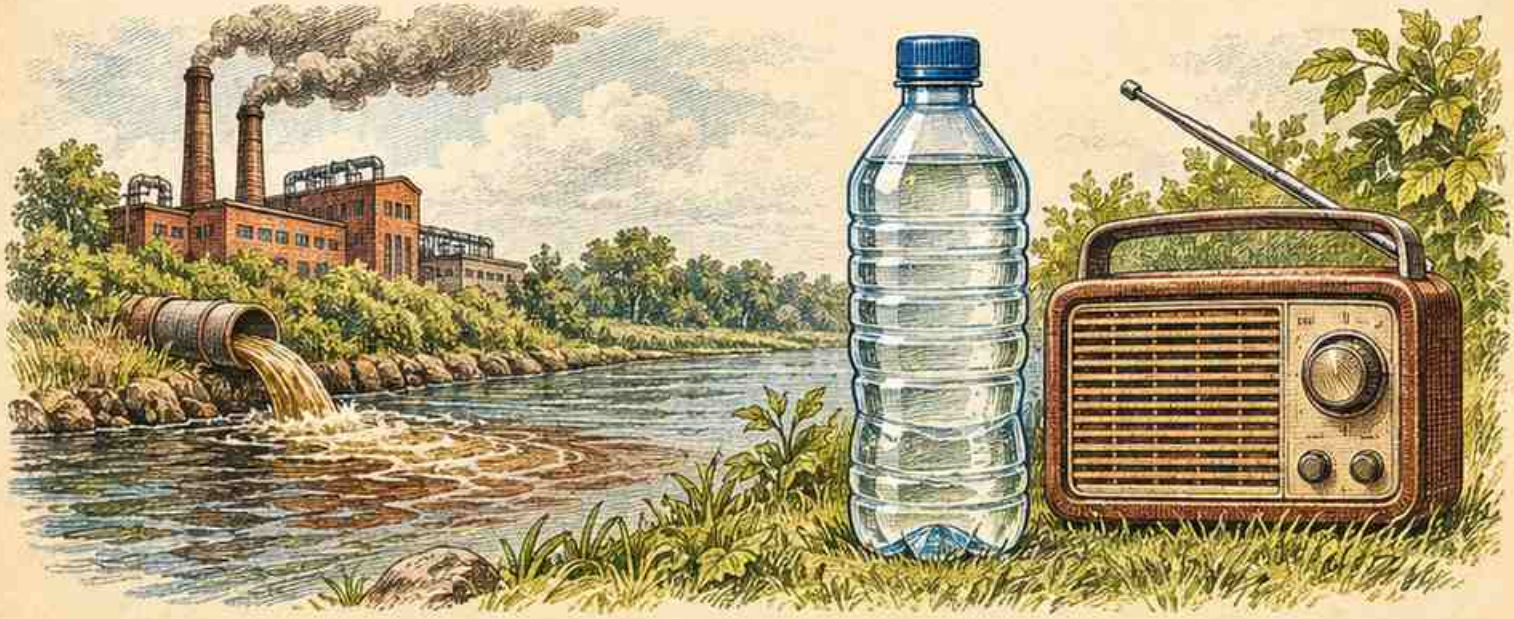
Umiejętność 058

Wybór filtra do wody

Sprawdź, które zanieczyszczenia usuwa model oraz czy ma niezależne potwierdzenie skuteczności.



Gdy podejrzewasz skażenie chemiczne, użyj innego pewnego źródła wody i słuchaj komunikatów.



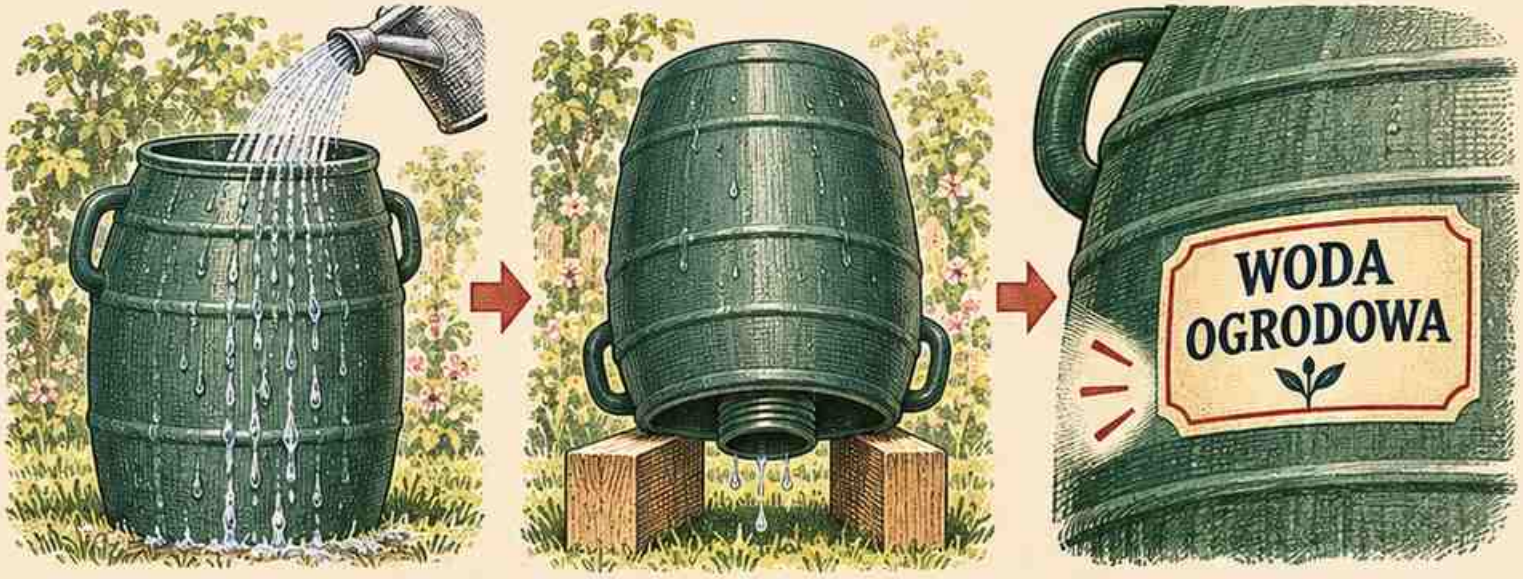
Umiejętność 059

Mycie pojemnika gospodarczego

Opróżnij pojemnik. Umyj jego ścianki i korek wodą z detergentem.



Spłucz i pozostaw otwarty do wyschnięcia. Po myciu zachowaj oznaczenie zastosowania.



Mycie rąk małym strumieniem

Przygotuj bezpieczną wodę, mydło i miskę na odpływ.



Zwilż dłonie. Namydl wszystkie powierzchnie przez co najmniej 20 sekund, spłucz i osusz.



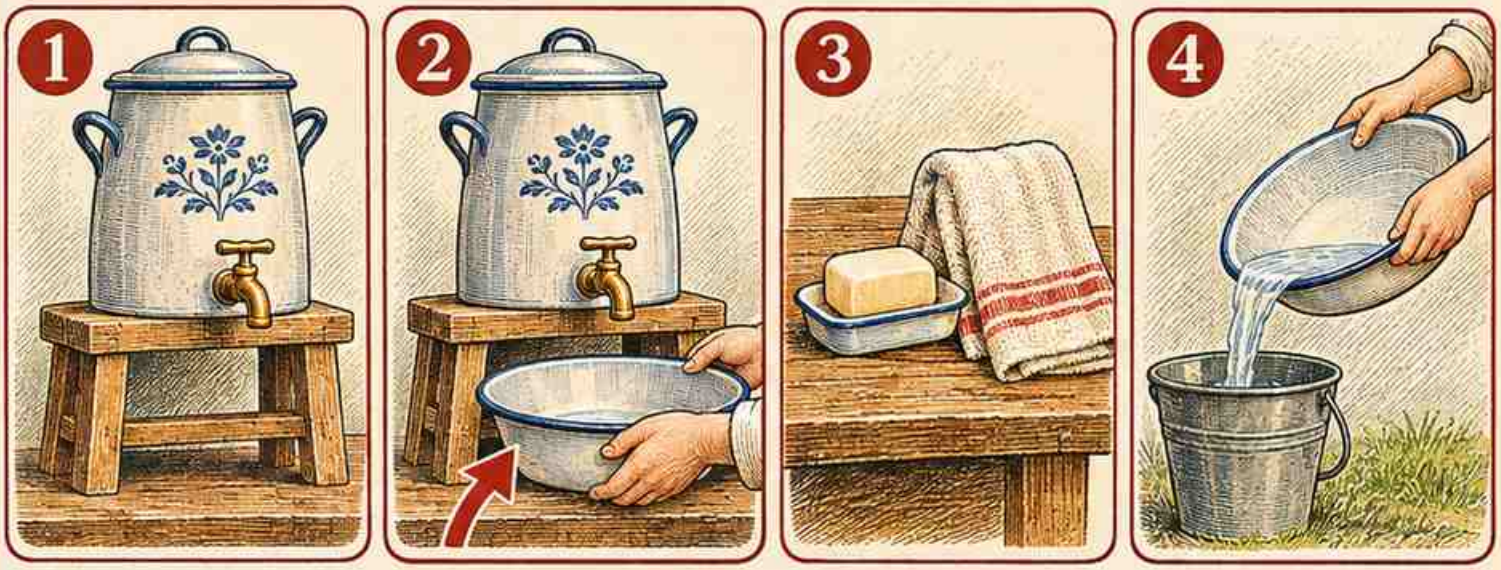
Umiejętność 061

Prosta stacja do mycia rąk



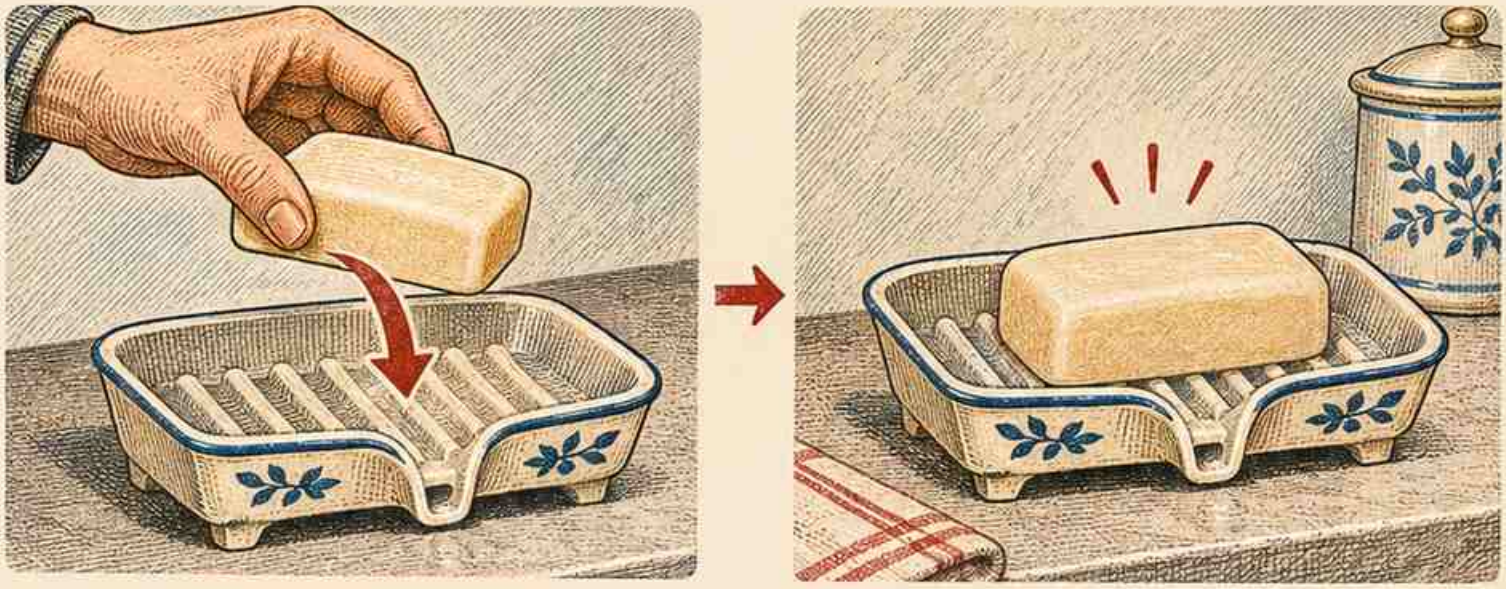
Ustaw na stabilnym blacie pojemnik z kranikiem i bezpieczną wodą.

Podstaw miskę. Połóż obok mydło i ręcznik. Opróżniaj miskę, zanim się przepełni.



Mydło bez kałuży

1 **Połóż mydło na mydelniczce z odpływem. Ustaw ją na suchej części blatu.**



2 **Opłucz mydelniczkę i regularnie usuń wodę z podstawki.**

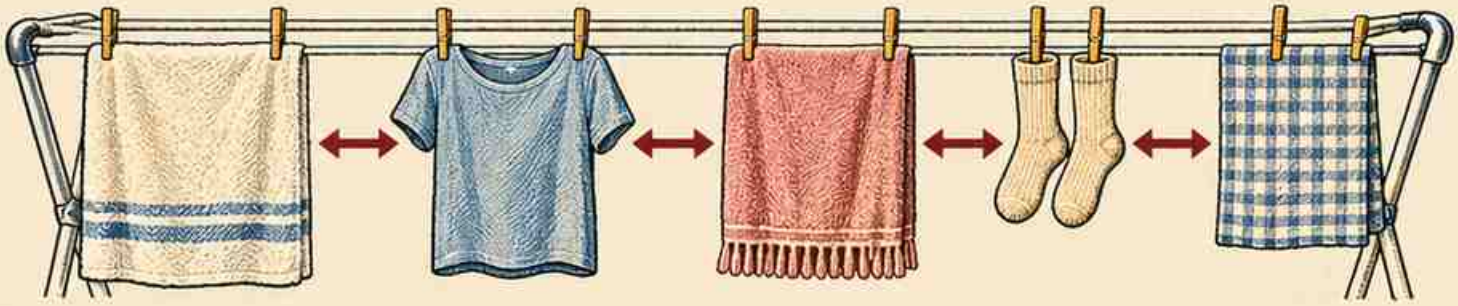


Umiejętność 063

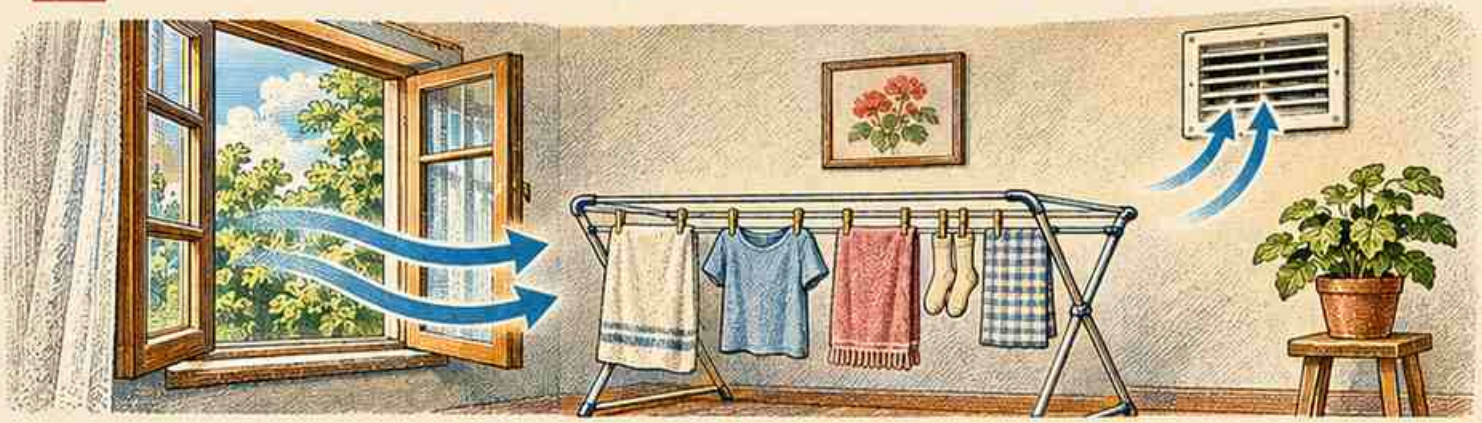
Suszenie prania bez suszarki



1 Rozwieś odwirowane pranie z odstępami między rzeczami.



2 Zapewnij przepływ powietrza. W pomieszczeniu odprowadzaj wilgoć przez wentylację.



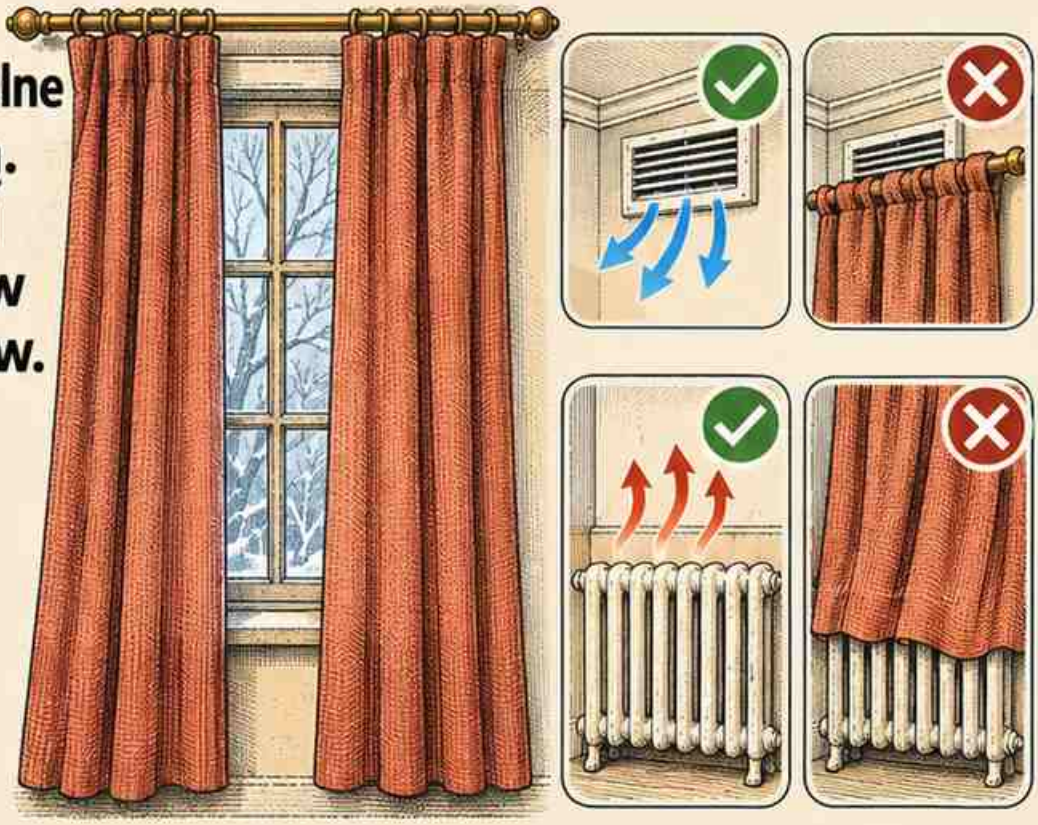
Umiejętność 064

Osłona przed przeciągiem

1. Sprawdź, skąd płynie zimne powietrze, używając lekkiego paska papieru.



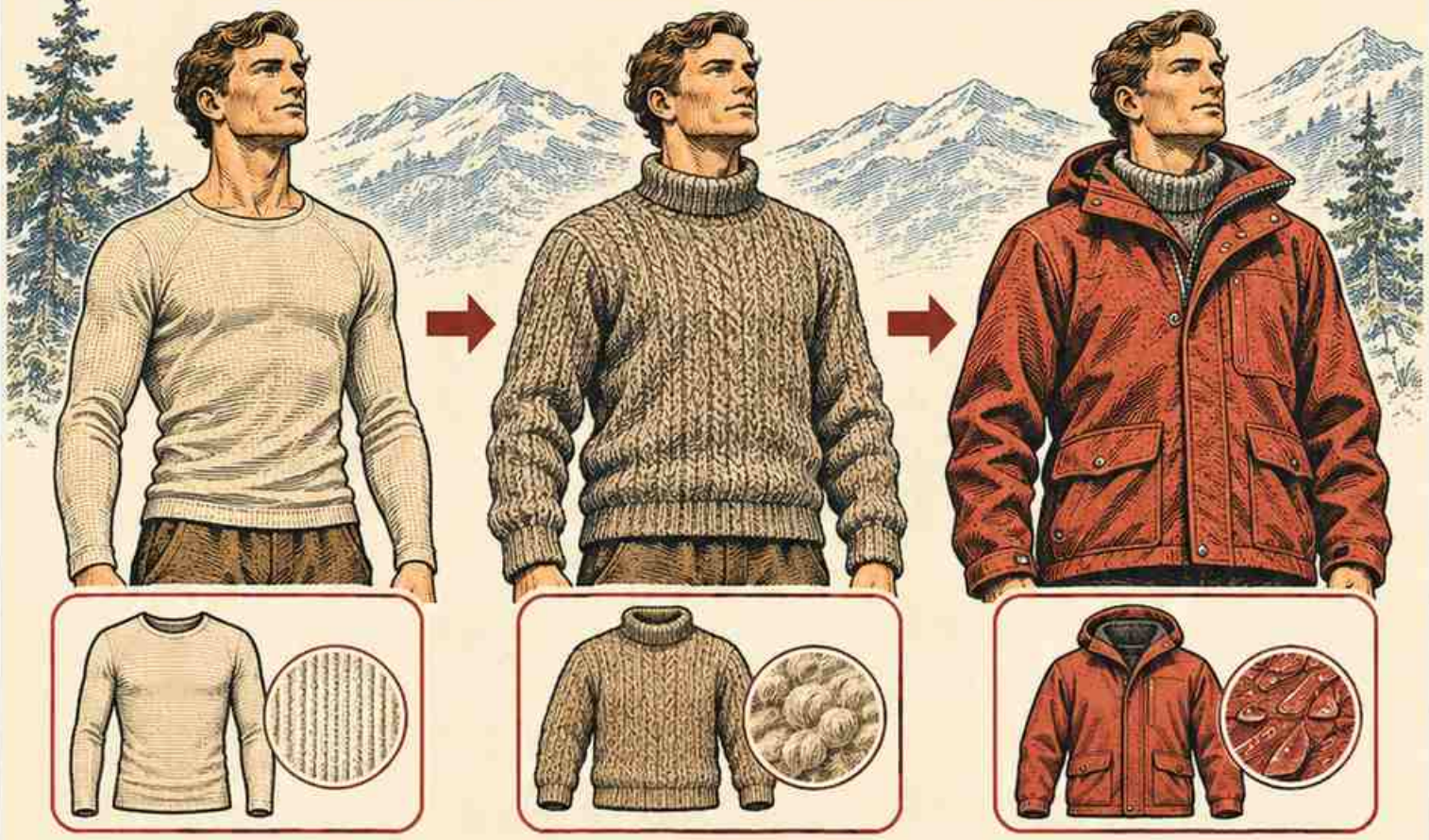
2. Osłoń nieszczelne okno zasłoną. Nie zasłaniaj nawiewników ani grzejników.



Umiejętność 065

Ubieranie się warstwami

Włóż suchą warstwę przy skórze, warstwę ocieplającą i osłonę przed wiatrem.



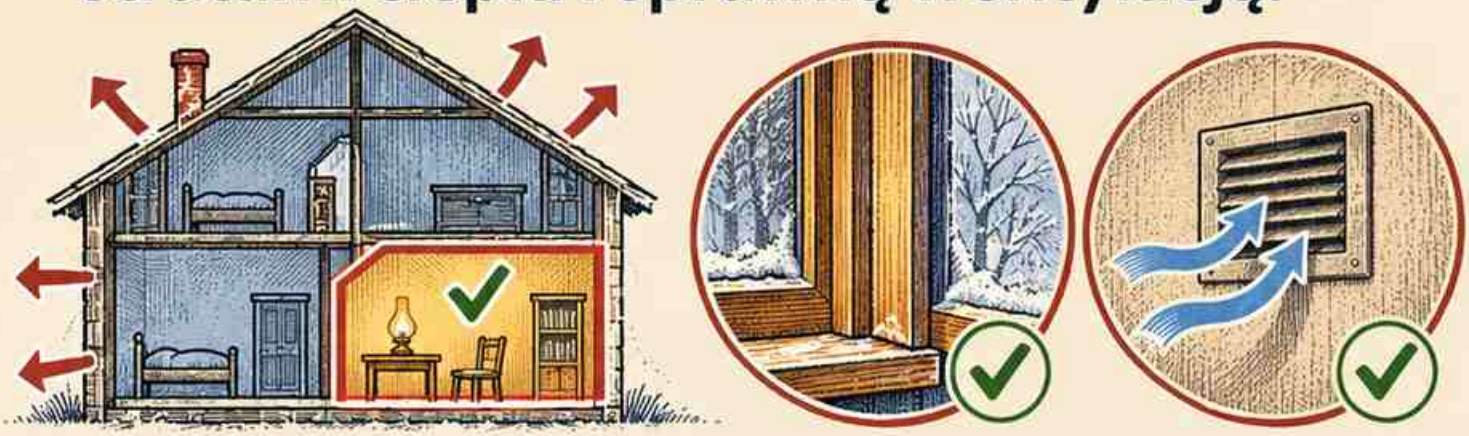
Rozepnij warstwę zewnętrzną przy wysiłku. Zmień mokre ubranie na suche.



Umiejętność 066

Jedno ciepłe pomieszczenie

- Wybierz pomieszczenie z najmniejszymi stratami ciepła i sprawną wentylacją.



- Zbierz koce i suche ubrania. Utrzymuj drożną drogę wyjścia.



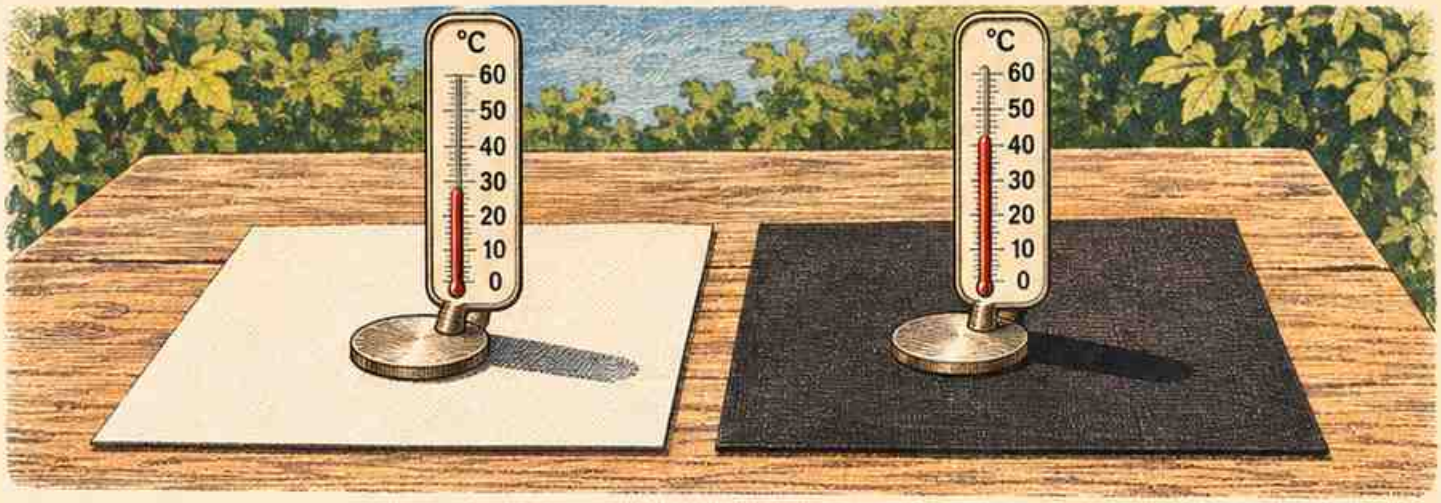


Umiejętność 067

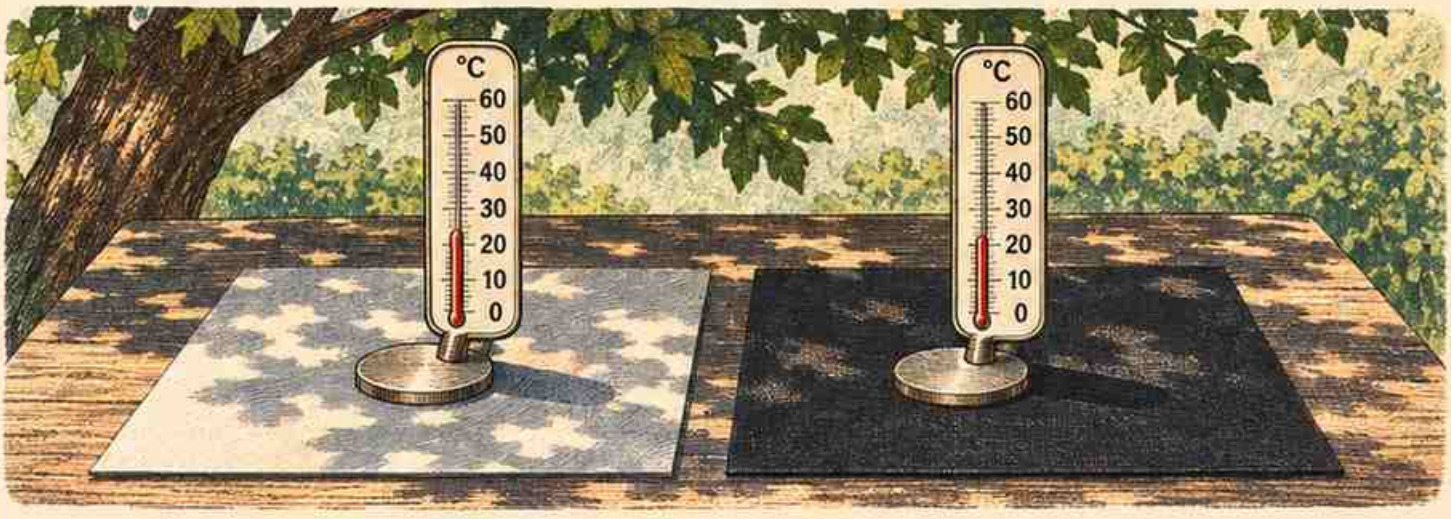
Ciemna powierzchnia w słońcu

1 **Połóż w słońcu dwa jednakowe, matowe arkusze, jasny i ciemny.**





2 **Porównaj ich temperaturę po tym samym czasie. Powtórz w cieniu.**



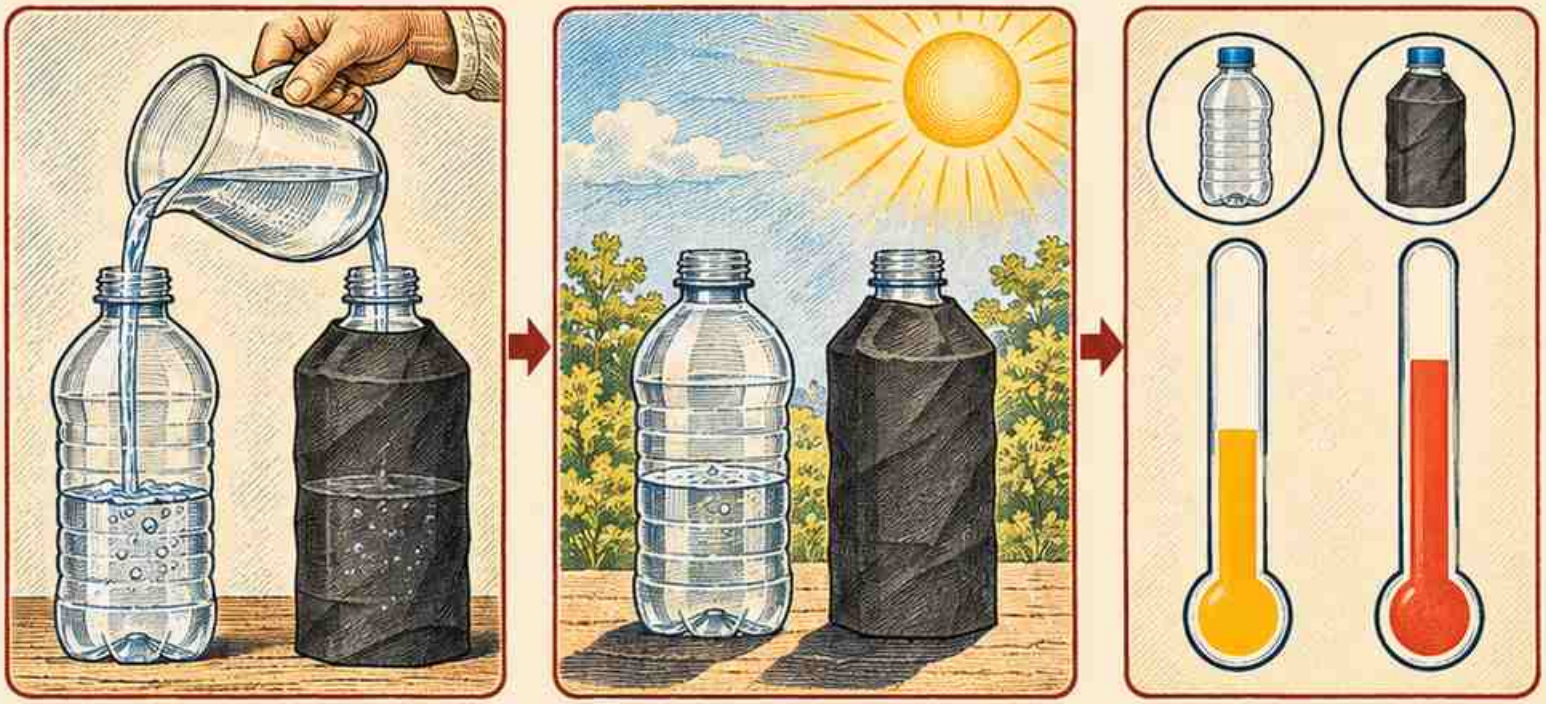
Umiejętność 068

Doświadczenie z butelkami PET

Przygotuj dwie jednakowe butelki. Jedną osłoń ciemnym papierem.



Wlej jednakową ilość wody. Po tym samym czasie na słońcu zmierz temperaturę obu próbek.

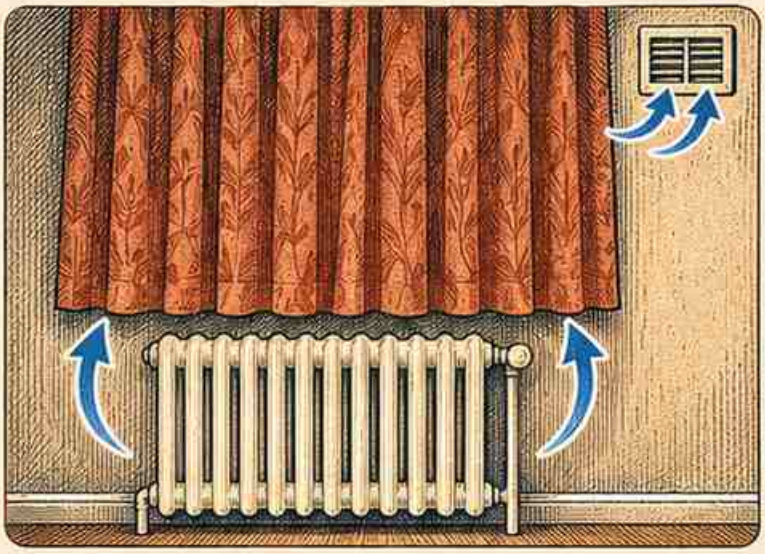


Umiejętność 069

Mniej strat przez okno

Wieczorem zasuń zasłonę. Zostaw wolny przepływ powietrza wokół grzejnika i nawiewnika.



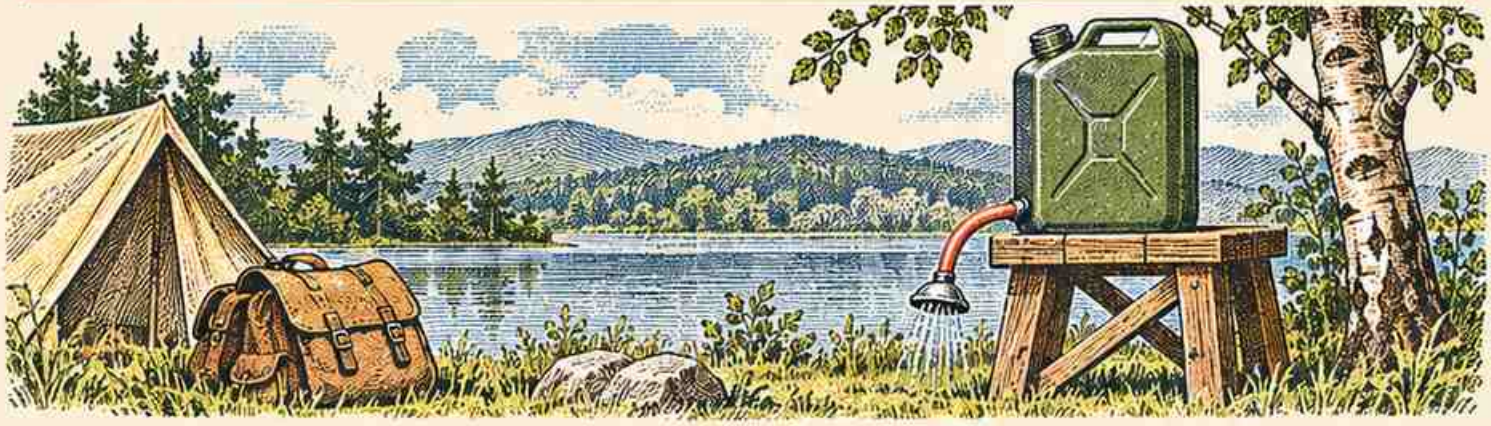


Rano odsuń zasłonę. Jeśli szyba jest mokra, osusz ją i przewietrz pomieszczenie.



Umiejętność 070

Prysznic z kanistra



1 Wlej świeżą wodę do czystego kanistra przeznaczonego do takiego użycia.

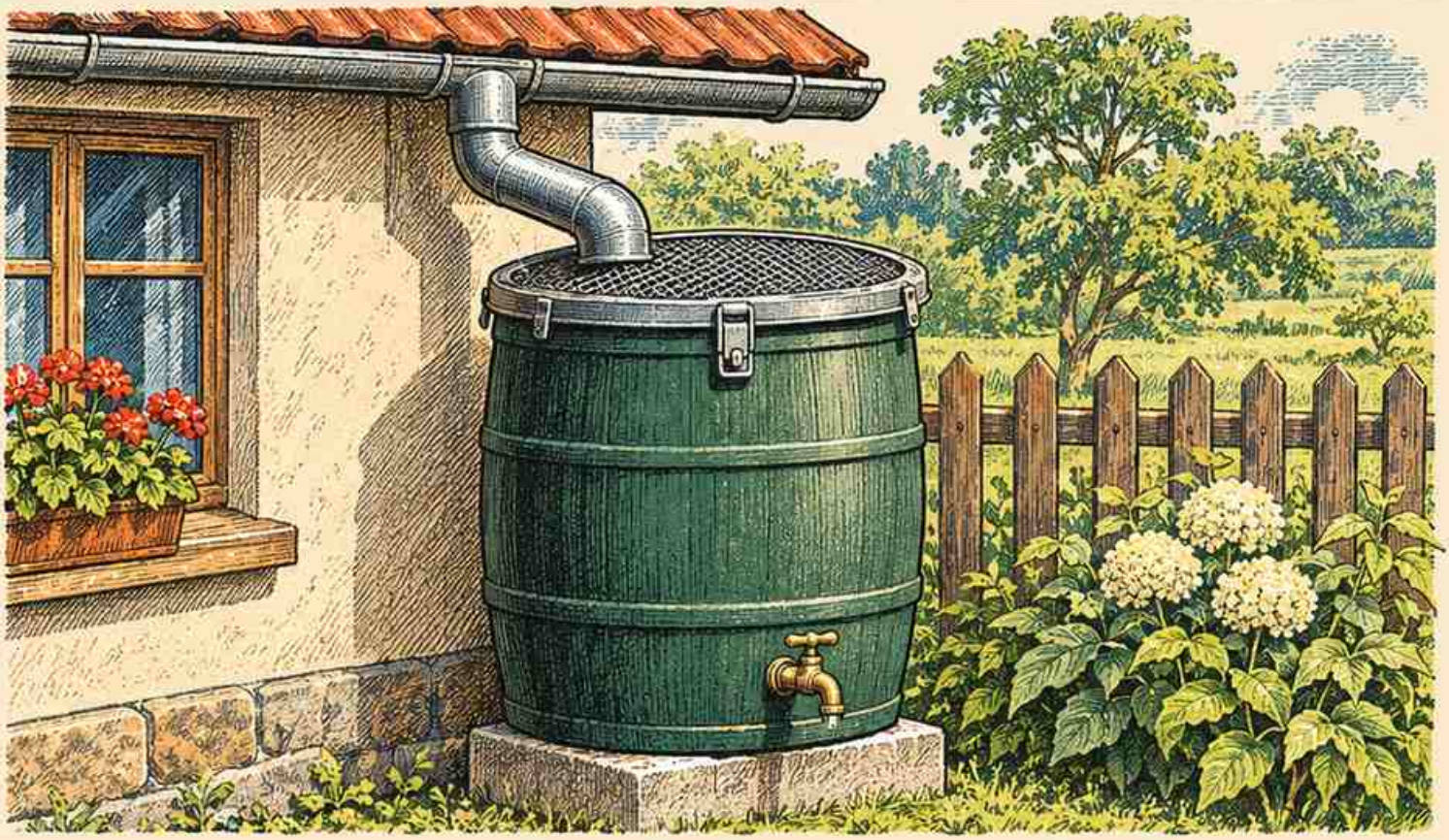


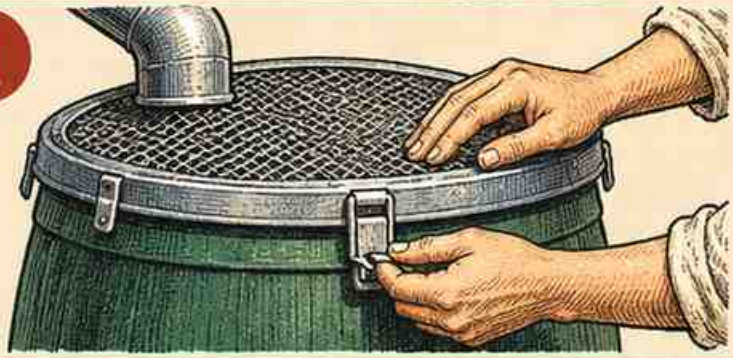
2 Ogrzej na słońcu. Sprawdź temperaturę i ustaw kanister na stabilnej podporze.



Umiejętność 071

Deszczówka do ogrodu





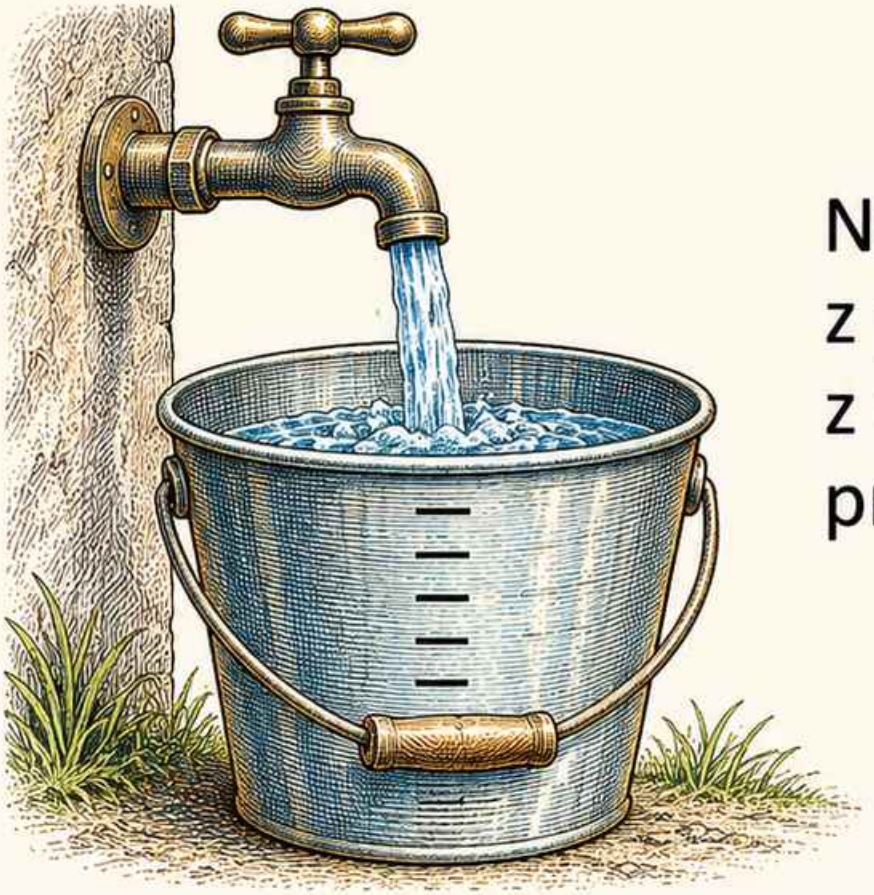
1. Ustaw zamknięty zbiornik na stabilnej podstawie. Załóż osłonę przed owadami.



2. Używaj deszczówki do podlewania gleby. Do mycia i picia bierz wodę z pewnego źródła.

Umiejętność 072

Pomiar zużycia wody



Napełniaj wiadro
z podziałką
z wybranego kranu
przez 10 sekund.



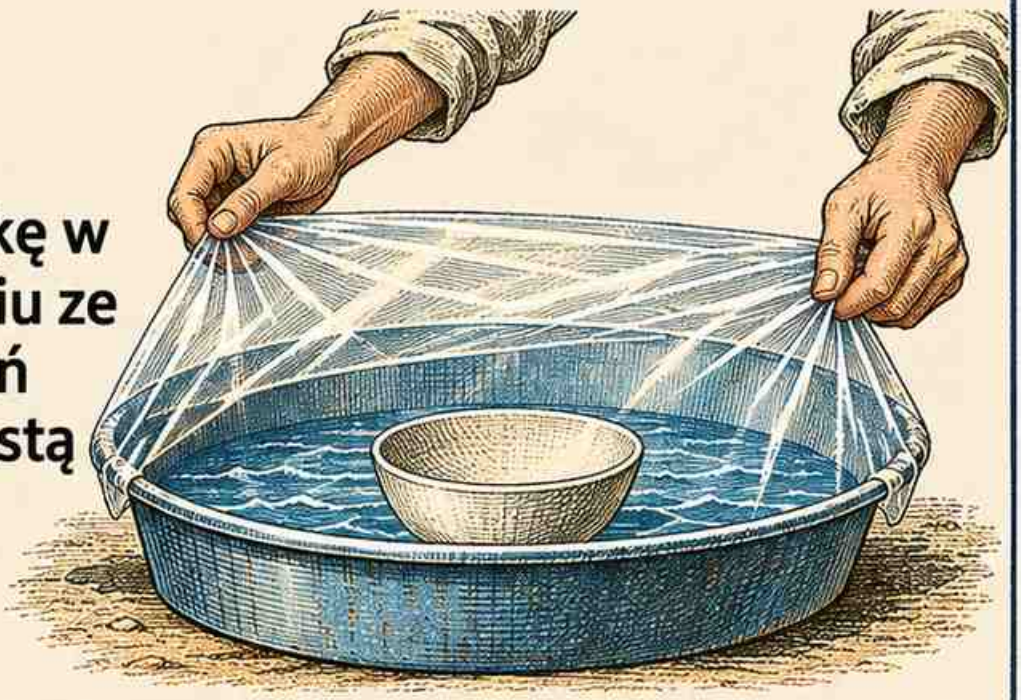
Pomnóż zebraną
liczbę litrów przez 6,
aby obliczyć
przepływ na minutę.

Umiejętność 073

Destylacja w słońcu

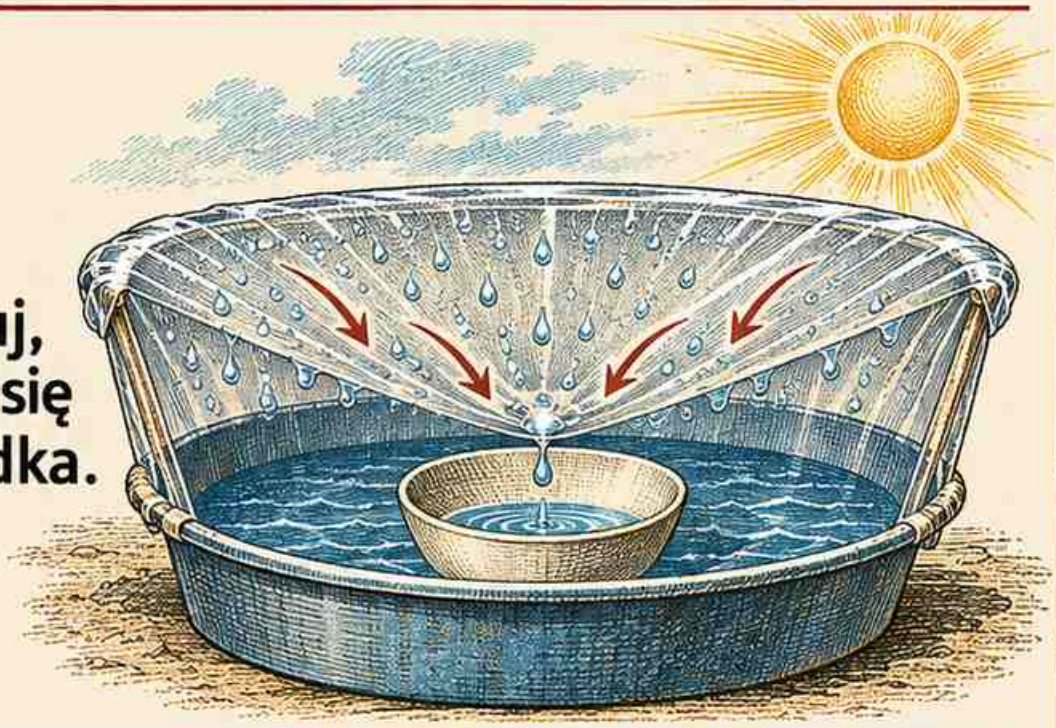
1

Postaw małą miskę w większym naczyniu ze słoną wodą. Osłoń całość przezroczystą folią.



2

Obniż folię nad miską. Obserwuj, jak para skrapla się i spływa do środka.

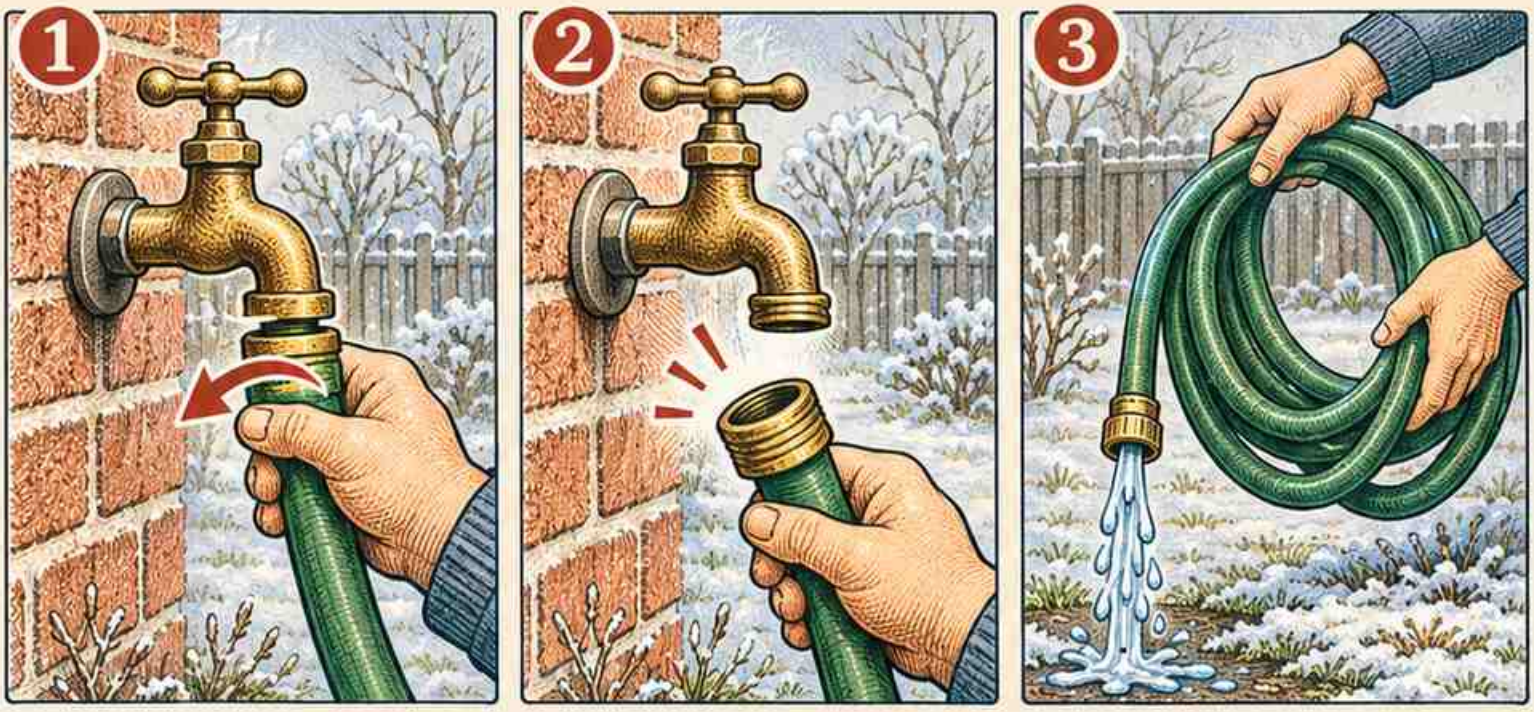


To pokaz działania. Nie pij próbki z niepewnego źródła.

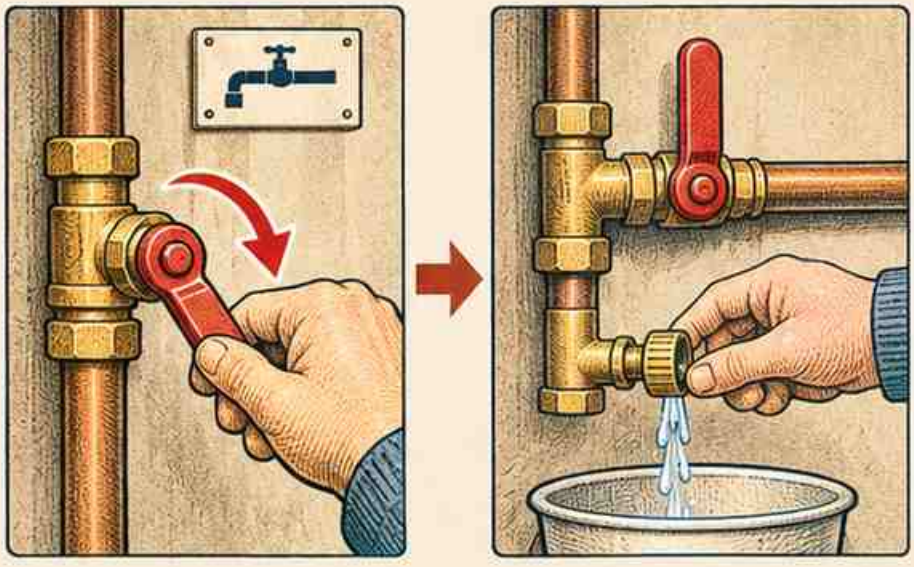
Umiejętność 074

Kran przed mrozem

Przed mrozem odłącz wąż i opróżnij go.



Jeśli instalacja ma zawór odcinający, zamknij go i opróżnij odcinek według instrukcji.



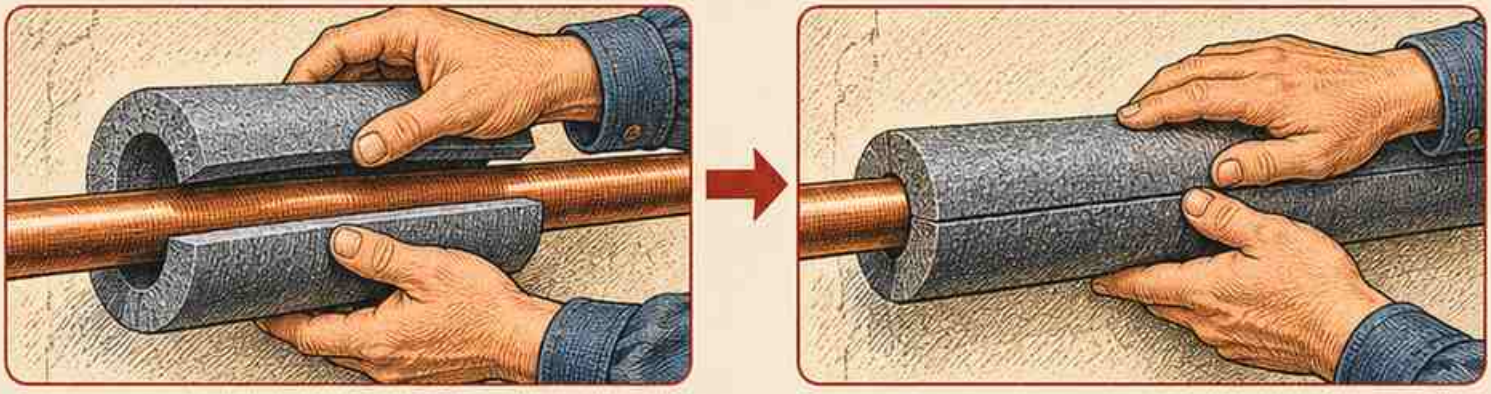
Umiejętność 075

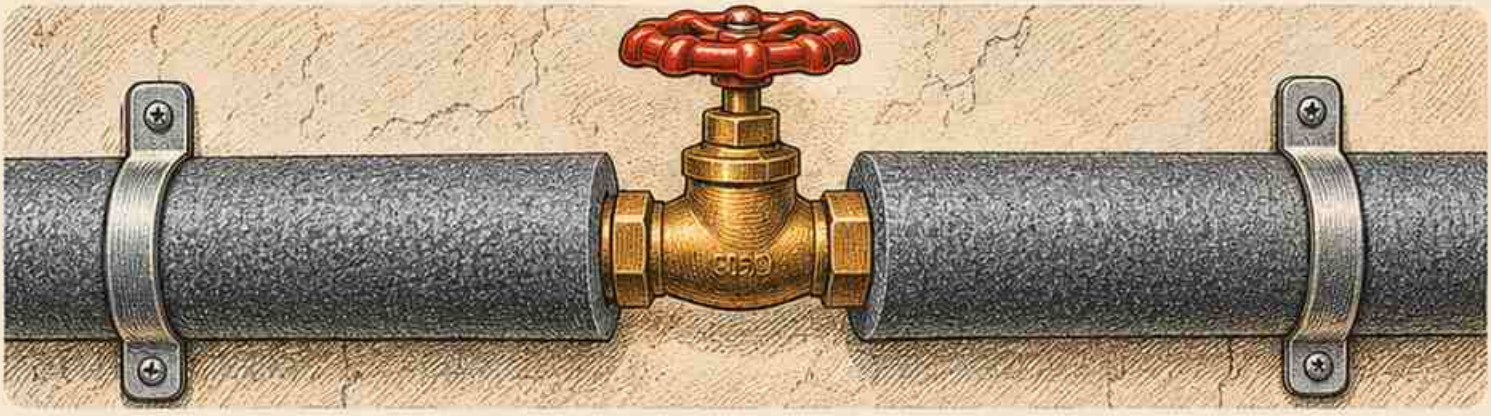
Osłona rury przed zimnem

1 Dobierz otulinę do średnicy rury i warunków w pomieszczeniu.



2 Załóż ją ciasno na dostępny odcinek. Pozostaw zawory widoczne i dostępne.



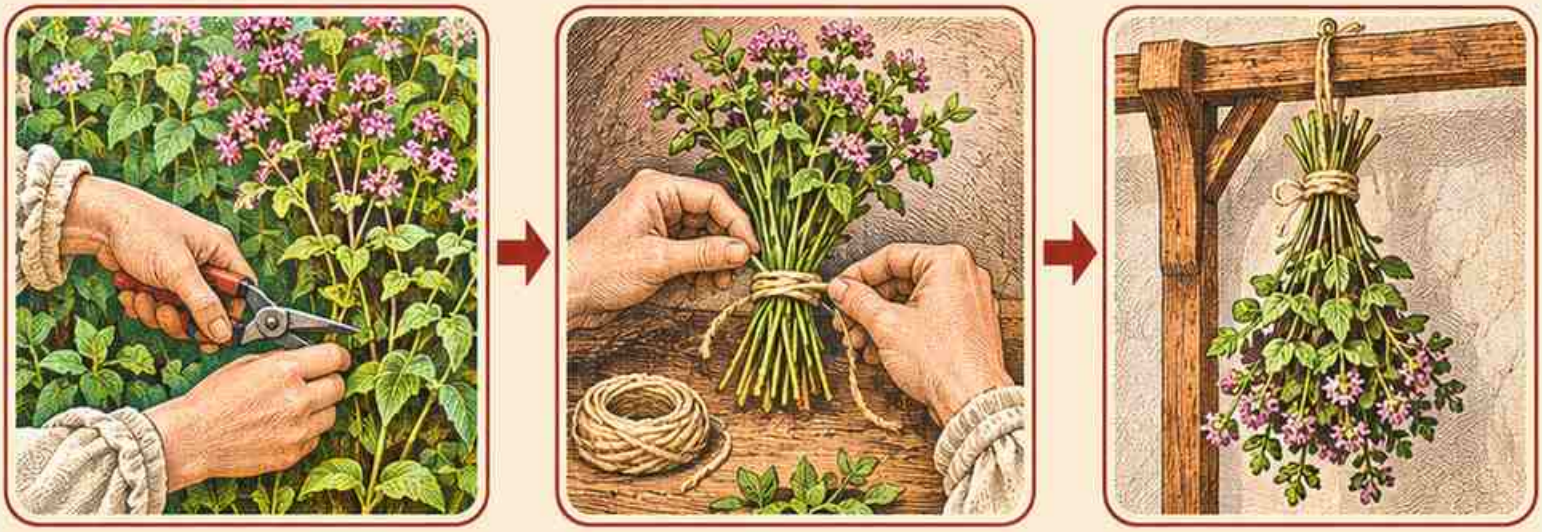


Zioła i domowe tradycje

Rozdział 4

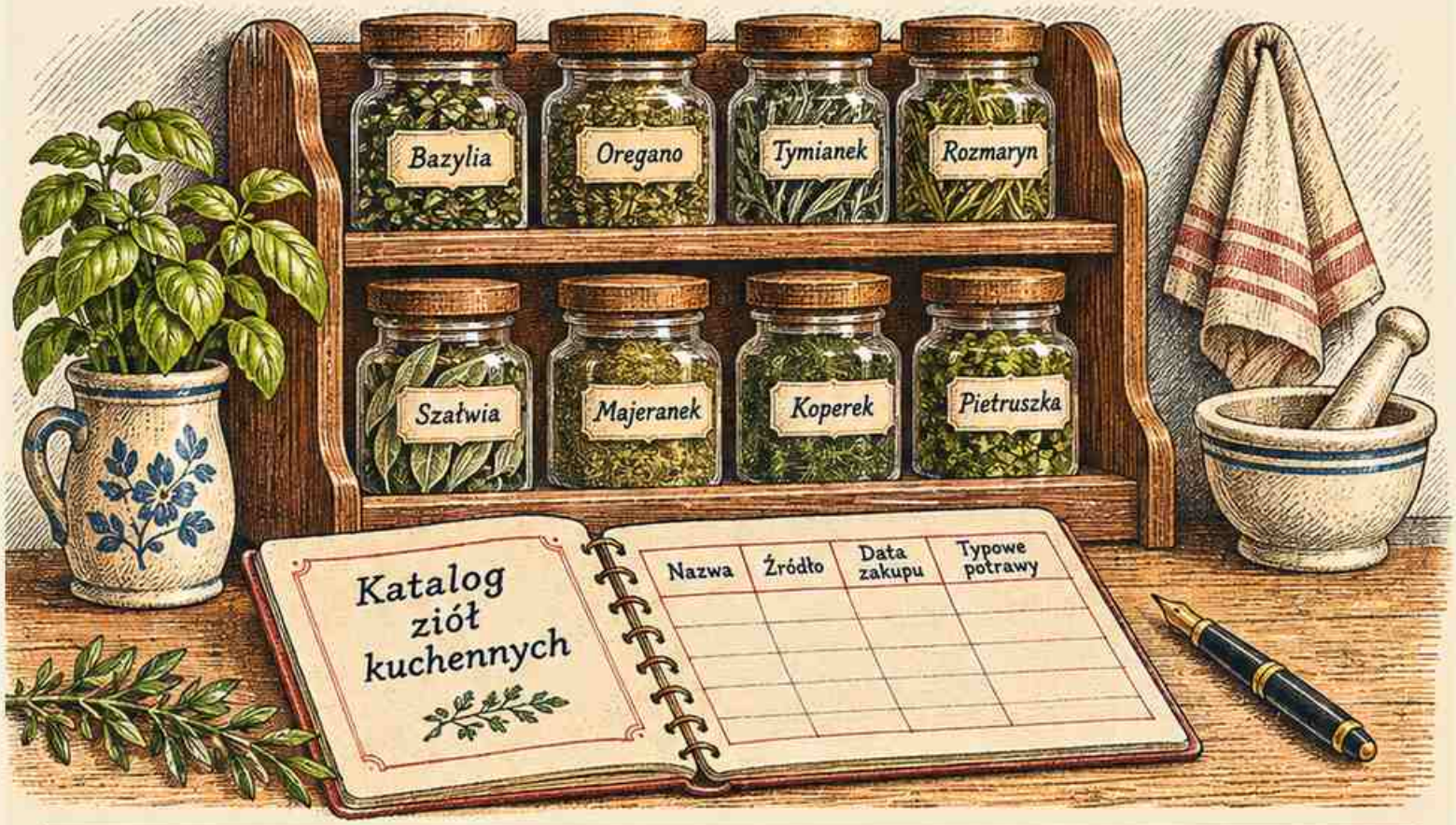


Poznaj zioła kuchenne i przygotuj je do użycia.



Umiejętność 076

Katalog ziół kuchennych



Zapisz nazwę, źródło i datę zakupu ziół. W osobnej rubryce dopisz typowe potrawy.



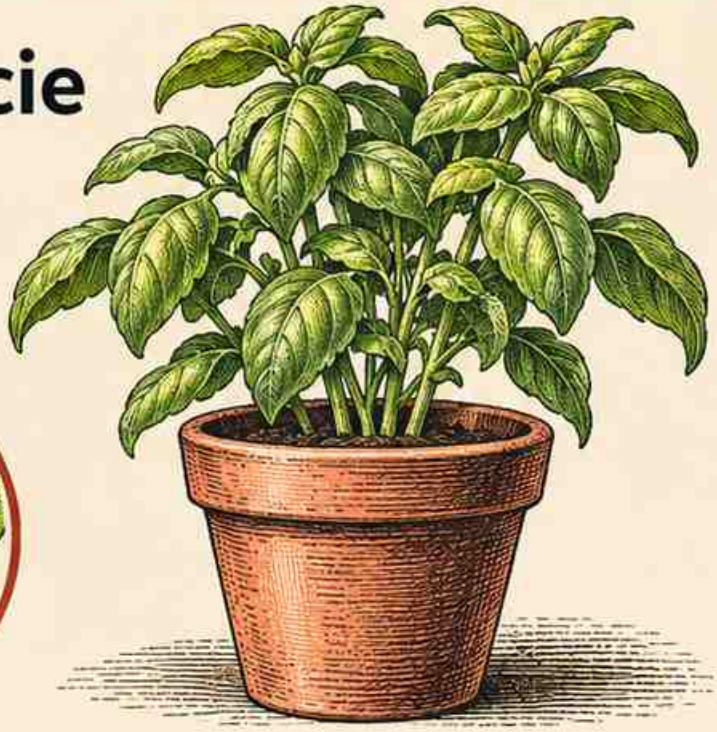
Trzymaj zestaw blisko blatu, z dala od pary i światła.

Umiejętność 077

Zbiór ziół z doniczki

Zbieraj zdrowe liście z własnej rośliny, gdy są suche.





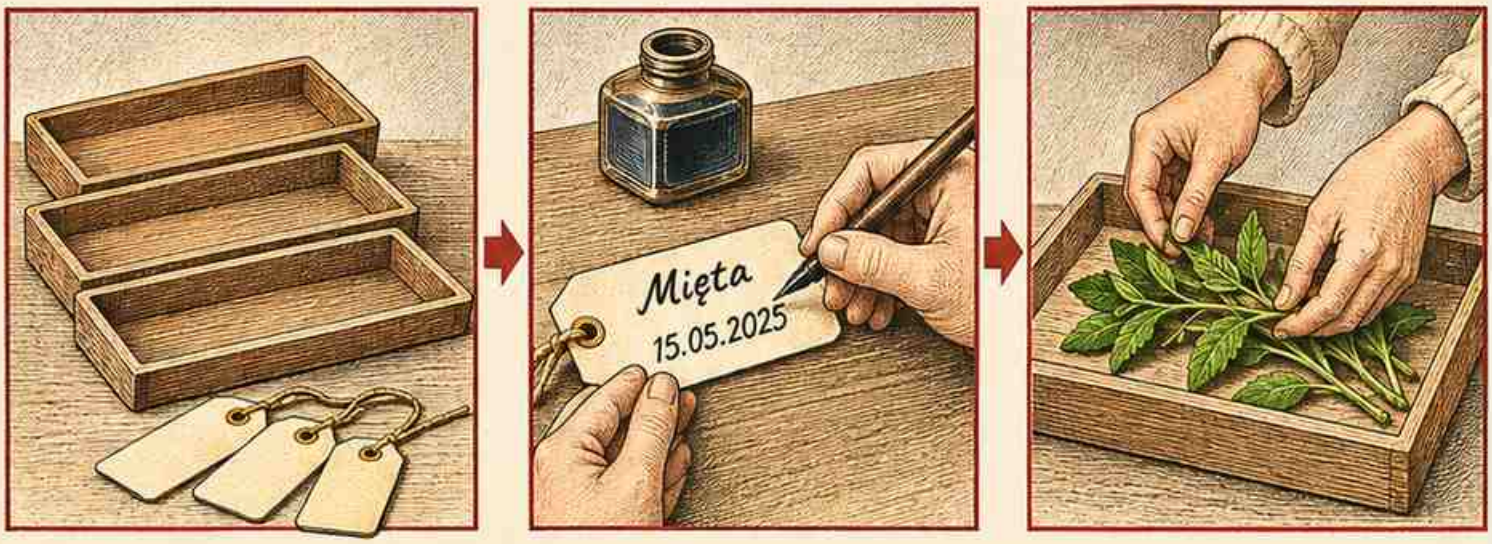
Użyj czystych nożyczek. Odetnij kilka pędów, zostawiając roślinie liście do wzrostu.



Umiejętność 078

Osobne partie ziół

Przygotuj osobną tackę i etykietę dla każdego gatunku.





Zapisz nazwę i datę od razu. Jeśli nie masz pewności, co jest na tacy, nie używaj zawartości.

Umiejętność 079

Suszenie mięty

1. Oberwij zdrowe liście mięty uprawnej i osusz je po umyciu.



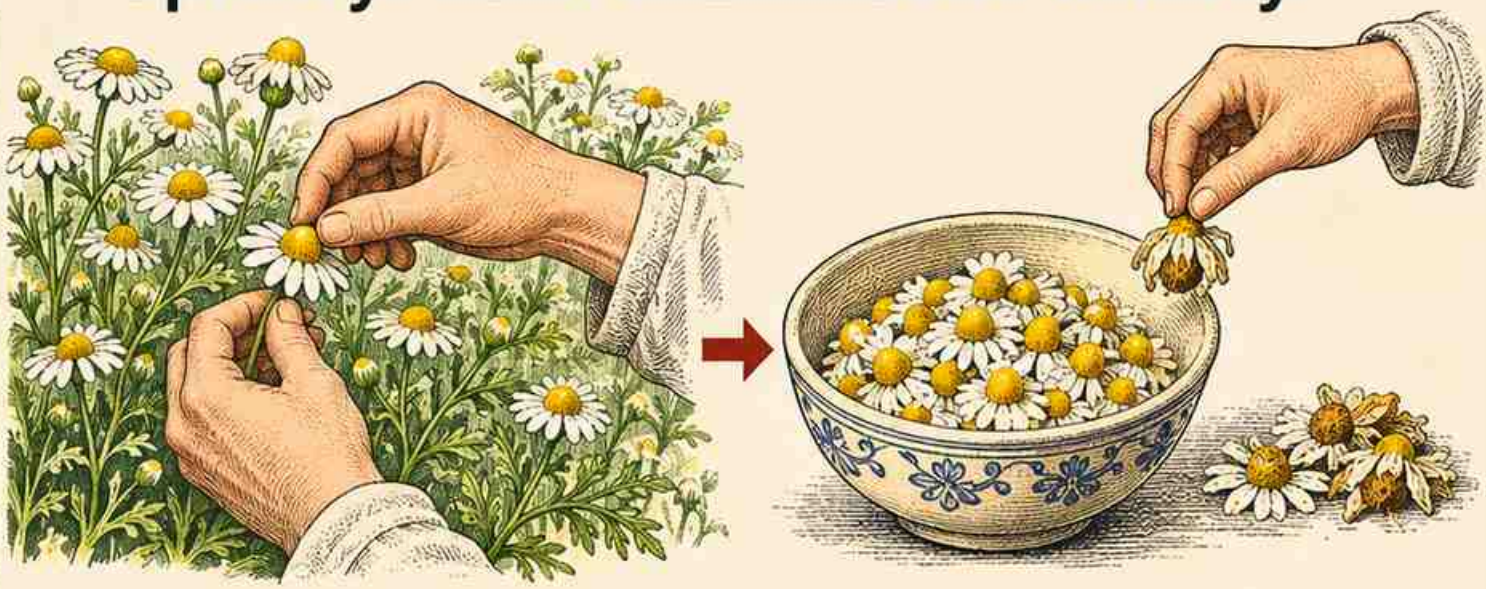
2. Rozłóż na siatce w cieniu i przewiewie. Kruszące się suche liście zamknij w słoiku.



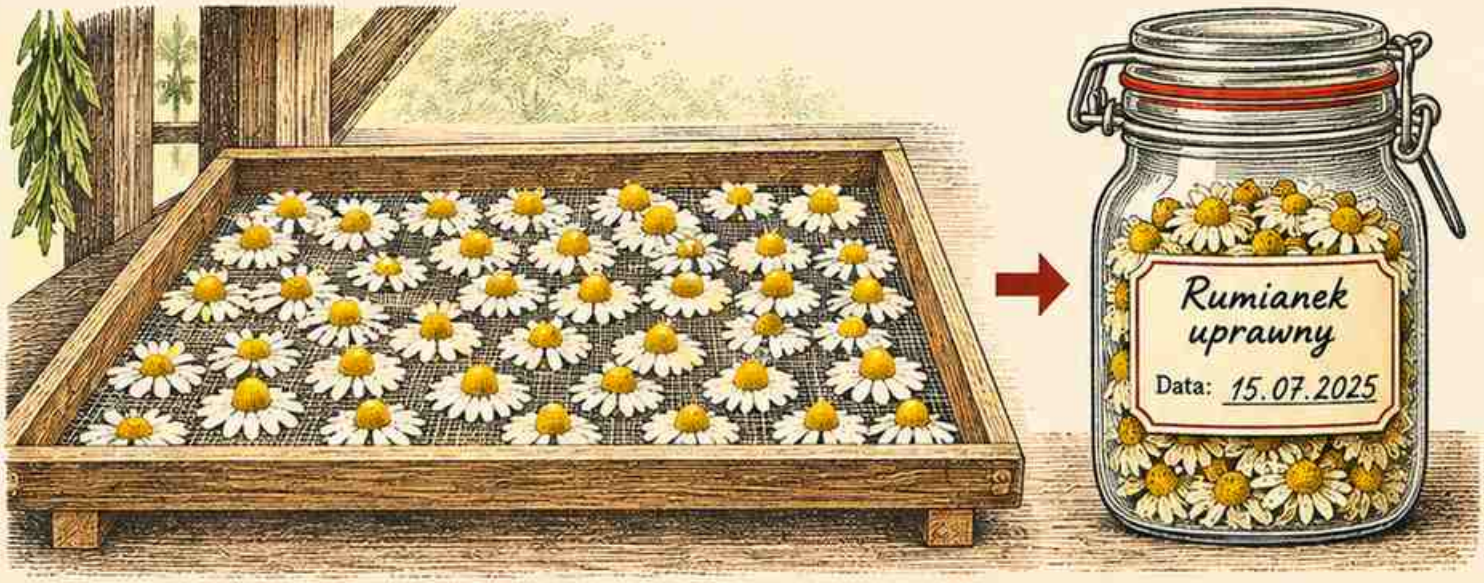
Umiejętność 080

Suszenie rumianku uprawnego

- Zbierz koszyczki rumianku z pewnej uprawy. Usuń uszkodzone kwiaty.



- Susz pojedynczą warstwą. Suche kwiaty przechowuj szczelnie i oznacz datę.



Umiejętność 081

Nasiona kopru



Odetnij suche baldachy kopru nad papierową torbą.

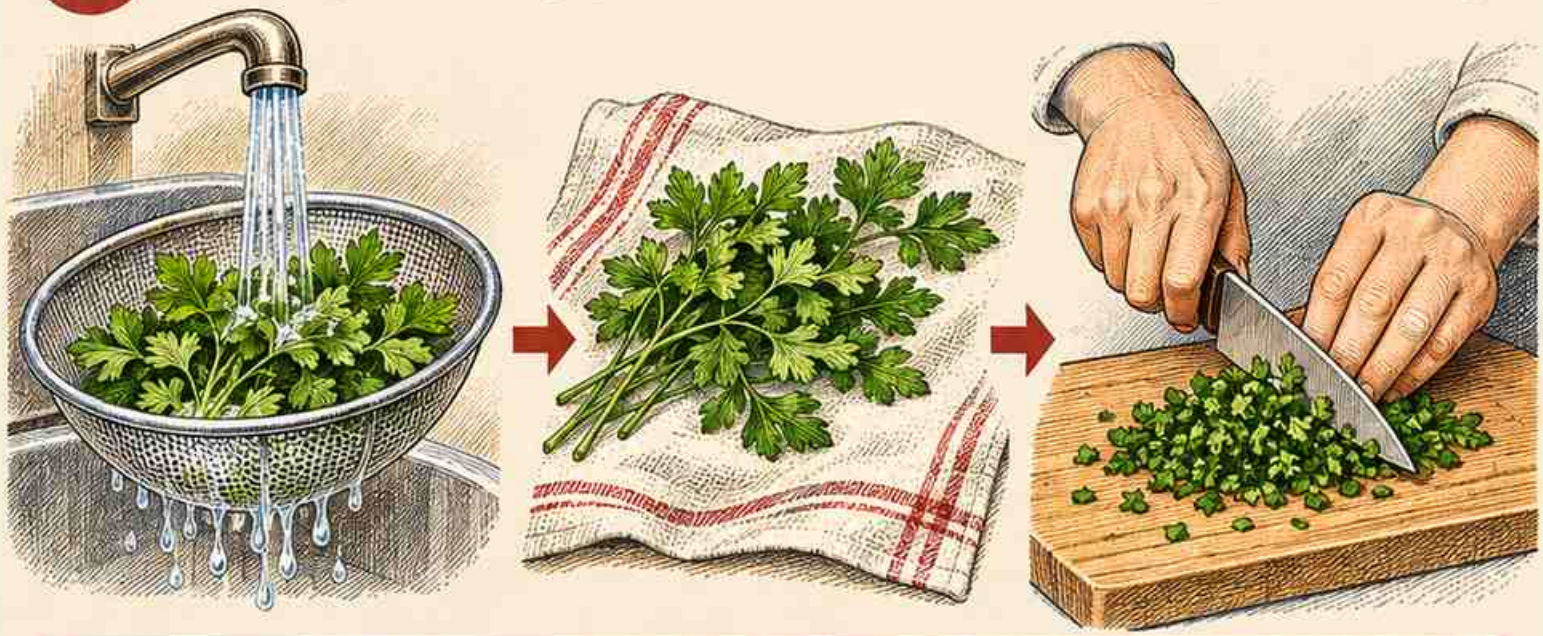


Wytrząśnij nasiona, usuń łodyżki, a suche nasiona opisz i zamknij w słoiku.

Umiejętność 082

Mrożenie natki

1 Umyj natkę pietruszki, osusz i posiekaj.



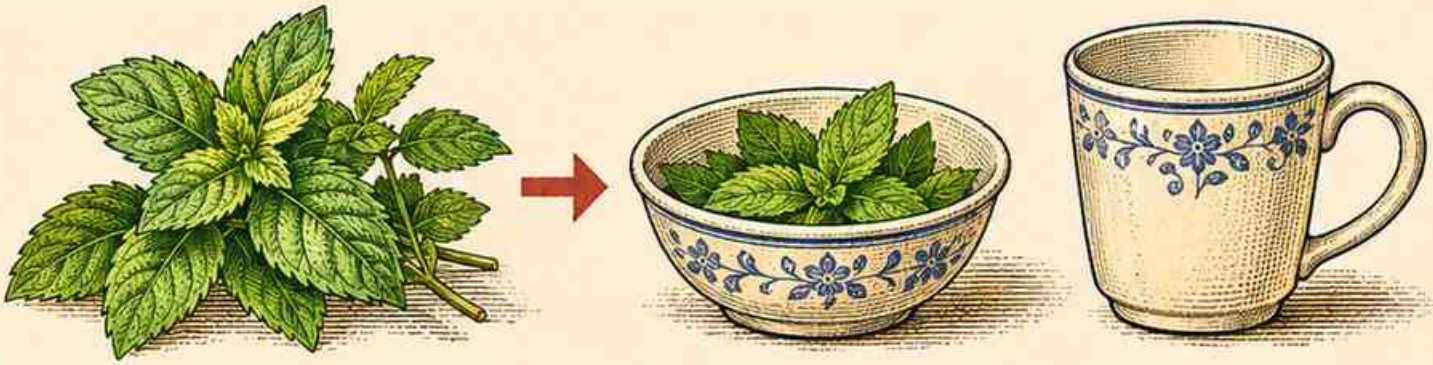
2 Rozdziel na małe porcje. Zamroź w podpisanym, szczelnym opakowaniu.



Umiejętność 083

Napar z mięty

1 Przygotuj czyste liście mięty uprawnej i kubek.



2 Zalej gorącą wodą. Po kilku minutach przecedź i podaj ciepły napój.



Umiejętność 084

Napar z kwiatów lipy



1 Wybierz susz lipowy z opakowania spożywczego.



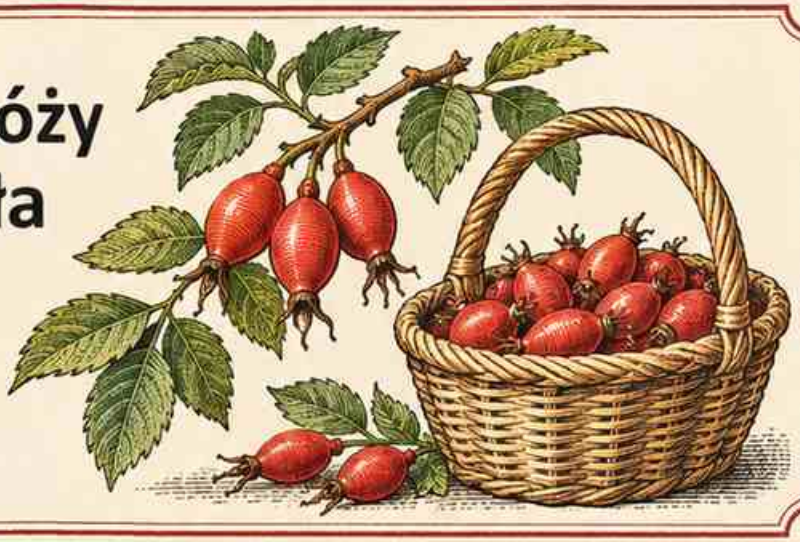
2 Przygotuj napar według etykiety i przecedź. Resztę suszu przechowuj szczelnie.



Umiejętność 085

Przecier z owoców róży

1. Wybierz owoce róży z pewnego źródła spożywczego.



2. Ugotuj do miękkości i przetrzyj przez gęste sito, aby usunąć pestki i włoski.



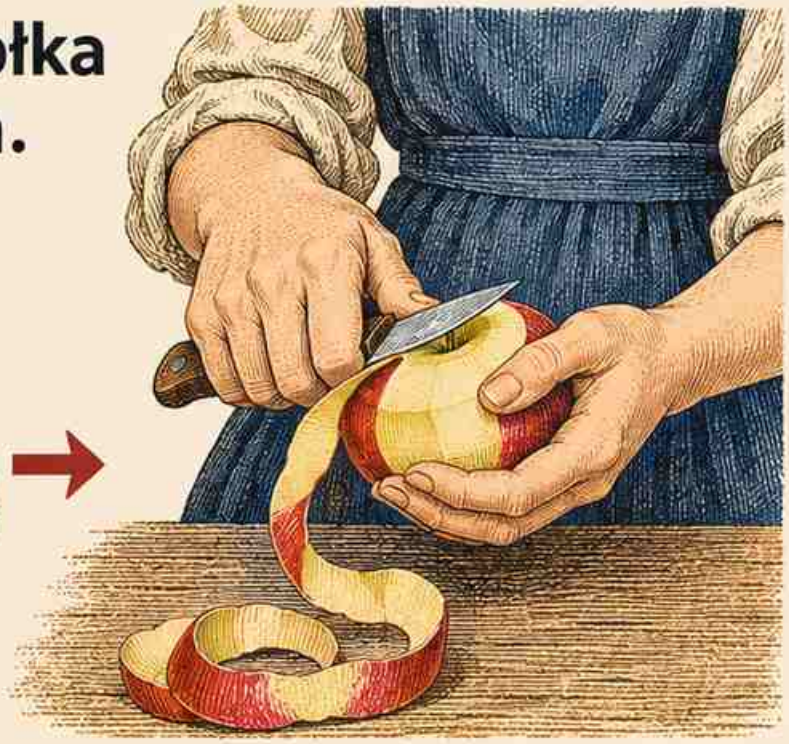


Umiejętność 086

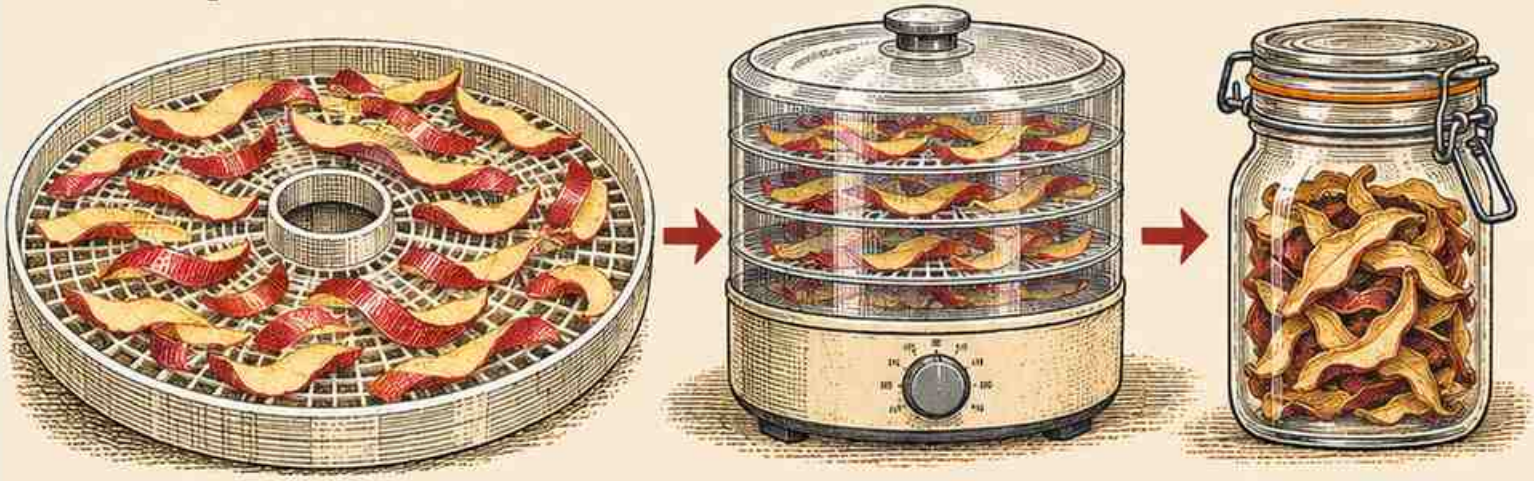
Suszenie skórek jabłek

1 Umyj zdrowe jabłka przed obraniem.





2 Rozłóż skórki cienką warstwą. Susz zgodnie z instrukcją suszarki i zapakuj dopiero po ostudzeniu.



Umiejętność 087

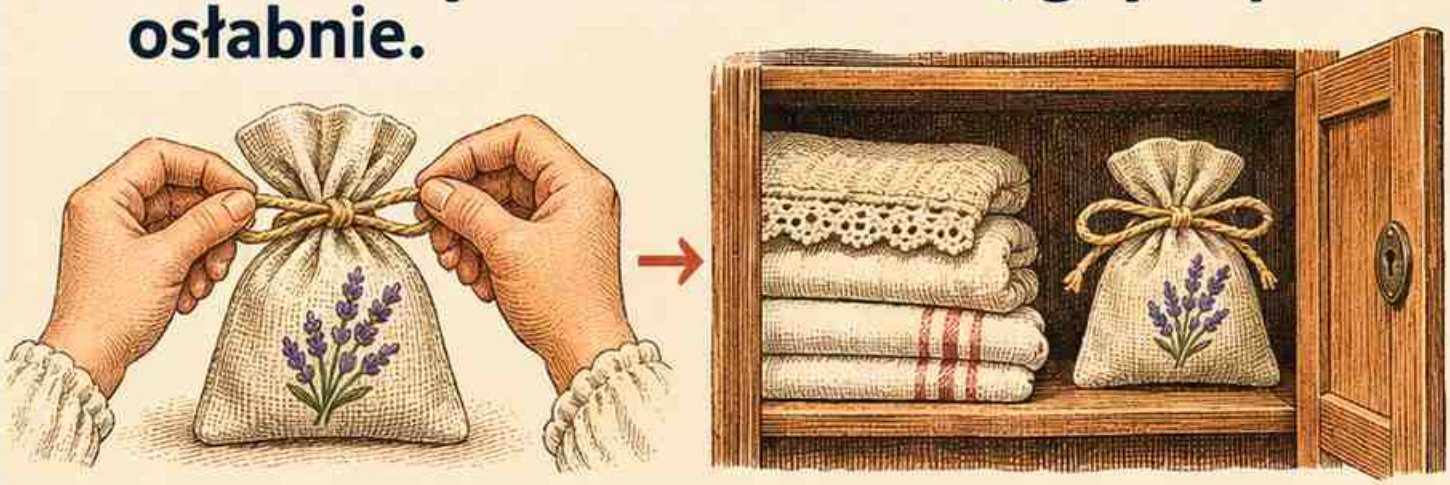
Saszetka zapachowa



Wsyp suche zioła zapachowe do małego woreczka z tkaniny.



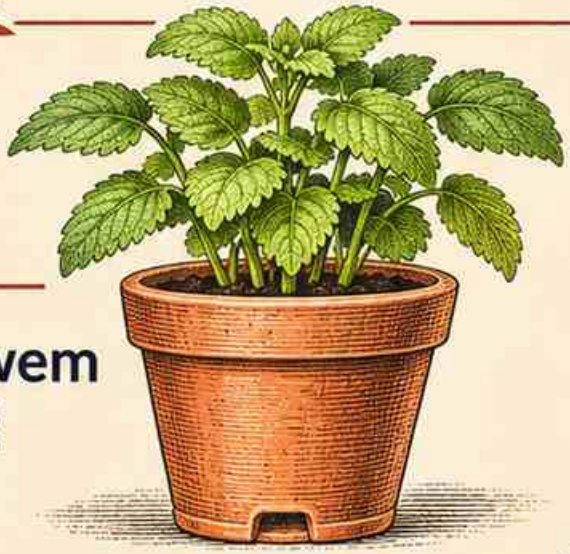
Zawiąż woreczek i połóż go w suchej szafce. Wymień zawartość, gdy zapach osłabnie.



Umiejętność 088

Melisa w doniczce





1. Napełnij doniczkę z odpływem podłożem do ziół i posadź sadzonkę melisy.



2. Podlej i poczekaj, aż nadmiar wody odpłynie. Podlewaj ponownie, gdy wierzch podłoża przeschnie.



Umiejętność 089

Bukiet ziół do garnka



1 Związż gałazki tymianku, natkę i liść laurowy sznurkiem kuchennym.



2 Włóż do gotowanej potrawy. Wyjmij cały bukiet przed podaniem.



Umiejętność 090

Rozpoznawanie roślin



Zapisz kształt liści, przebieg łodygi i wygląd kwiatów. Porównaj kilka cech w atlasie.

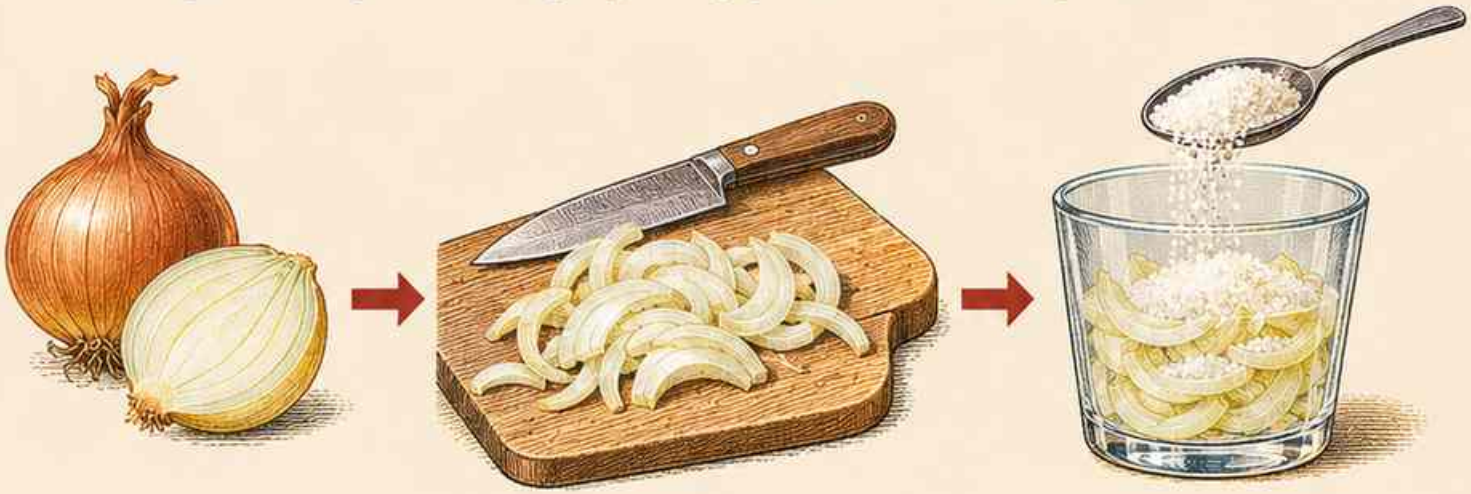


Przy wątpliwościach skonsultuj okaz z botanikiem. Nie jedz nierozpoznanych roślin.

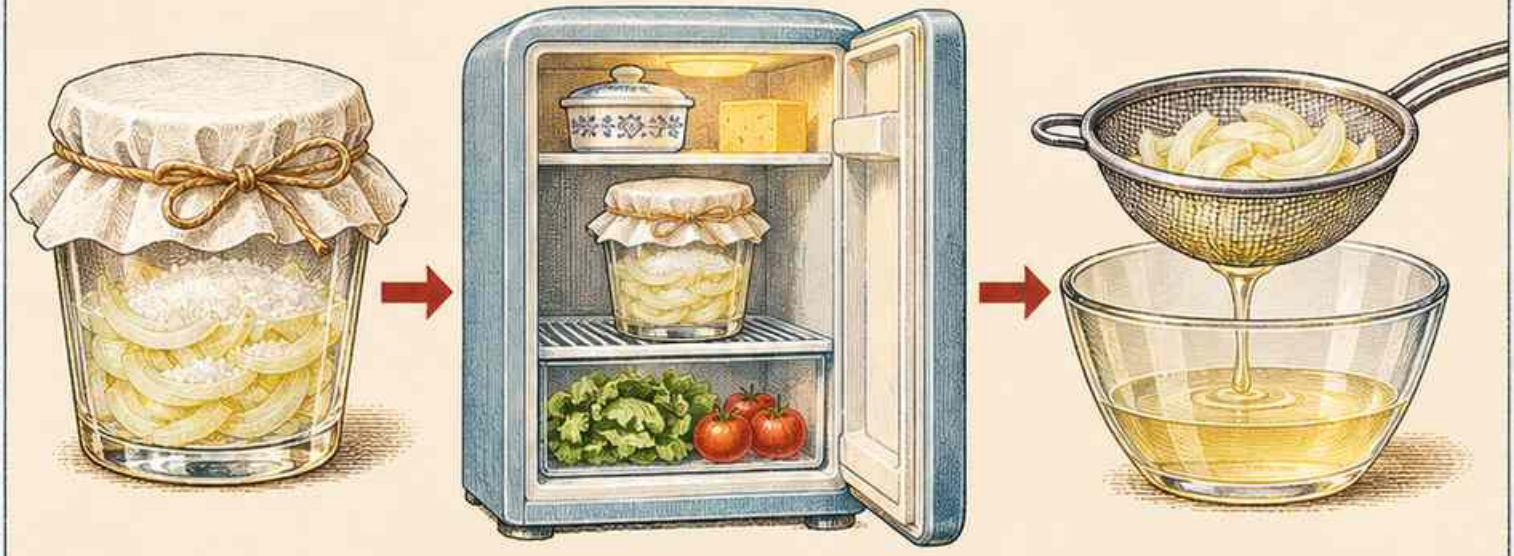
Umiejętność 091

Domowy syrop babci

Pokrój małą cebulę i posyp dwiema łyżkami cukru.



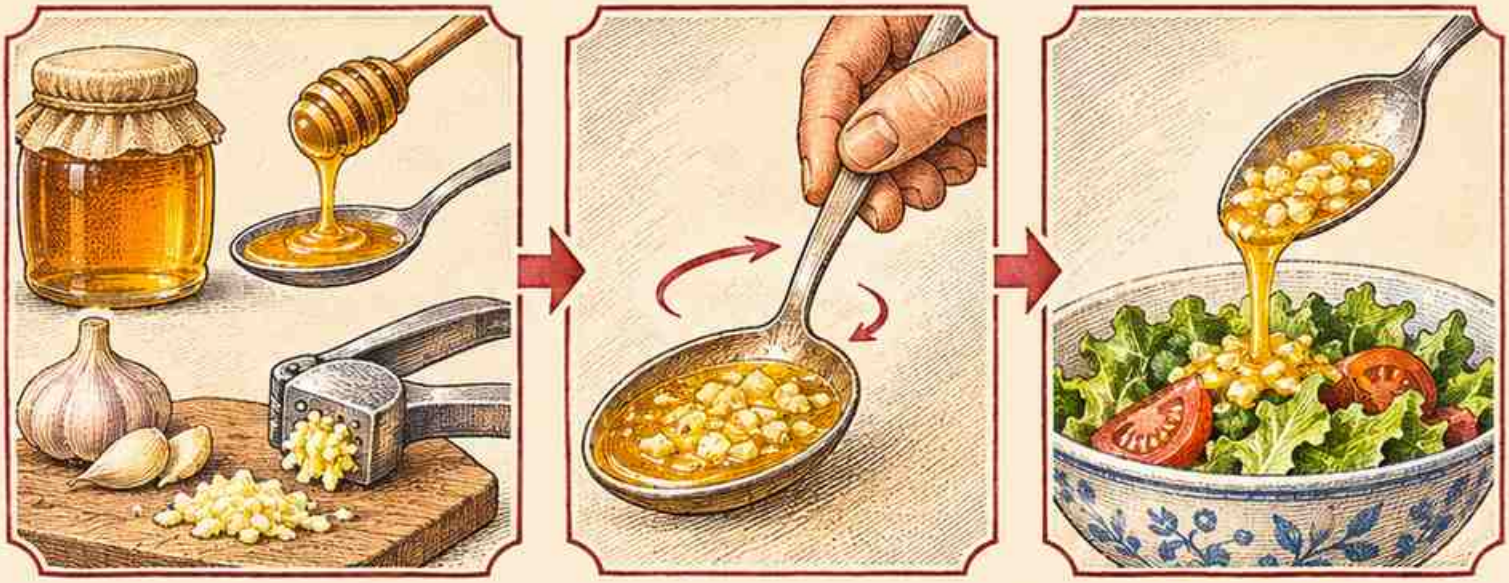
Przykryj i odstaw w lodówce, aż puści sok. Przecedź i zużyj tego samego dnia.



Miód z czosnkiem na stół



Wymieszaj łyżkę miodu z małą porcją świeżo rozgniecionego czosnku.



Dodaj od razu do sosu. Resztę wyrzuć. Miodu nie podawaj dzieciom poniżej pierwszego roku życia.

Umiejętność 093

Etykieta botaniczna

1 Zapisz nazwę polską i łacińską z etykiety producenta lub atlasu.



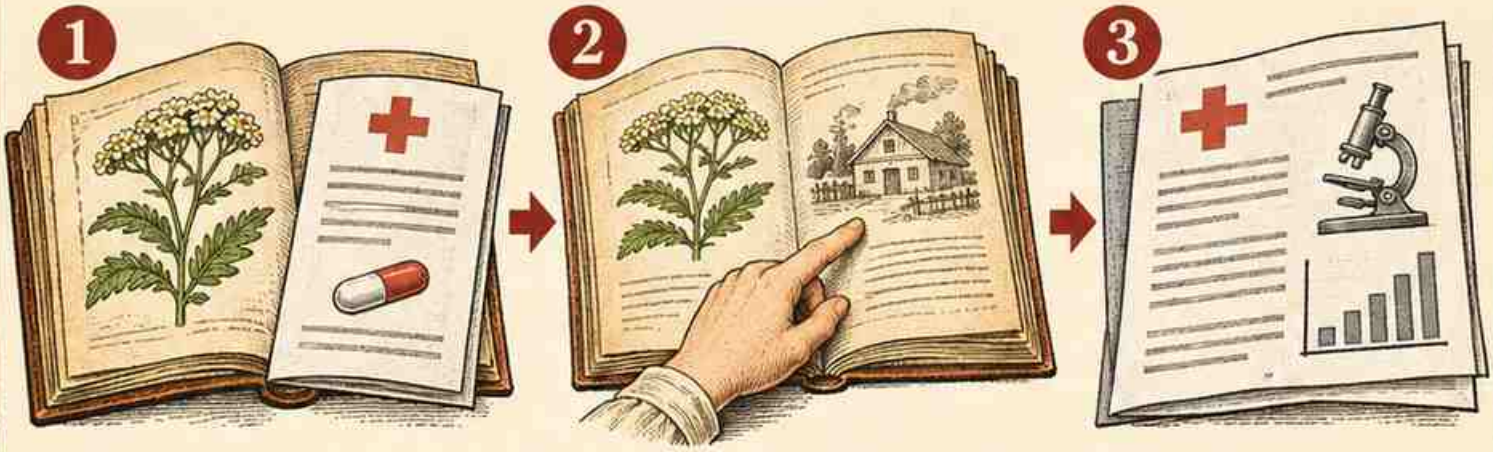
2 Dodaj miejsce uprawy i datę. Umieść etykietę obok właściwej rośliny.



Umiejętność 094

Tradycja i zastosowania lecznicze

Sprawdź, czy źródło opisuje użycie tradycyjne, czy działanie potwierdzone badaniami.



W razie objawów skorzystaj z pomocy odpowiedniej do sytuacji. Zapisz nazwę użytej rośliny.



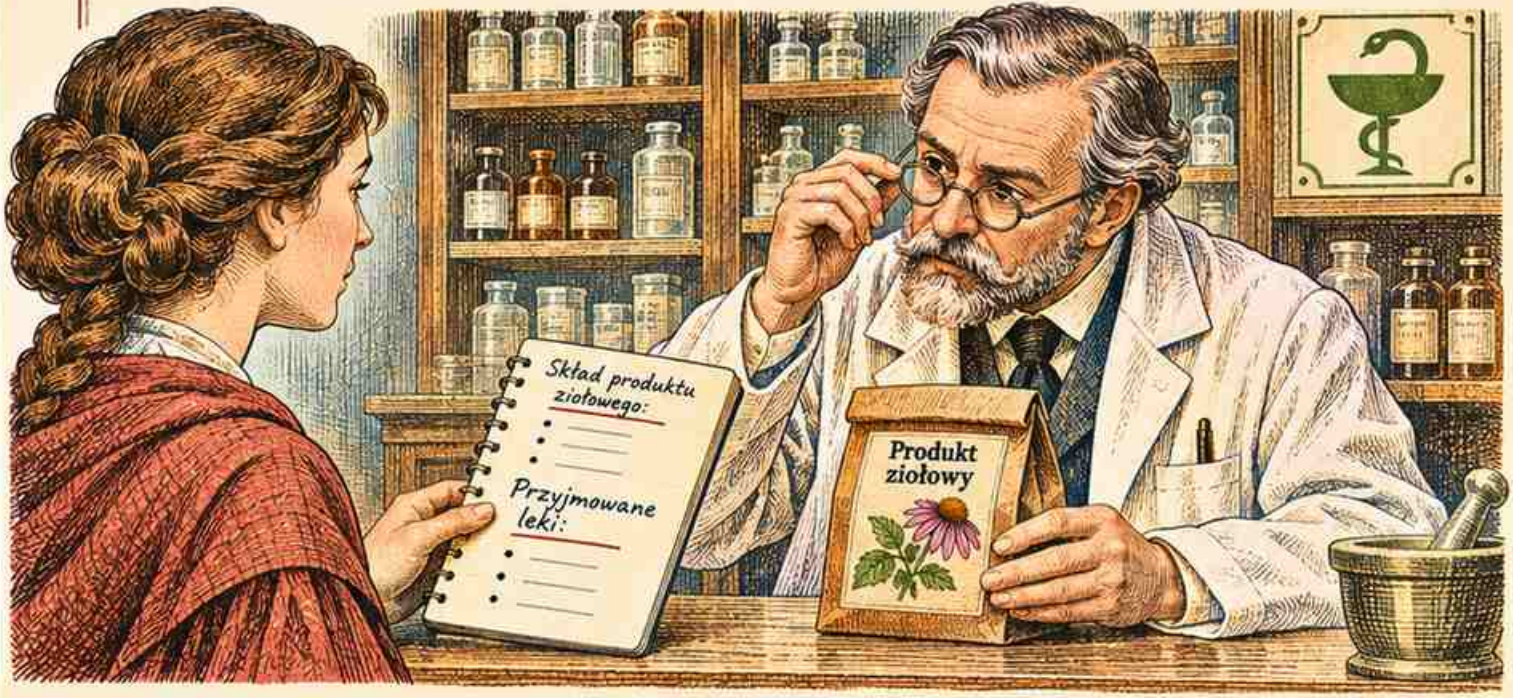
Umiejętność 095

Zioła a przyjmowane leki

1 Zapisz skład produktu ziołowego oraz nazwy przyjmowanych leków.



2 Pokaż listę farmaceucie przed użyciem. Zapytaj o interakcje i przeciwwskazania.



Umiejętność 096

Wywar z ziół kuchennych

1. Zagotuj wodę z natką, tymiankiem i liściem laurowym.

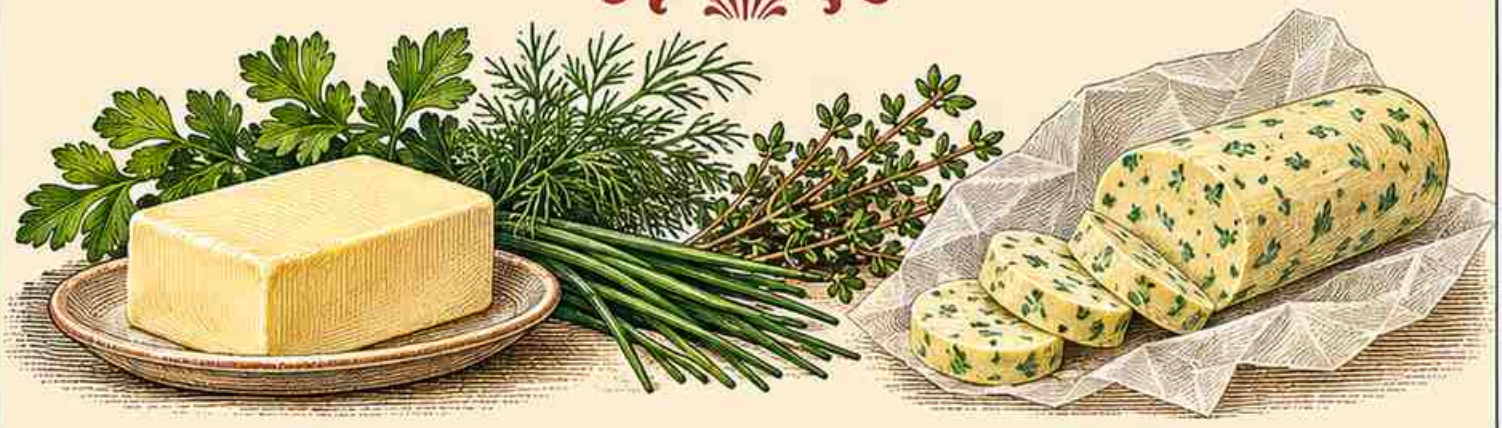


2. Gotuj krótko na małym ogniu. Przecedź i dodaj wywar do zupy.

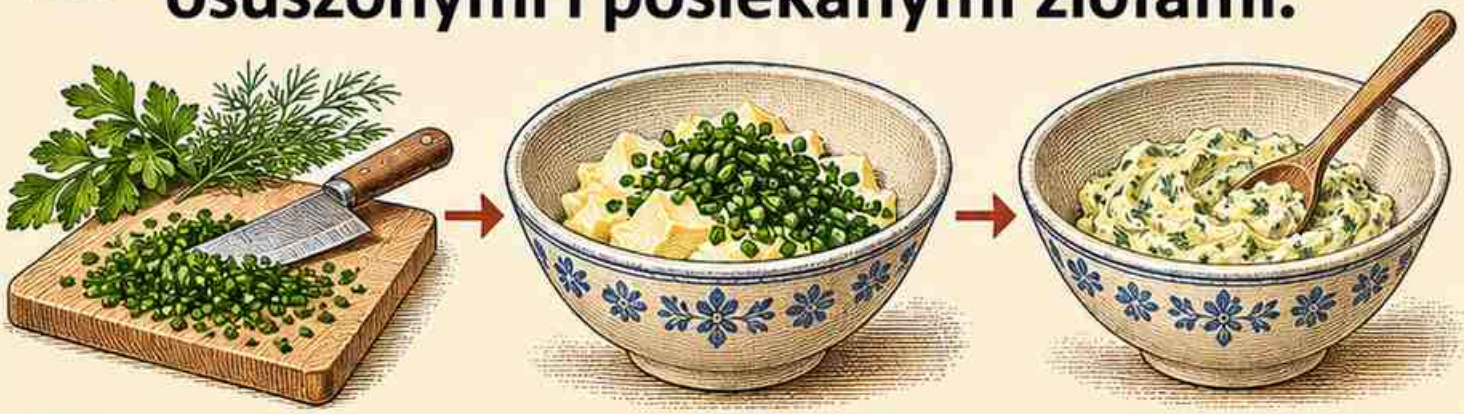


Umiejętność 097

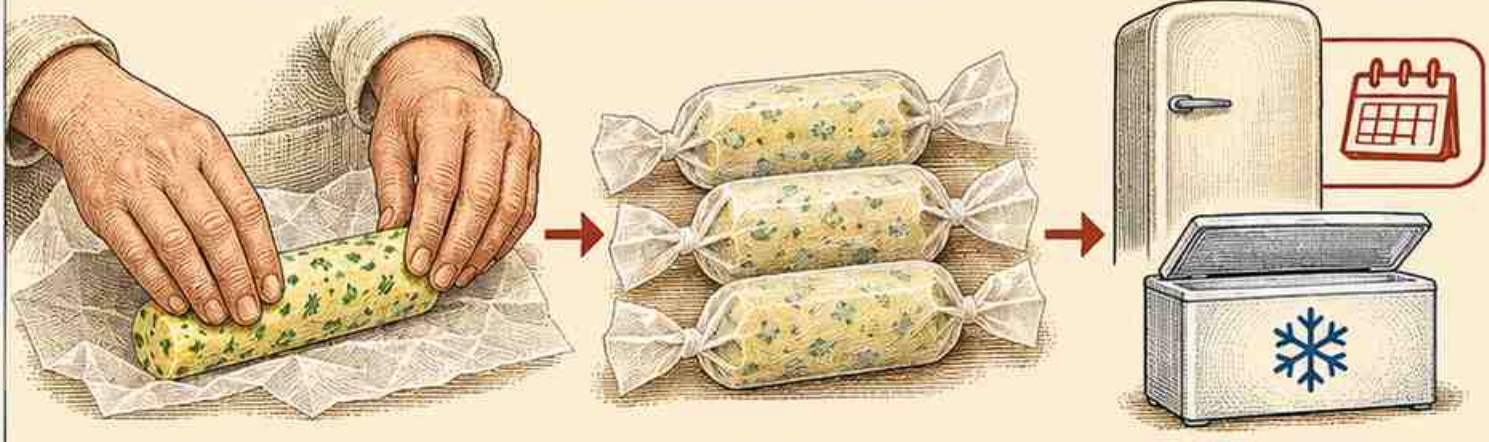
Masło ziołowe



1 Wymieszaj miękkie masło z umytymi, osuszonymi i posiekanymi ziołami.



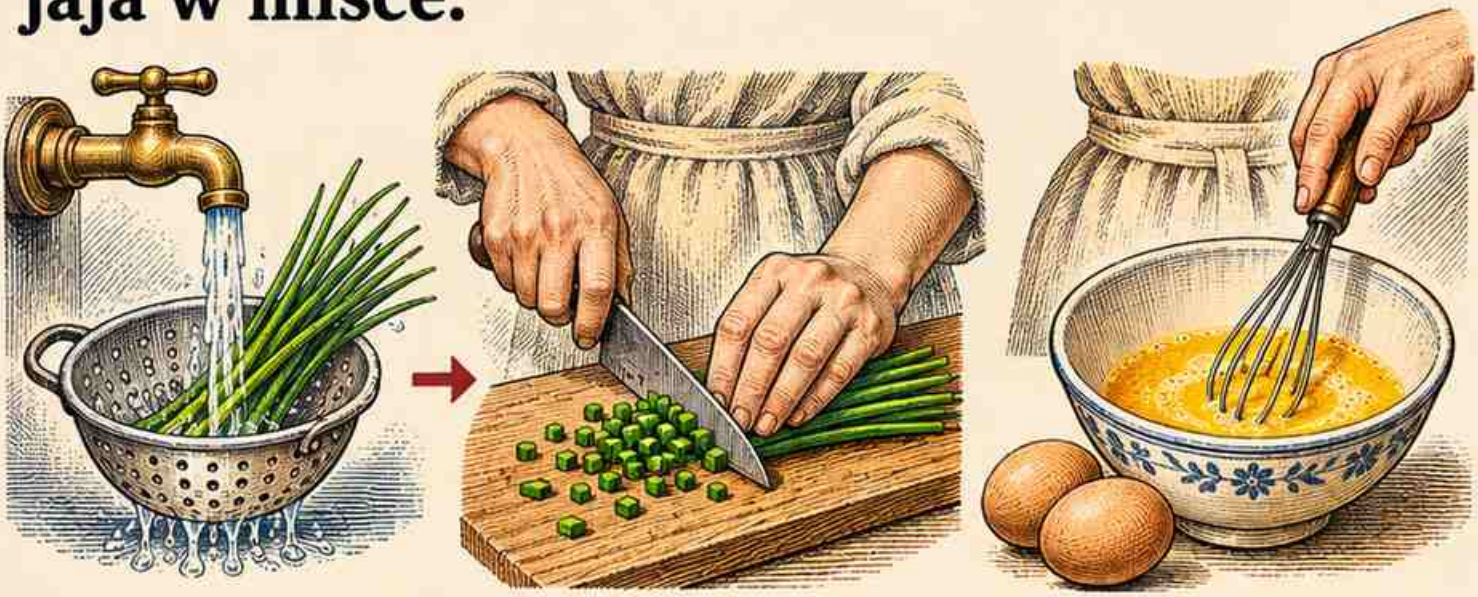
2 Uformuj porcje. Schowaj do lodówki i zużyj w ciągu kilku dni albo zamroź.



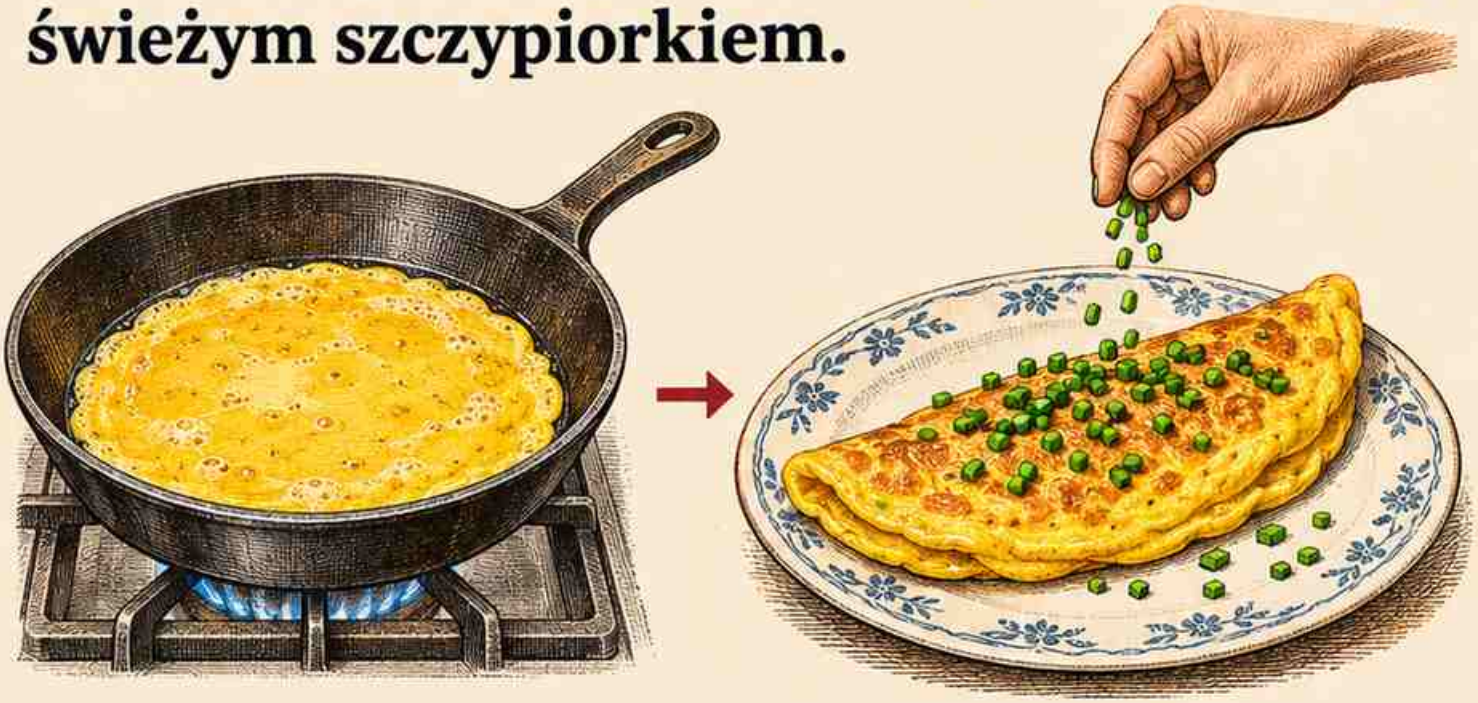
Umiejętność 098

Omlet ze szczypiorkiem

Umyj i posiekaj szczypiorek. Roztrzep dwa jaja w misce.



Usmaż na patelni, aż omlet się zetnie. Posyp świeżym szczypiorkiem.



Umiejętność 099

Sól z suchymi ziołami

1 Rozetrzyj jedną część suchych ziół z trzema częściami soli.



2 Przesyp do suchego słoika i oznacz skład. Używaj małymi porcjami.



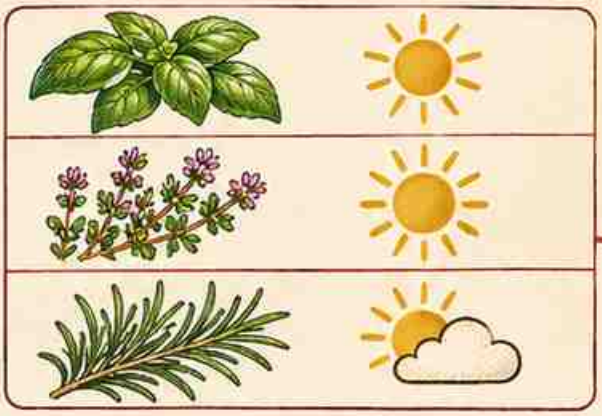
Umiejętność 100

Plan ogródka ziołowego

1. Wybierz trzy zioła, których używasz najczęściej.



2. Sprawdź ich wymagania i rozstaw doniczki według potrzeb światła.



3. Miętę posadź osobno.





Warsztat i wyprawy

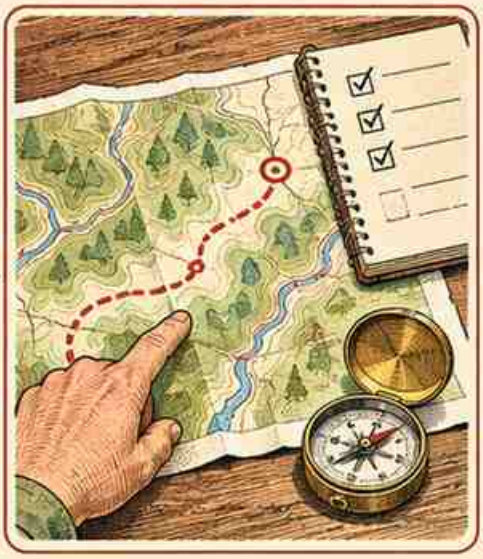
Rozdział 5

Przygotuj narzędzia, napraw drobiazgi i zaplanuj powrót z trasy.







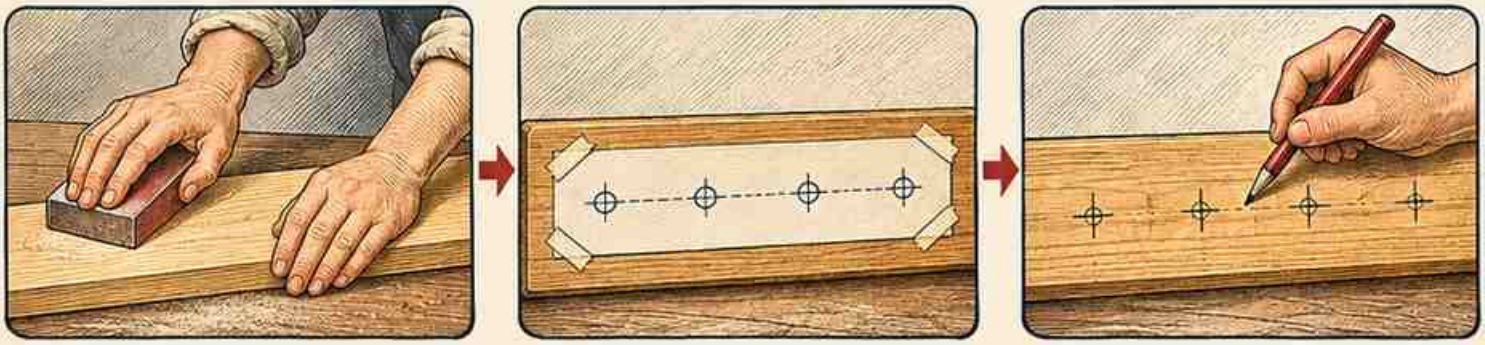


Umiejętność 101

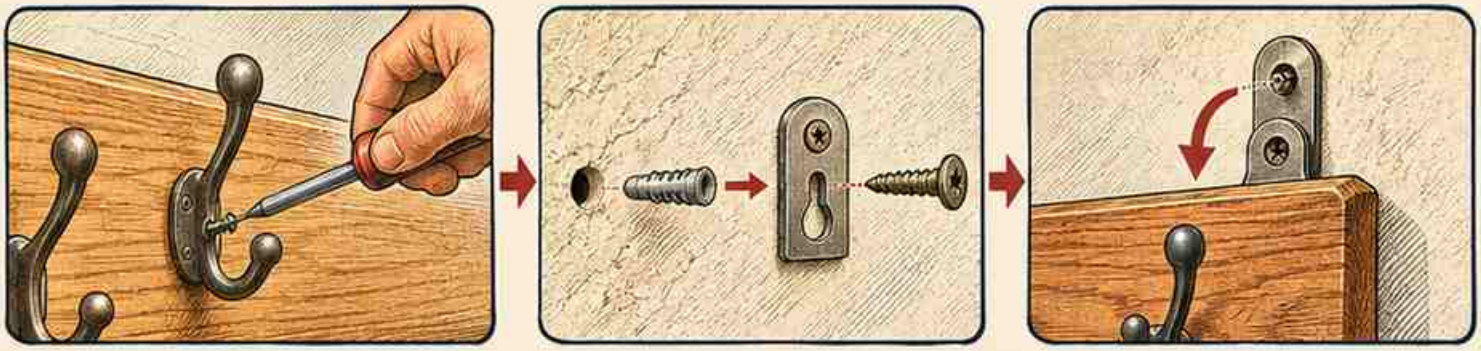
Wieszak z drewna



1 Wygładź deskę i rozmieść na niej haczyki według szablonu.



2 Przymocuj haczyki i zawieś deskę na mocowaniach dobranych do ściany.

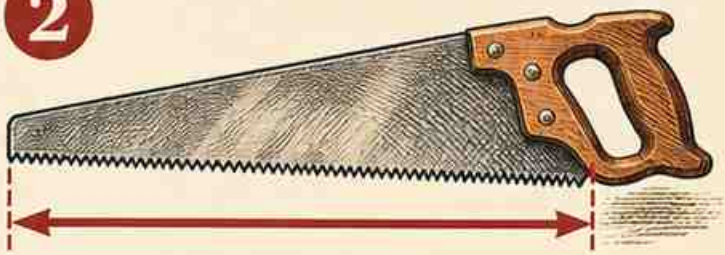


Pudełko na narzędzia

1



2



Wybierz nośne pudełko z uchwytem. Zmierz największe narzędzie.

3



4



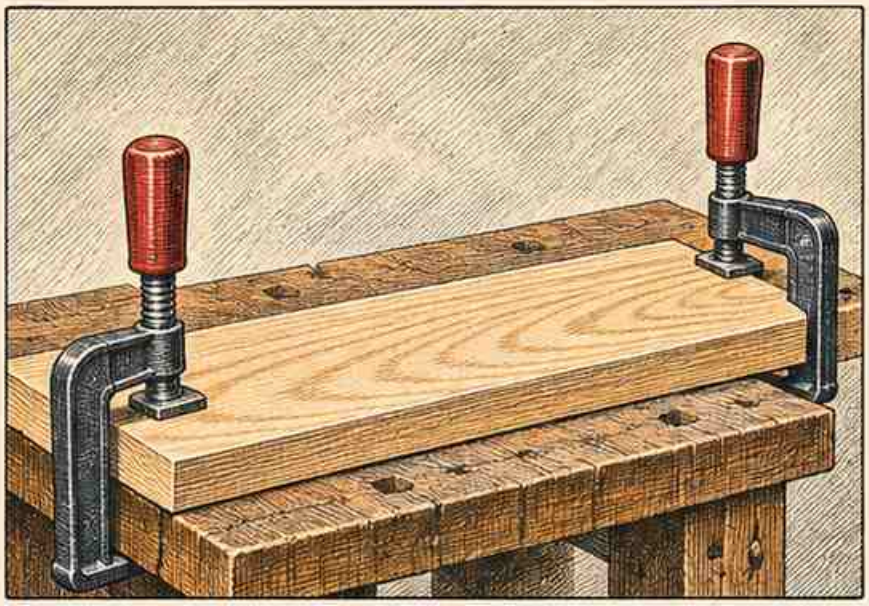
Zamocuj przegródki i ułóż cięższe narzędzia na dnie. Sprawdź uchwyt nad podłogą.

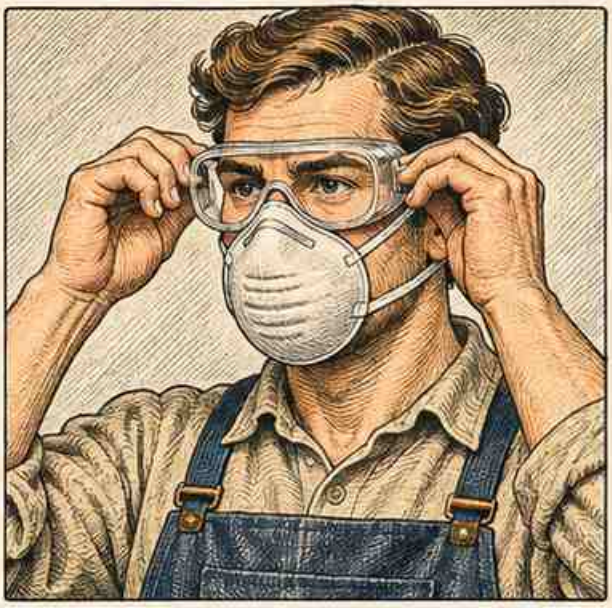


Umiejętność 103

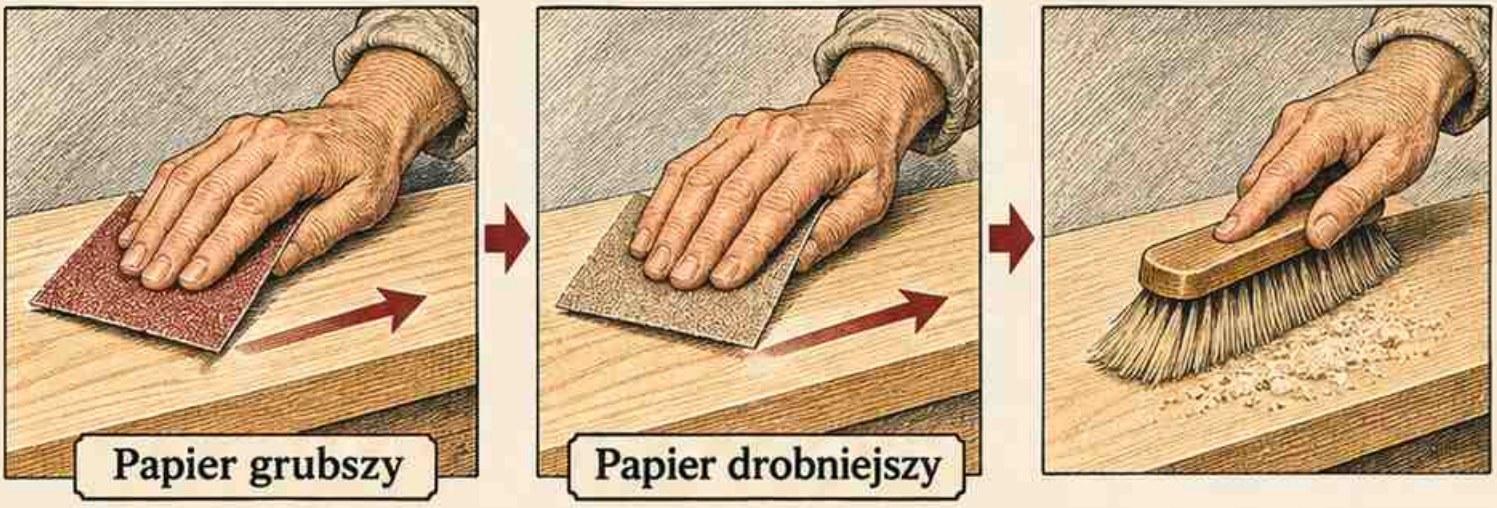
Szlifowanie drewna

Zamocuj niepowleczone drewno i załóż okulary oraz maskę przeciwpyłową.





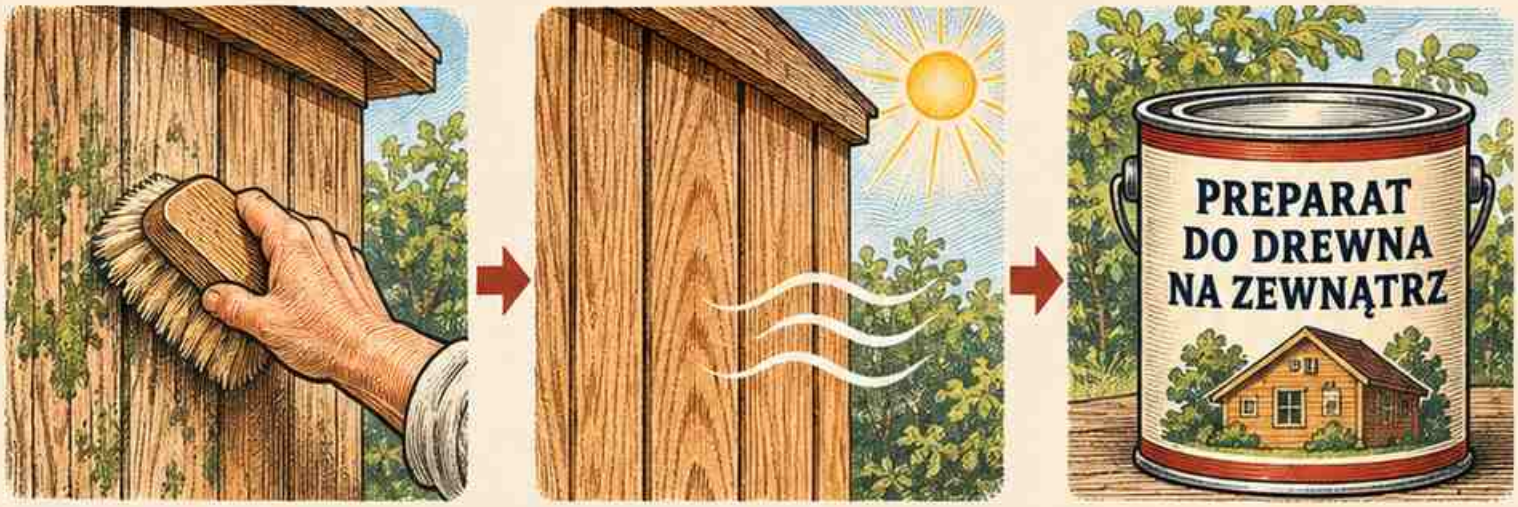
Pracuj zgodnie z włóknami, od grubszego do drobniejszego papieru. Usuń pył przed wykończeniem.



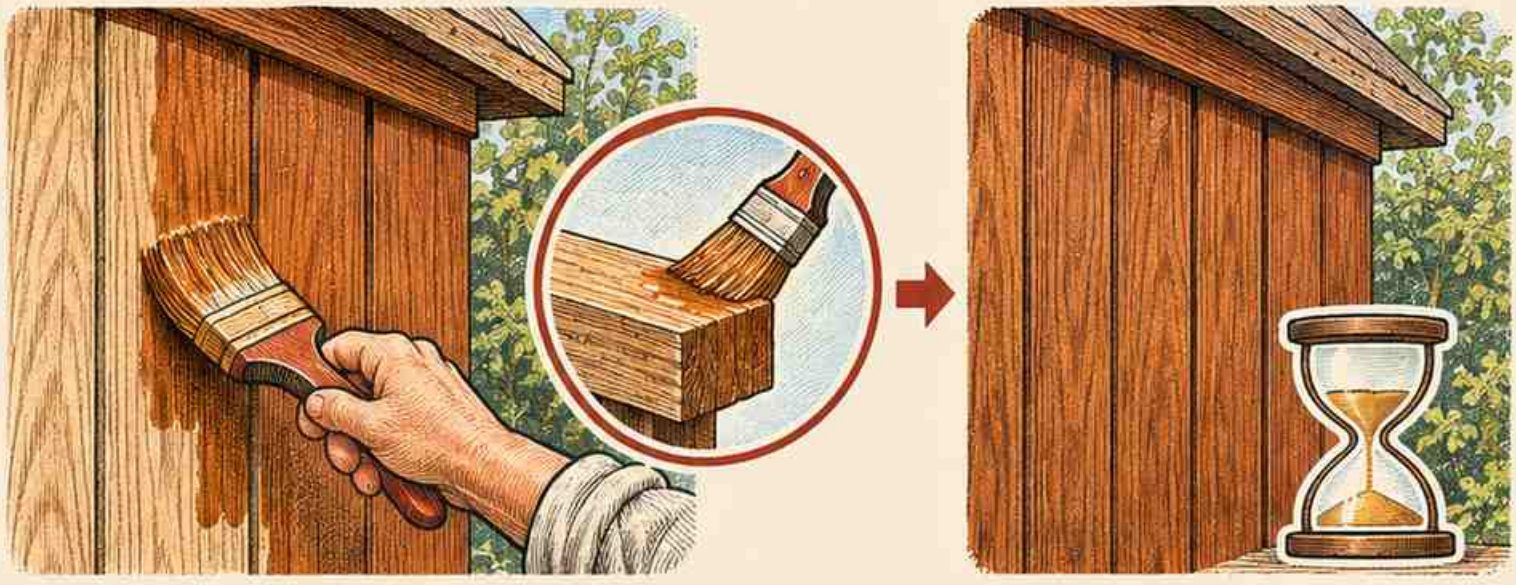
Umiejętność 104

Ochrona drewna na zewnątrz

Oczyść i osusz drewno. Wybierz preparat do zastosowania na zewnątrz.



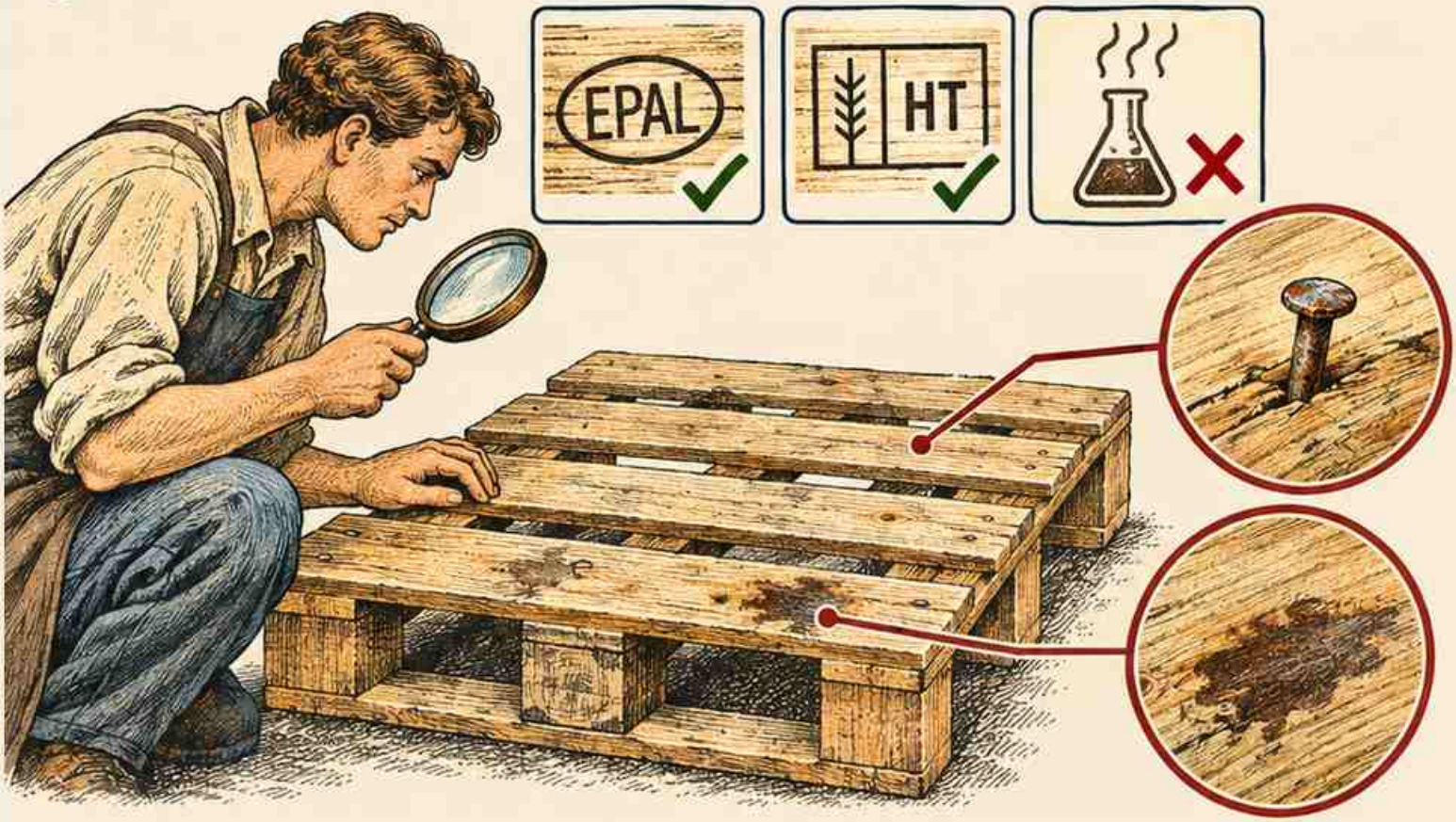
Pokryj powierzchnie i końce według etykiety. Zaczekaj na wyschnięcie przed użyciem.



Umiejętność 105

Drewno z palety

Sprawdź pochodzenie, oznaczenia i stan drewna. Odrzuć plamy, zapach chemiczny i niewiadome pochodzenie.

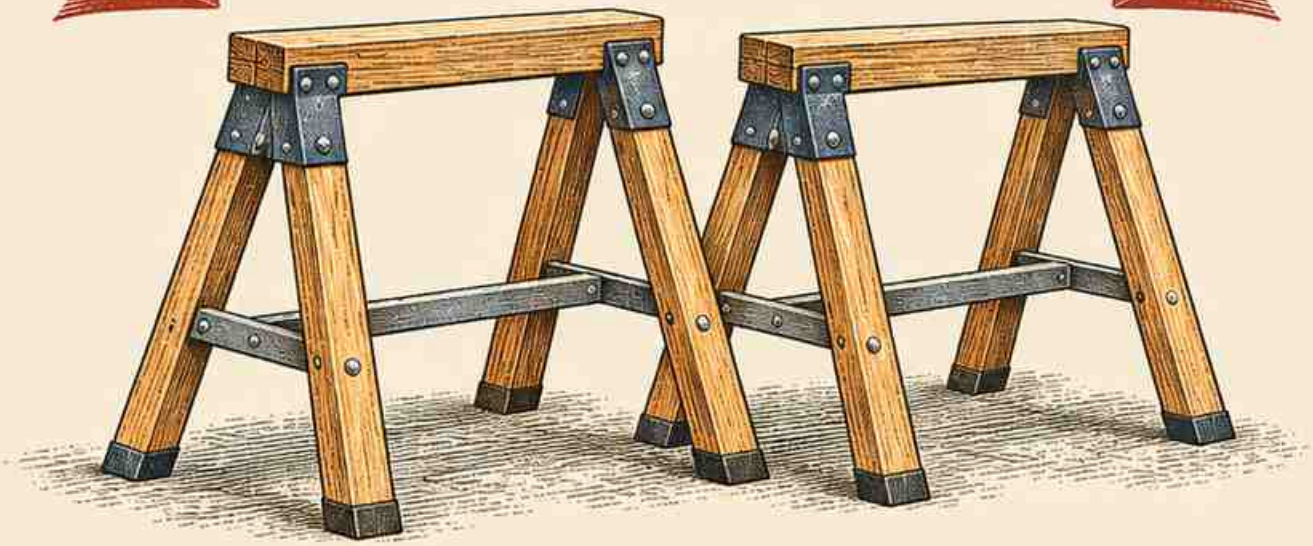


Użyj tylko czystej, pewnej palety. Usuń wystające gwoździe i drzazgi.

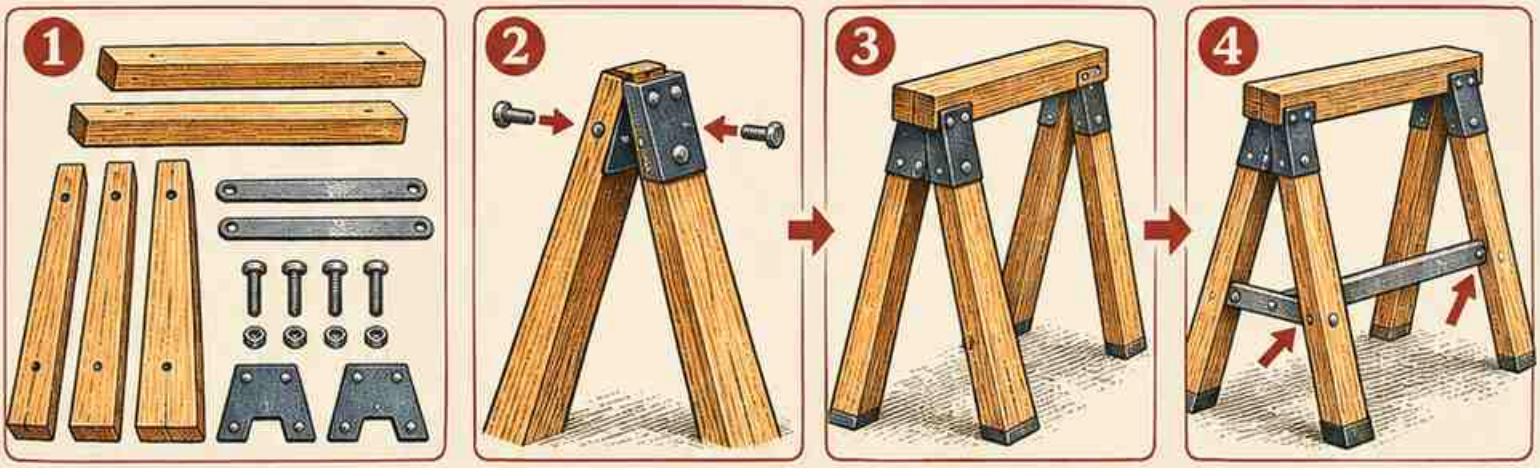


Umiejętność 106

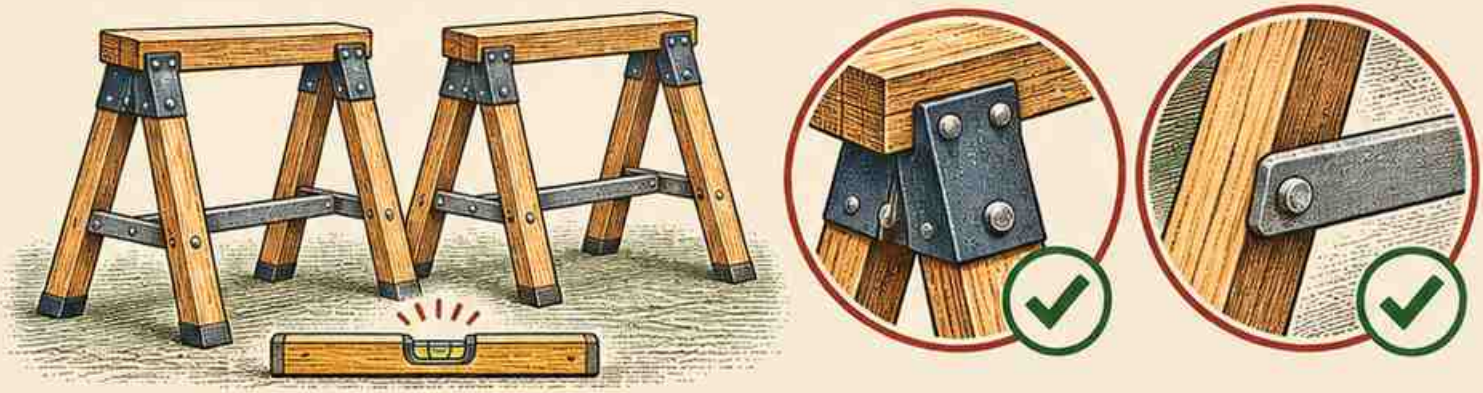
Kozioł roboczy



Wybierz zestaw o znanym udźwigu. Skręć elementy i załóż rozpory zgodnie z instrukcją.



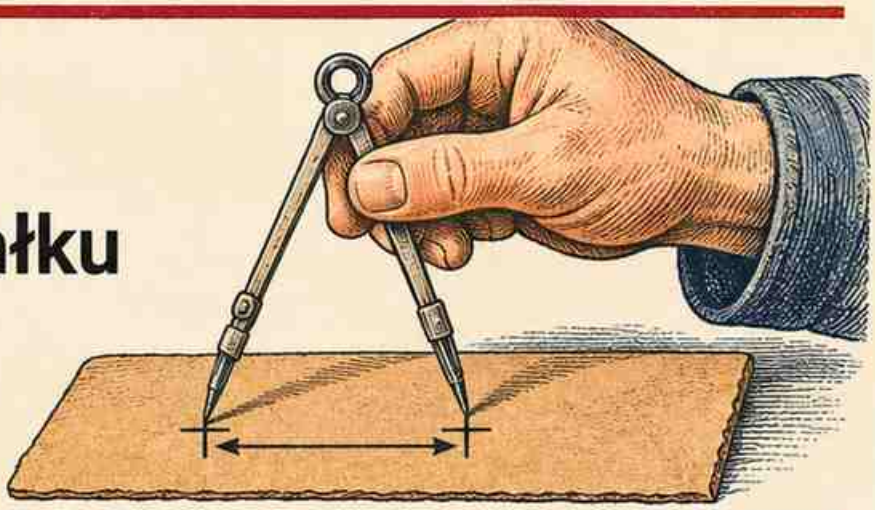
Postaw na równym podłożu. Sprawdź wszystkie blokady przed położeniem ciężaru.



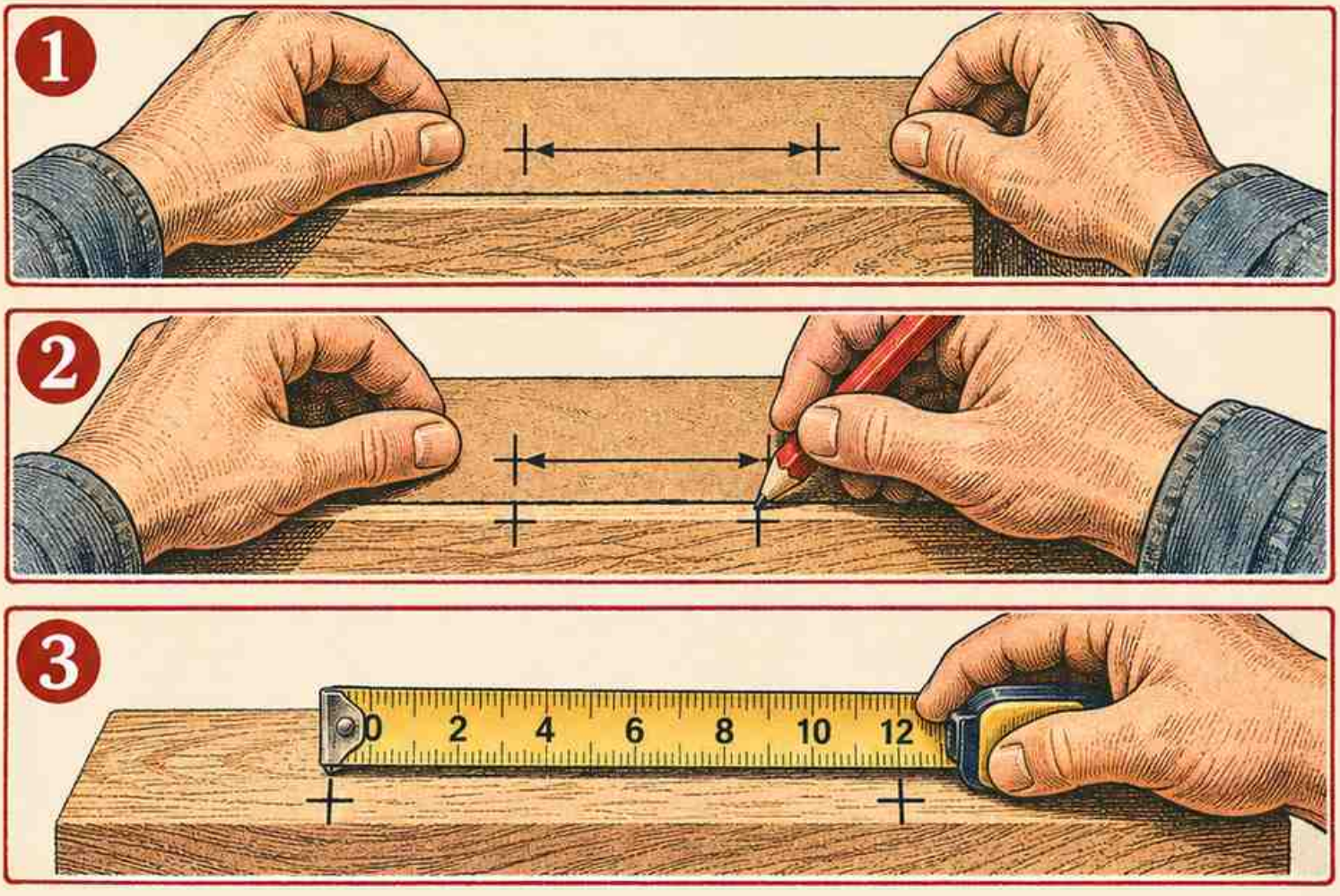
Umiejętność 107

Szablon do zaznaczania

Zaznacz rozstaw otworów na kawałku sztywnej tektury.



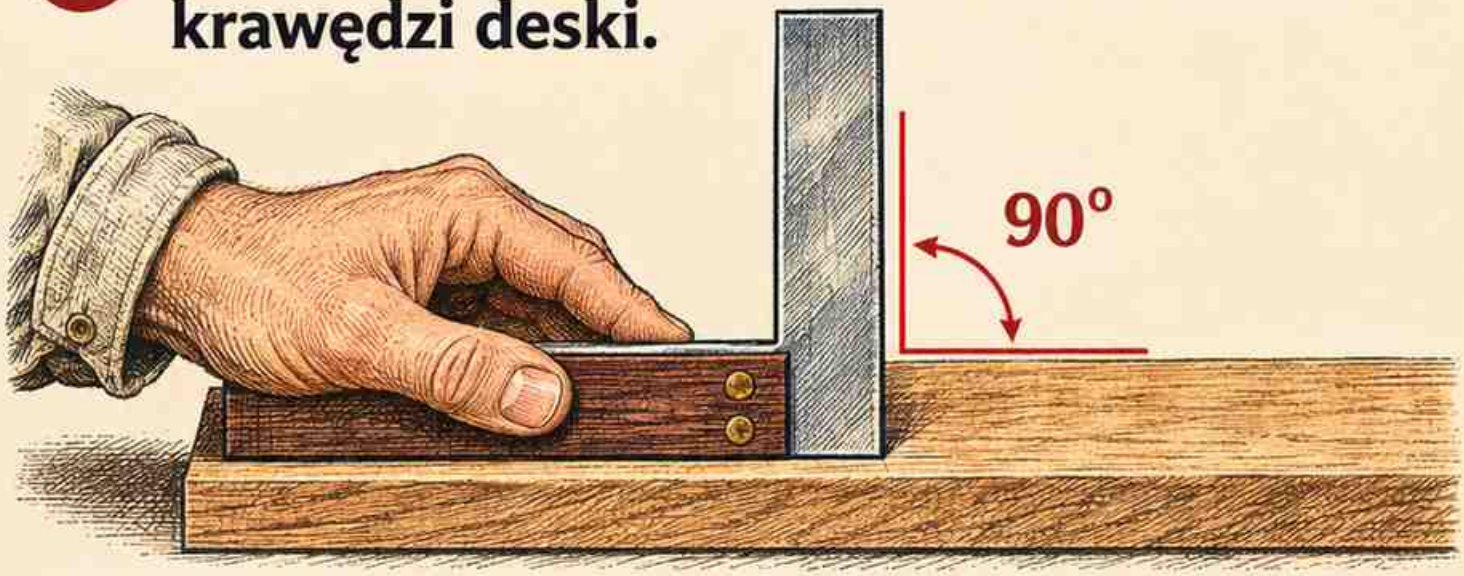
Przyłóż szablon do krawędzi. Przenieś punkty i skontroluj rozstaw miarką.



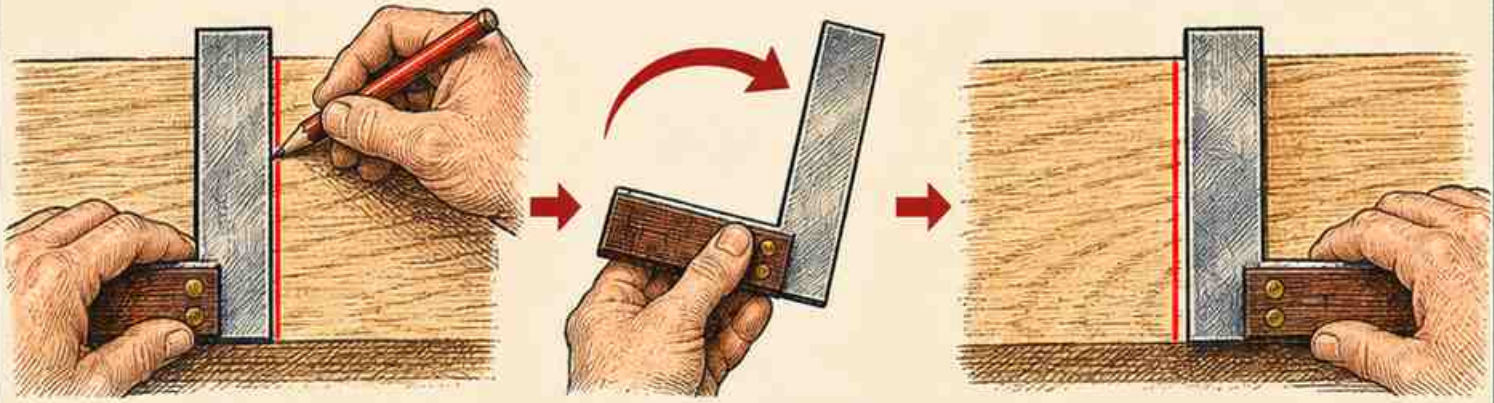
Umiejętność 108

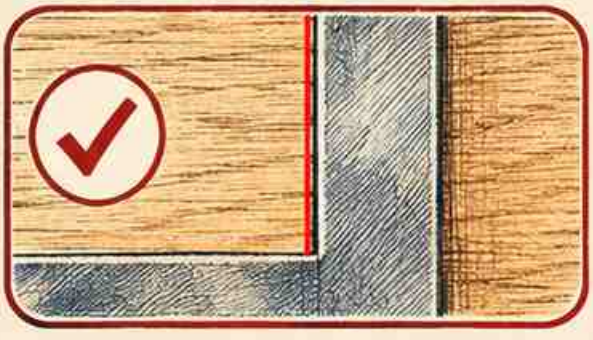
Kąt prosty kątownikiem

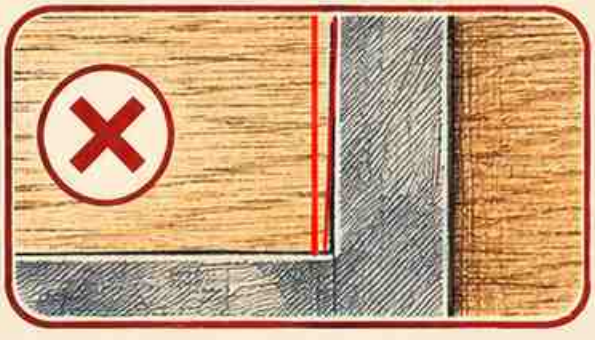
1 Dociśnij stopkę kątownika do prostej krawędzi deski.



2 Narysuj linię wzdłuż ramienia. Odwróć kątownik, aby sprawdzić zgodność.







Umiejętność 109

Śruba z uszkodzonym gniazdem

1. Oczyść gniazdo i spróbuj dopasowanej końcówki przy mocnym docisku.



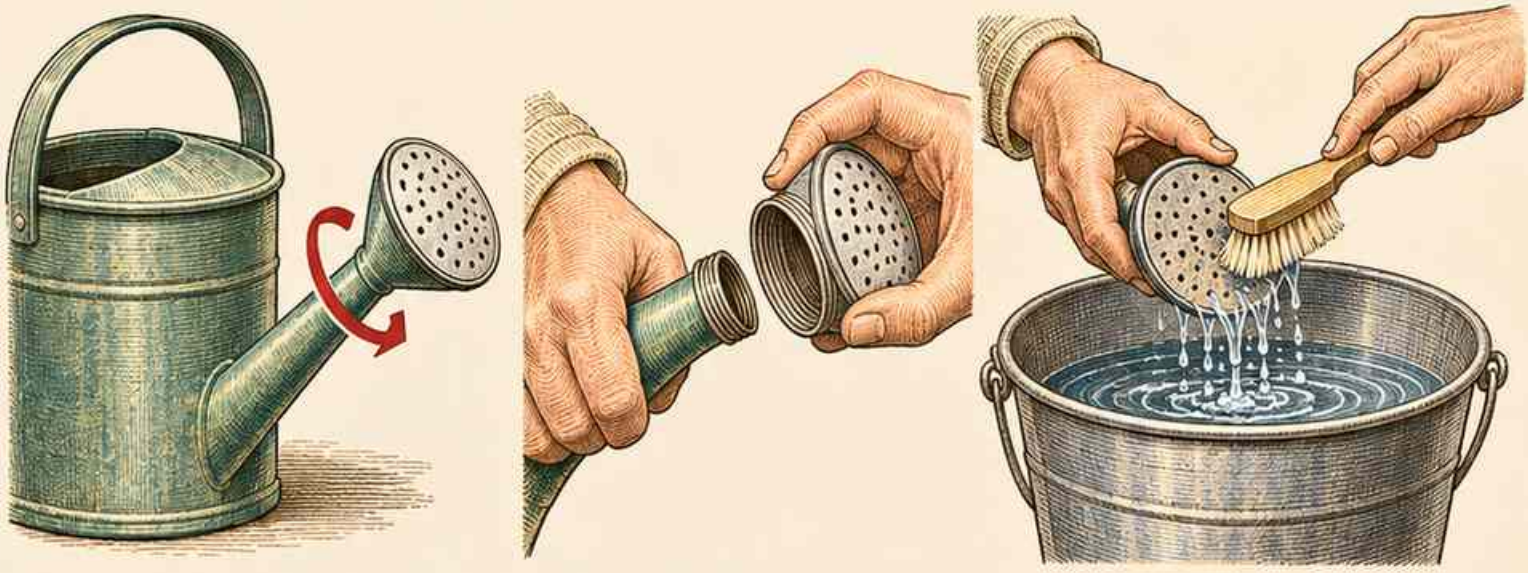
2. Jeśli łeb wystaje, użyj szczypiec zaciskowych. Zatrzymaj się, jeśli mocowanie się odkształca.



Umiejętność 110

Sitko konewki

Odkręć sitko po opróżnieniu konewki. Wypłucz je i usuń osad miękką szczoteczką.

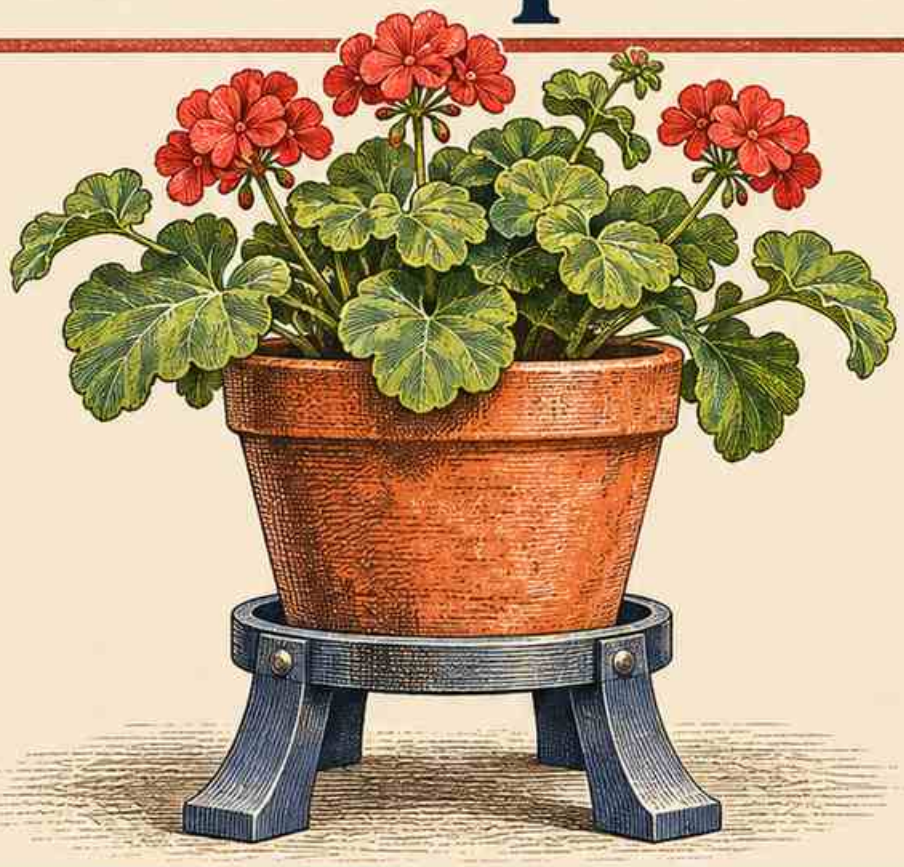


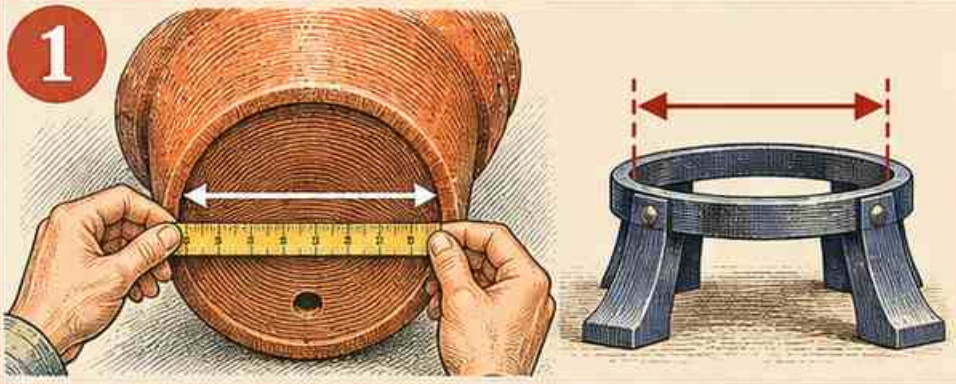
Załóż sitko i sprawdź, czy strumienie są równomierne.



Umiejętność 111

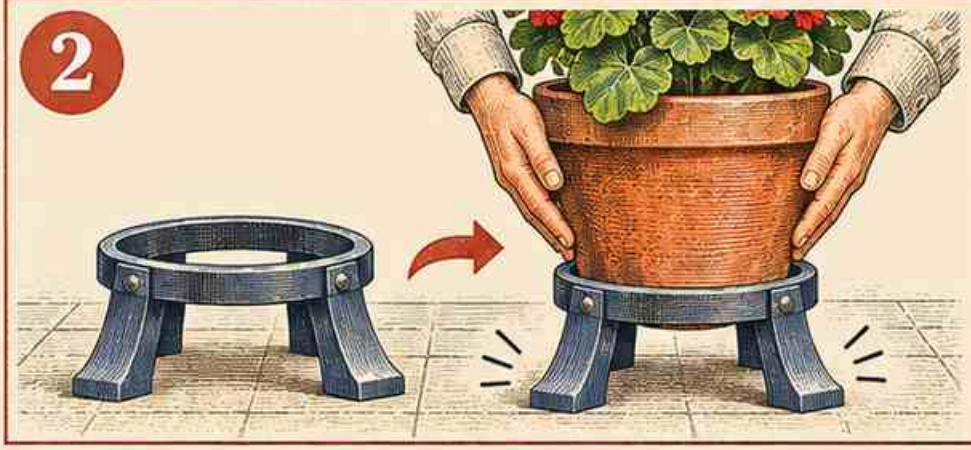
Podstawka pod donicę





1

Zmierz dno pełnej donicy. Wybierz podstawkę o odpowiedniej nośności.

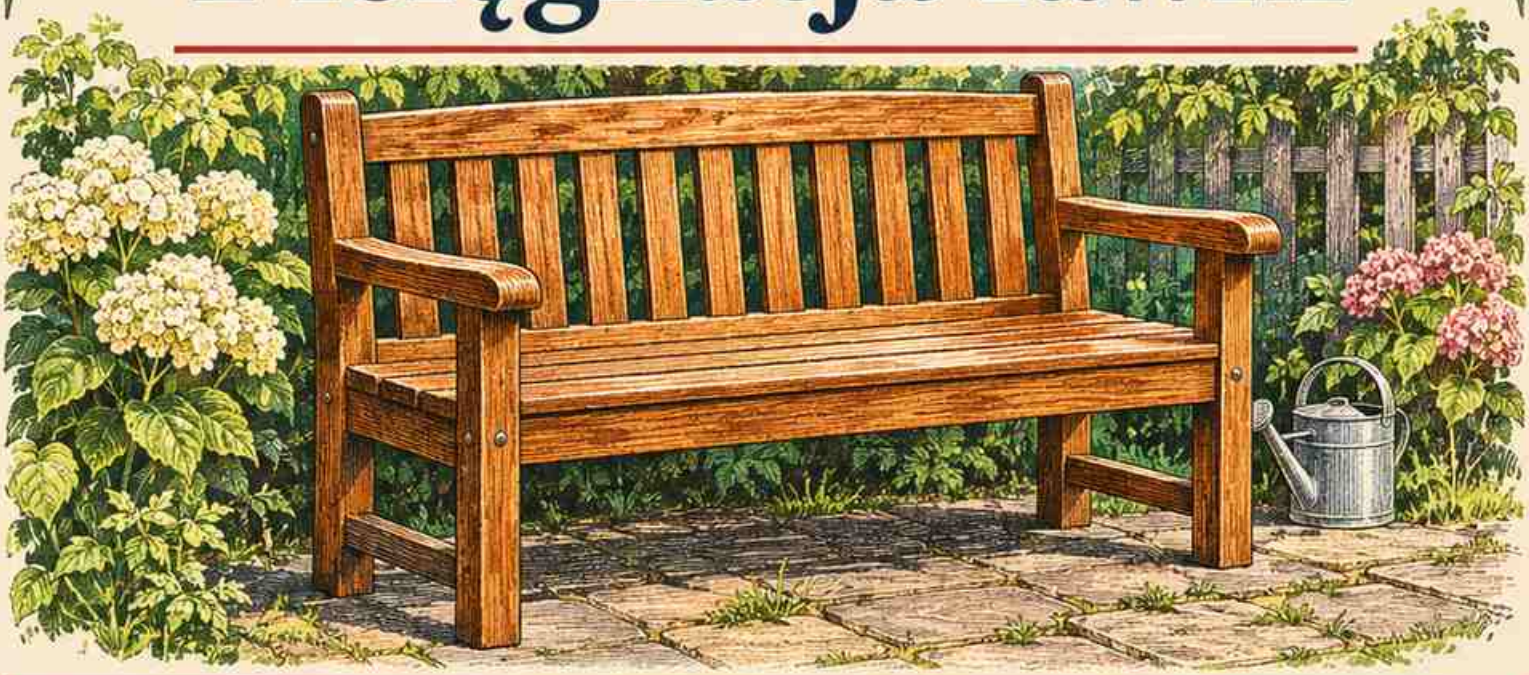


2

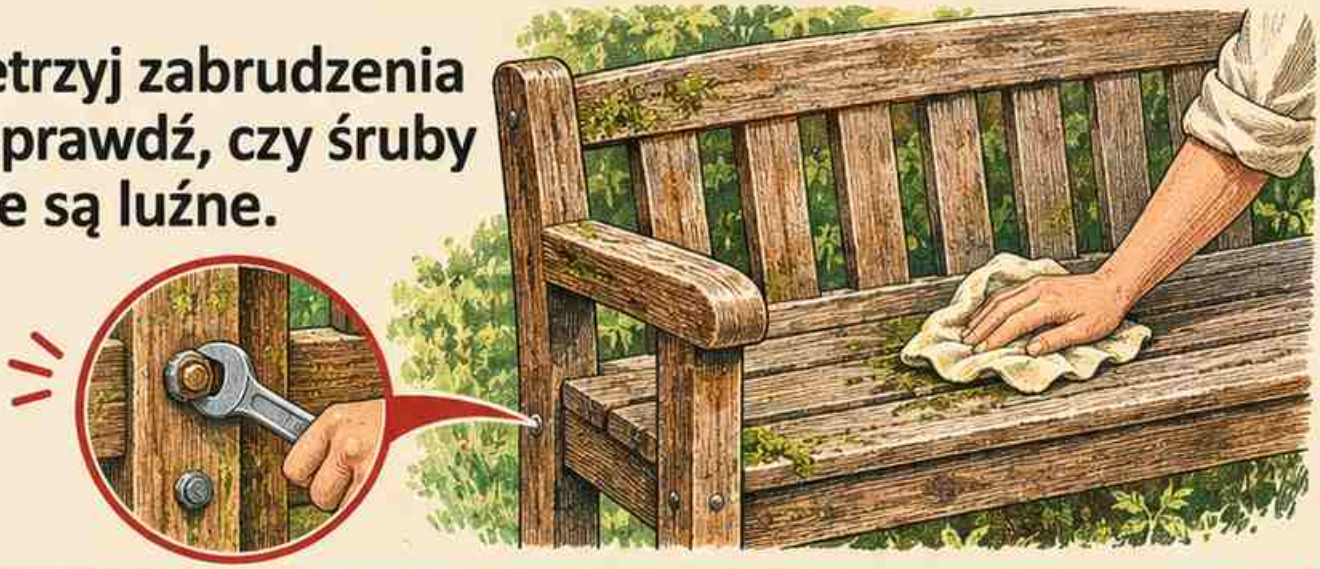
Postaw ją na równej powierzchni. Po ustawieniu donicy sprawdź stabilność.

Umiejętność 112

Pielęgnacja ławki



1 Zetrzyj zabrudzenia i sprawdź, czy śruby nie są luźne.

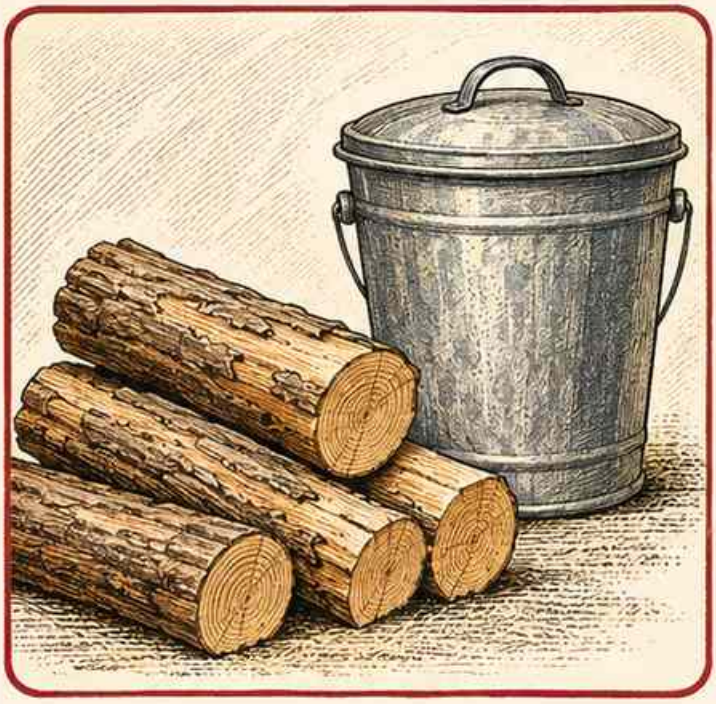


2 Wysuszone drewno pokryj preparatem do mebli ogrodowych zgodnie z etykietą.



Który popiół zachować

Oddziel popiół z czystego, nieimpregnowanego drewna od pozostałych odpadów.





Popiołu po węglu, odpadach lub malowanym drewnie nie używaj w ogrodzie.

Umiejętność 114

Bezpieczne przechowanie popiołu

1 Wybieraj popiół do metalowego pojemnika z pokrywą.



2 Ustaw go na niepalnym podłożu na zewnątrz, z dala od budynku. Poczekaj na całkowite ostygnięcie.



Umiejętność 115

Obejrzyj dach z ziemi



W świetle dziennym obejrzyj połać i rynny z bezpiecznego miejsca.



Zapisz widoczne ubytki lub ślady przecieku. Prace wysokościowe zleć fachowcowi.

Umiejętność 116

Zatkany odpływ podwórkowy



1

Załóż rękawice i usuń liście leżące na powierzchni kratki.



2

Sprawdź odpływ odrobiną wody. Jeśli problem jest głębiej, skontaktuj się z zarządcą.

Umiejętność 117

Osłona w silnym mrozie



Jeśli możesz, znajdź ogrzewane schronienie. W terenie odsuń się od wiatru i odizoluj od podłoża.





Załóż suche warstwy, osłoń głowę i zgłoś położenie, jeśli potrzebujesz pomocy.



Umiejętność 118

Plecak na krótką wędrówkę



Spakuj wodę, przekąskę, mapę, latarkę, apteczkę i ubranie na zmianę pogody.





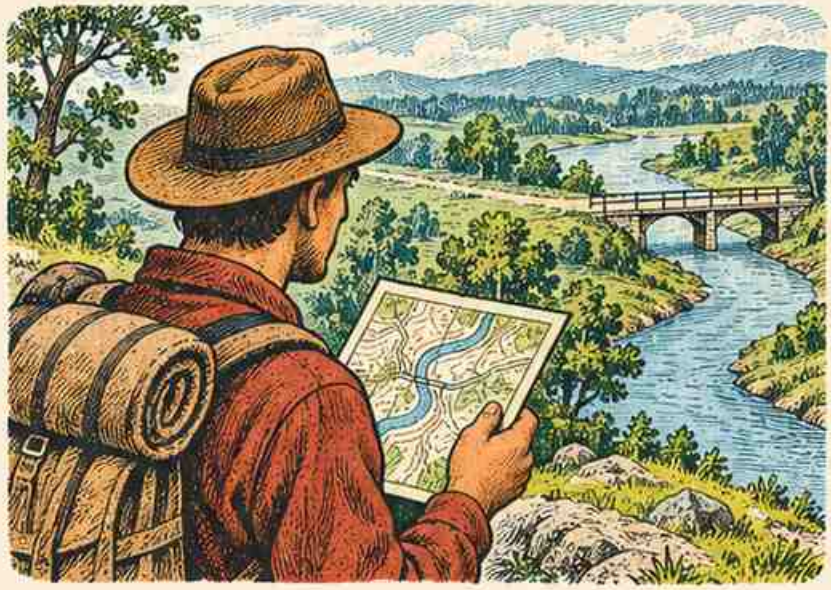
Przekaż komuś trasę i godzinę powrotu. Ułóż często potrzebne rzeczy pod ręką.

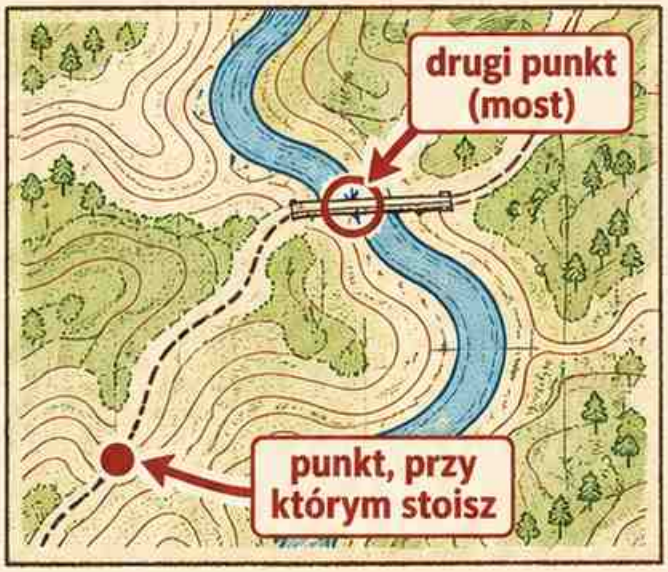




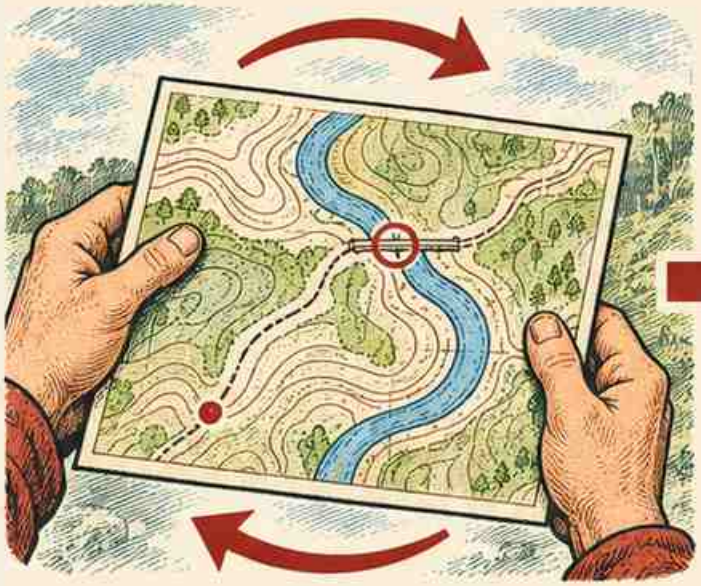
Orientacja mapy

1 Znajdź na mapie punkt, przy którym stoisz, i drugi widoczny punkt.





2 Obróć mapę tak, aby ich kierunek zgadzał się z terenem. Sprawdź kolejne rozwidlenie.





Godzina odwrotu



Sprawdź pogodę, zmierzch i czas powrotu.
Dodaj zapas na odpoczynek oraz opóźnienie.



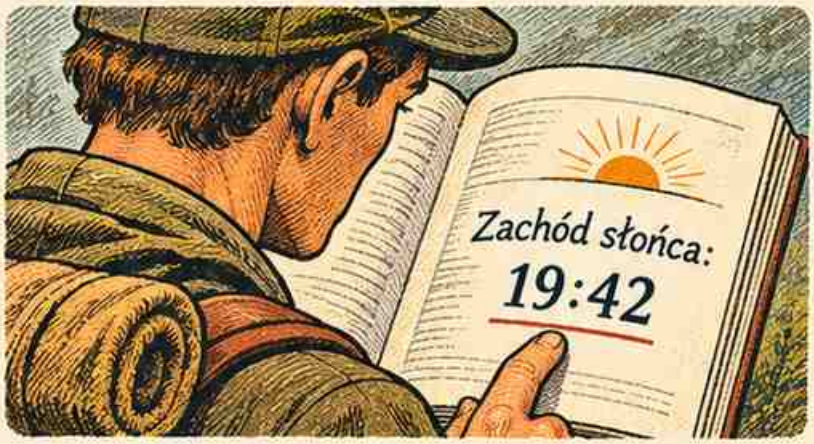
Ustal godzinę, o której zawrócisz, nawet jeśli cel jest blisko.

Umiejętność 121



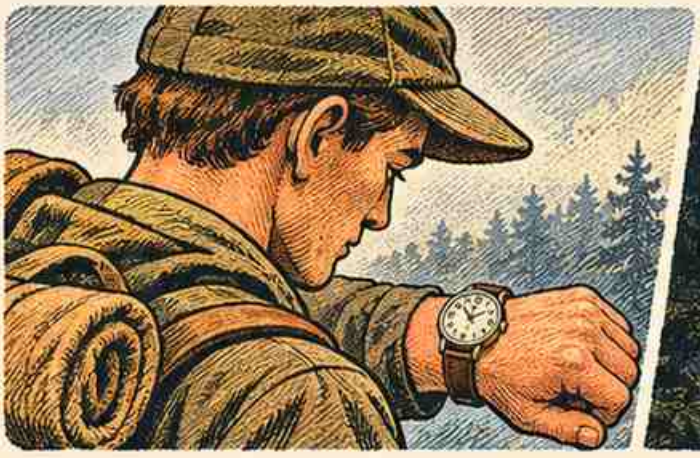
Ile zostało światła

1 **Sprawdź godzinę zachodu przed wyjściem i zapisz ją.**





2 **Zaplanuj koniec marszu wcześniej. W lesie i w dolinach może ściemnić się szybciej.**





Dopasowanie plecaka

1 Załóż pełny plecak. Ułóż pas biodrowy na biodrach i dociągnij go równomiernie.



2 Dopasuj szelki bez ucisku. Przejdź kilkadziesiąt kroków i popraw ułożenie.







Umiejętność 123

Dokumenty w wodoszczelnym etui

1. Włóż dokumenty do zamykanego etui i usuń piasek z zamknięcia.



2. Zamknij je dokładnie i schowaj w łatwo dostępnym miejscu plecaka.



Umiejętność 124

Trasa zapasowa



Przed wyjściem znajdź na mapie krótsze dojście do drogi lub miejscowości.



Zapisz punkty skrętu. Wybierz wariant, gdy pogoda, czas lub siły się pogarszają.





Umiejętność 125

Wskaż miejsce ratownikom

Podaj współrzędne lub nazwę szlaku i ostatni rozpoznany punkt.



Jeśli jest bezpiecznie, pozostań w miejscu. Użyj latarki lub gwizdka, by ułatwić odnalezienie.



Rozdział 6

Uprawa i zbiory

Od przygotowania grządki po zbiór warzyw i własnych nasion.



Znajdź słoneczne miejsce



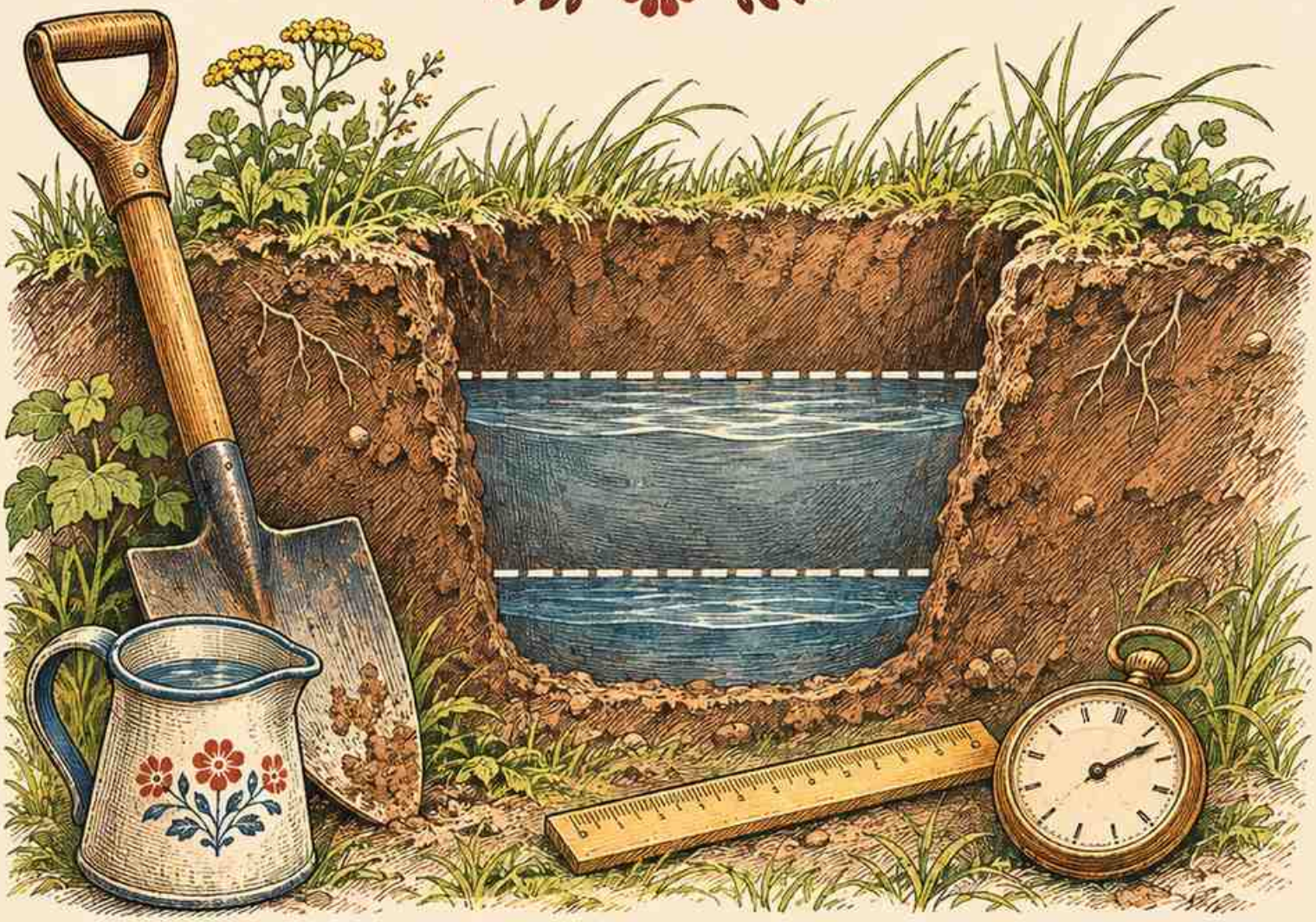
Przygotuj kartkę, ołówek i zegarek.

Obejrzyj działkę rano, w południe i późnym popołudniem. Zaznacz cień rzucany przez drzewa i budynki.

Na pomidory wybierz miejsce z co najmniej 6 godzinami bezpośredniego słońca w sezonie. W półcieniu spróbuj z sałatą.

Umiejętność 127

Sprawdź odpływ wody



Przygotuj łopatę, wodę, linijkę i zegarek.

Wykop dołek na około 30 cm. Napełnij go wodą i poczekaj, aż wsiąknie.

Napełnij ponownie i sprawdź spadek poziomu po godzinie. Jeślj woda stoi długo, wybierz inne miejsce lub podniesioną grządkę.

Rozłóż słomę na grządce



Przygotuj czystą słomę i konewkę.

Usuń chwasty i podlej glebę. Rozłóż około 5 cm luźnej słomy między wyrośniętymi roślinami.

Odsuń ściółkę od łodyg. Przed kolejnym podlewaniem sprawdź wilgotność ziemi pod słomą.

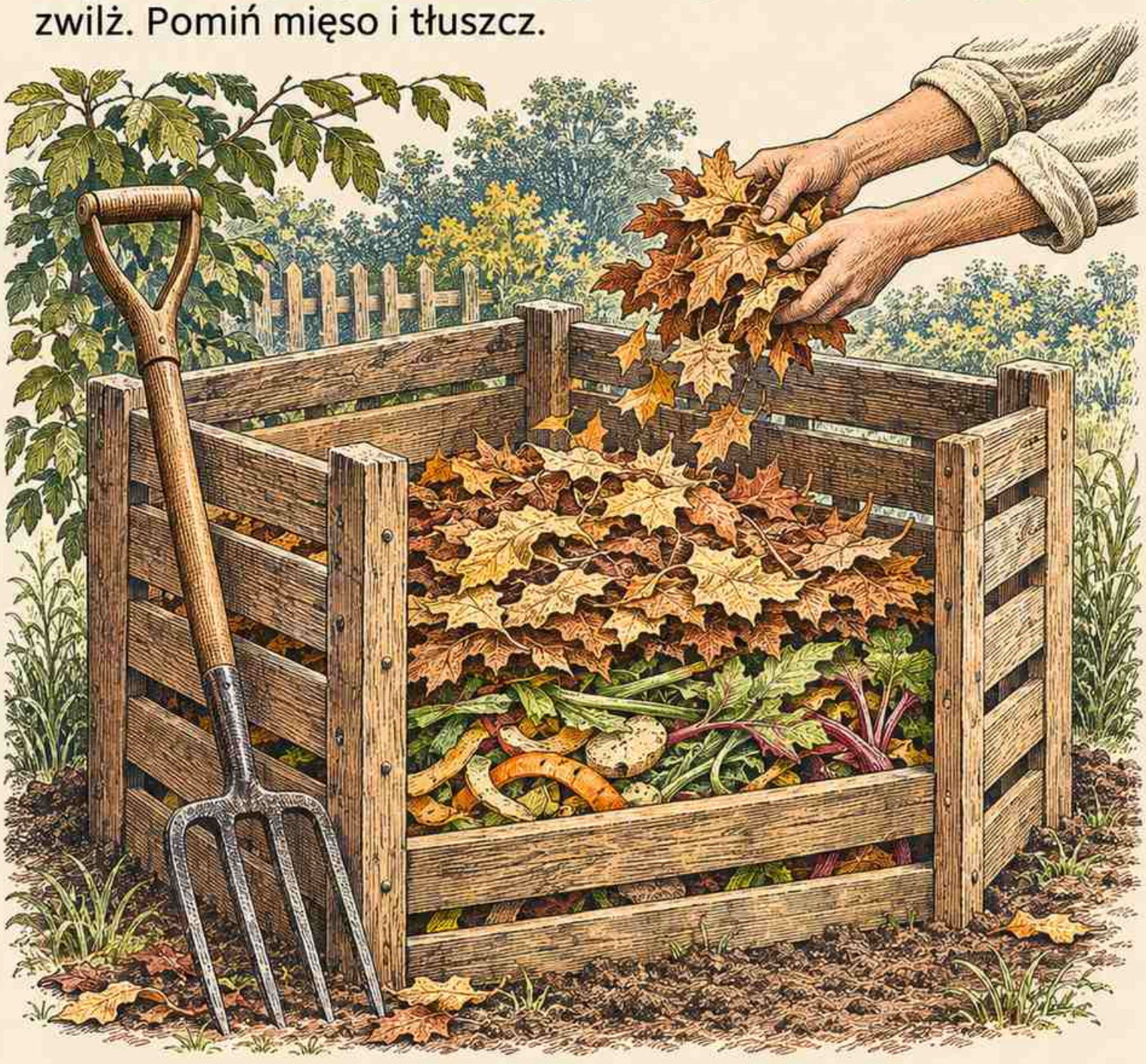
Umiejętność 129

Załóż kompostownik domowy

Przygotuj przewiewny pojemnik, suche liście, obierki i widły.

Ustaw pojemnik na ziemi. Mieszaj świeże resztki z suchymi liśćmi i przykrywaj nową warstwę suchym materiałem.

Gdy masa się zbija, przerzuć ją. Jeśli jest sucha jak papier, zwilż. Pomiń mięso i tłuszcz.



Umiejętność 130

Rozpoznaj dojrzały kompost



Przygotuj łopatę i rękawice.

Weź garść materiału z wnętrza pryzmy. Dojrzały kompost jest ciemny, kruchy i pachnie ziemią.

Odłóż nierozłożone kawałki do kompostownika. Dojrzały materiał rozłóż cienką warstwą na powierzchni grządki.

Umiejętność 131

Przygotuj tacę do rozsady



Przygotuj tacę z odpływem, podłoże do siewu, wodę, nasiona i etykiety.

Zwilż podłoże, napełnij komórki i wysiej na głębokość podaną na opakowaniu. Oznacz odmianę i datę.

Po wschodach zapewnij jasne stanowisko i podlewaj, gdy podłoże zaczyna przesychać.

Umiejętność 132

Przerwij siewki marchwi



Przygotuj konewkę i małe nożyczki.

Podlej rząd. Gdy widać liście właściwe, wytnij nadmiar siewek przy ziemi.

Zostaw najsilniejsze rośliny, zwykle co 3–5 cm. Uwzględnij rozstaw zalecany dla odmiany.

Umiejętność 133

Zahartuj rozsadę



Przygotuj skrzynkę do przenoszenia i sprawdź pogodę.



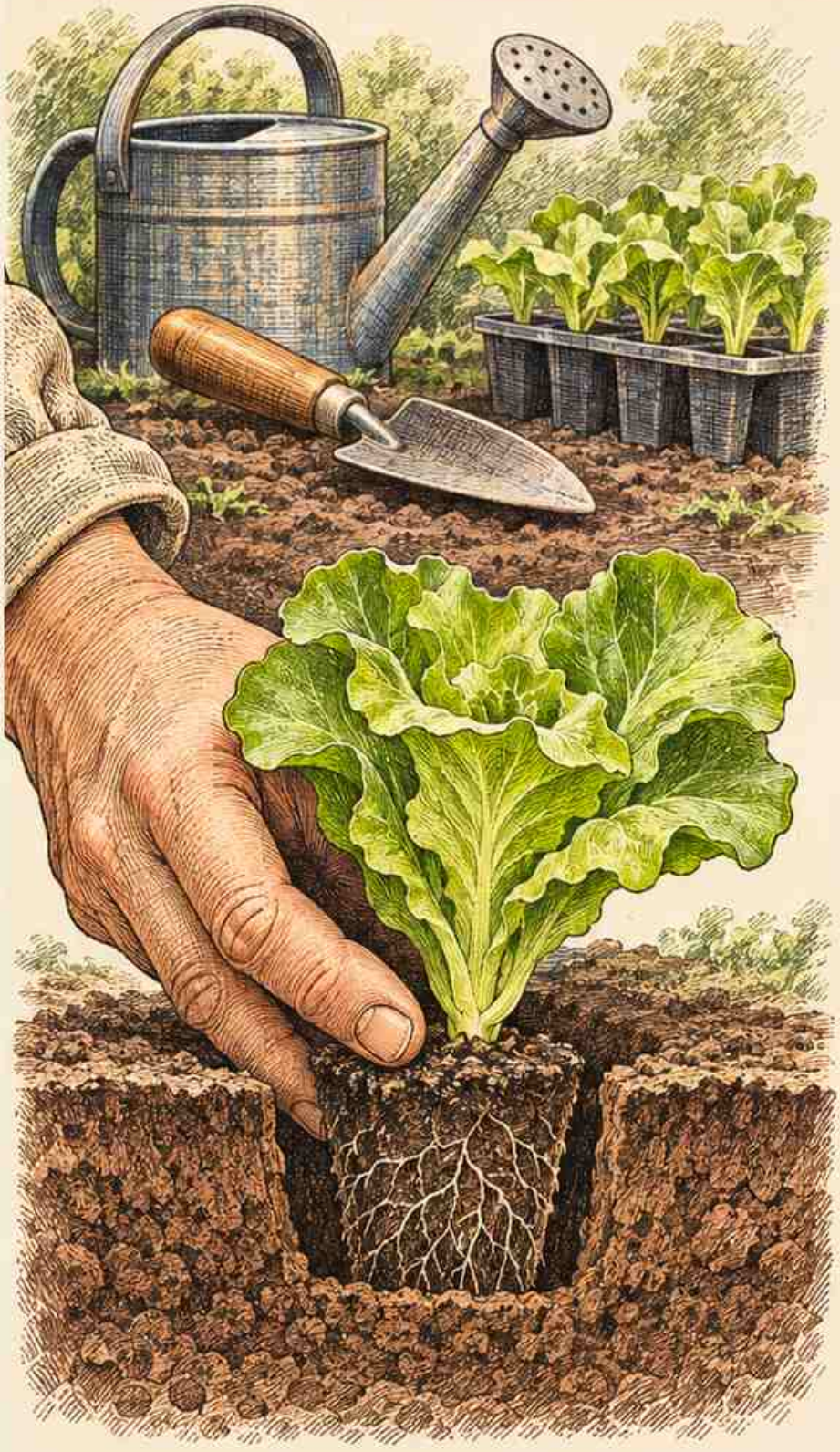
Przez około tydzień stopniowo wydłużaj pobyt sadzonek na zewnątrz. Zacznij od krótkiego czasu w osłoniętym cieniu.



Chroń przed silnym wiatrem i przymrozkiem. Na grządkę przenieś rośliny po hartowaniu.

Umiejętność 134

Posadź rozsadę sałaty



Przygotuj rozsadę, łopatkę i konewkę.

Podlej sadzonki. Wyjmij bryłę bez rozrywania korzeni i umieść ją na głębokości, na której rosła.

Dociśnij ziemię, podlej przy nasadzie i zostaw środek rozety nad ziemią. Sprawdź wilgotność następnego dnia.

Umiejętność 135

Zbuduj podporę dla grochu

Przygotuj **dwa paliki, sznurek i siatkę.**

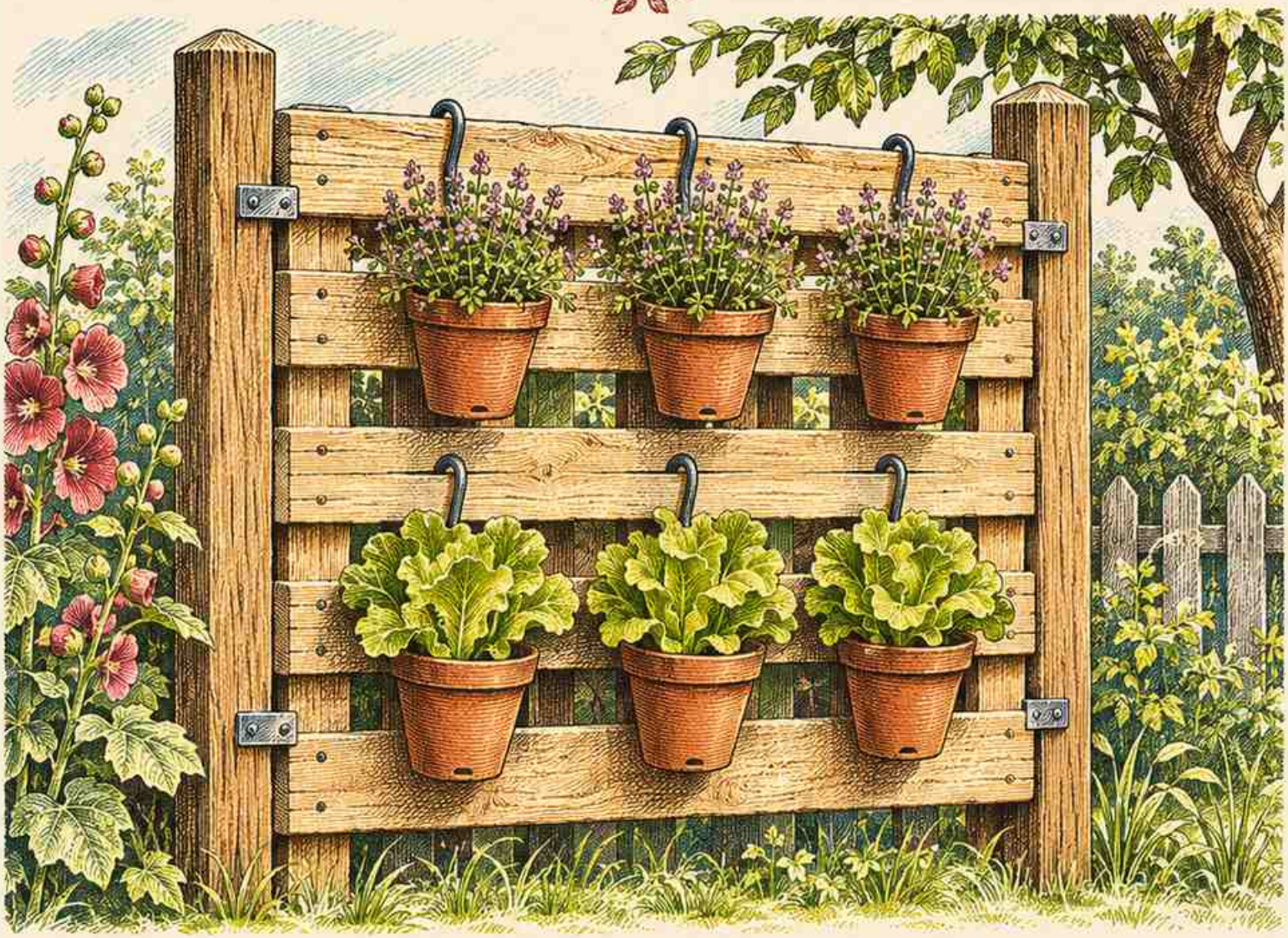
Wbij paliki przy rzędzie, zanim pędy urosną. Napnij siatkę i **przymocuj ją u góry oraz u dołu.**

Naprowadź pierwsze wąsy na siatkę. Sprawdź, czy podpora nie chwieje się na wietrze.



Umiejętność 136

Płot z palet jako ogródek



Przygotuj czystą paletę o znanym pochodzeniu, uchwyty i doniczki z odpływem.

Przymocuj paletę do stabilnych słupków. Zawieś doniczki i sprawdź mocowania po podlaniu.

Na górze posadź tymianek. Niżej umieść sałatę. Do uprawy użyj osobnych doniczek.

Umiejętność 137

Podlewaj przy ziemi

Przygotuj konewkę lub wąż z łagodnym wypływem.

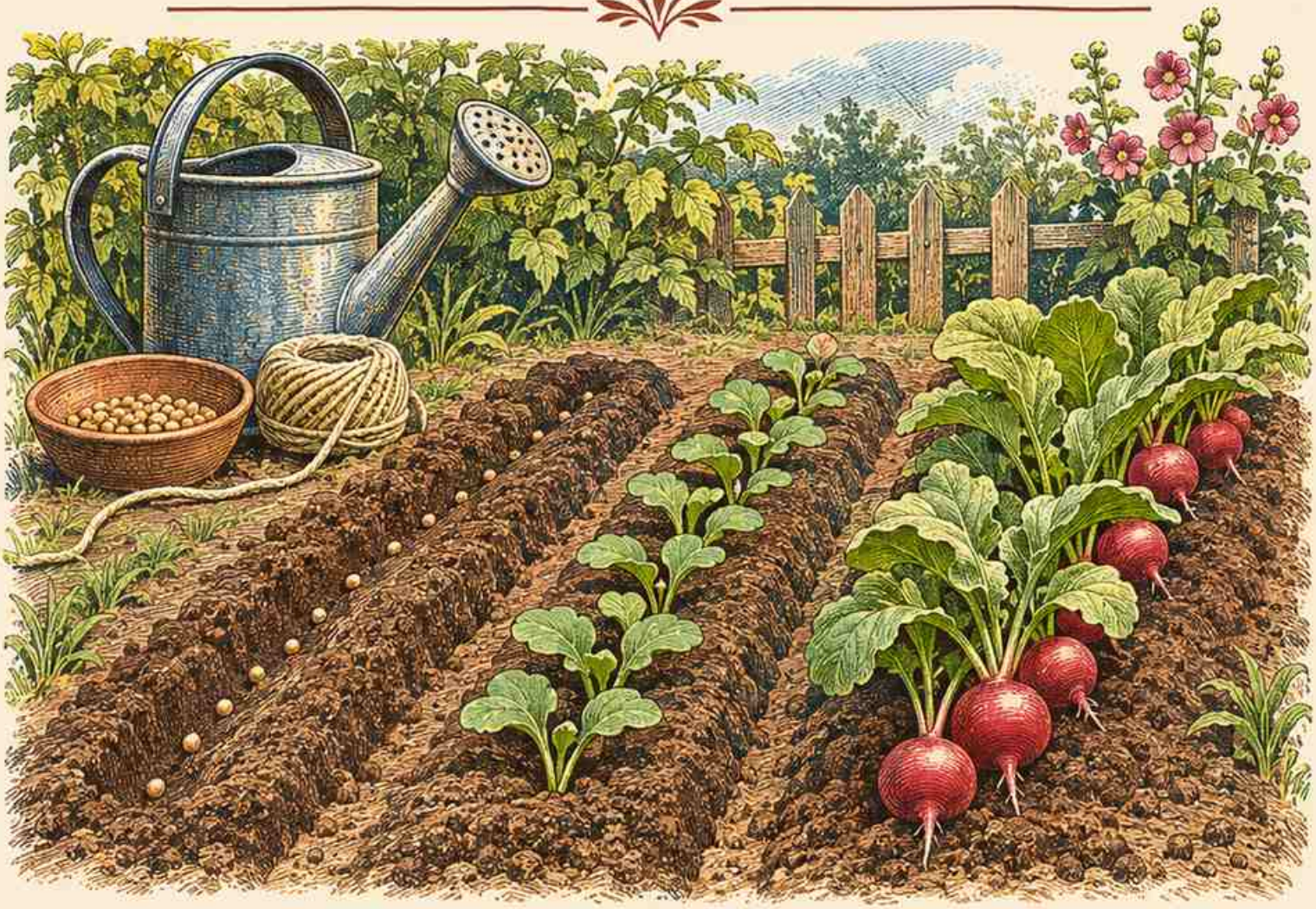
Sprawdź ziemię kilka centymetrów pod powierzchnią. Jeśli jest sucha, podlej powoli przy podstawie rośliny.

Przerwij, gdy woda zaczyna spływać. Po chwili sprawdź, czy ziemia zwilżyła się pod powierzchnią.



Umiejętność 138

Siej rzodkiewkę partiami



Przygotuj nasiona, sznurek, płytki rowek i konewkę.

W chłodniejszej części sezonu wysiej krótki odcinek rzędu. Kolejny obsiej po 7–14 dniach.

Podlewaj równomiernie. Gdy nadejdą upały, zrób przerwę w siewie. Wyciągnij jedną rzodkiewkę, by sprawdzić rozmiar.

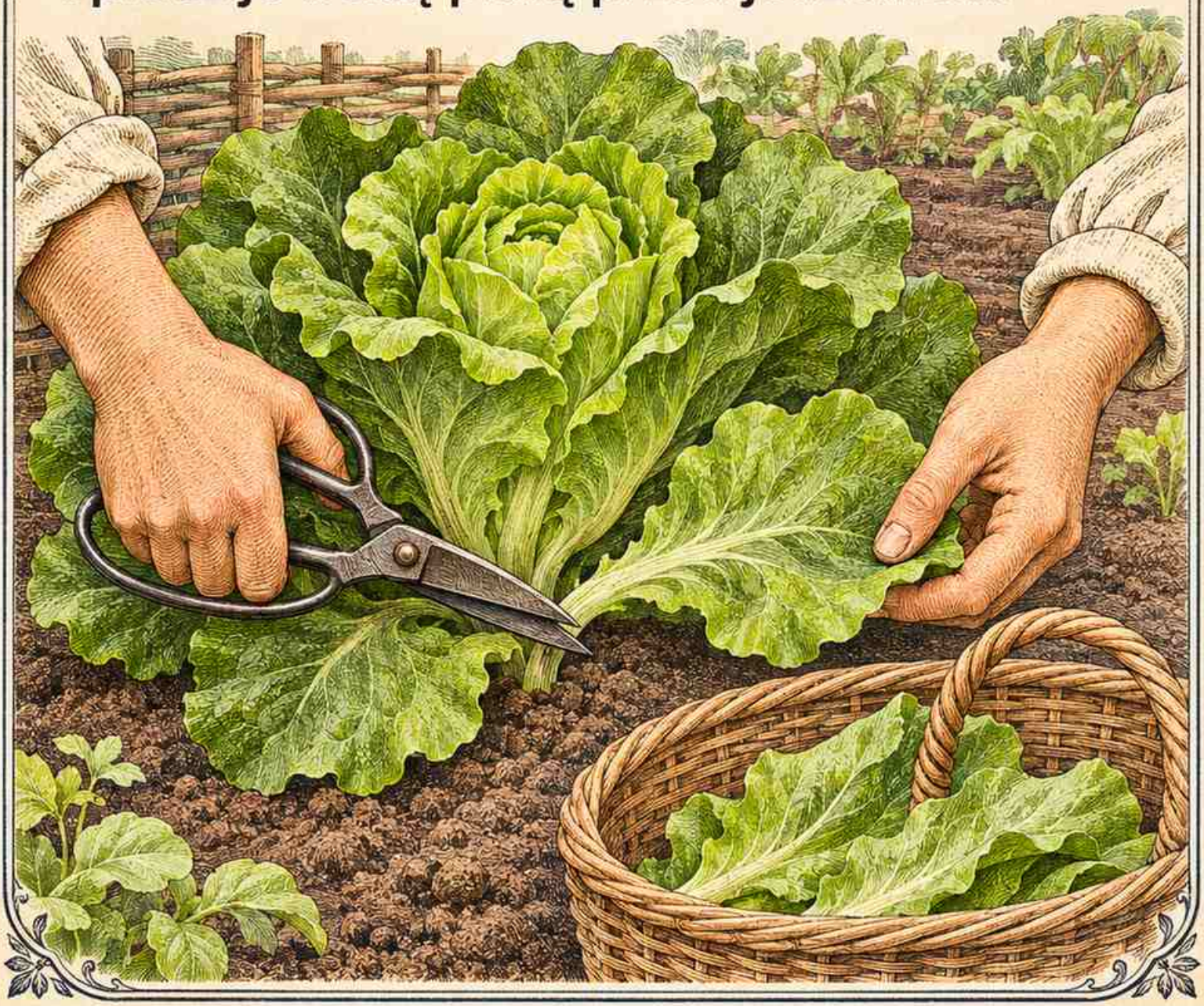
Umiejętność 139

Zbieraj sałatę liść po liściu

Przygotuj czyste nożyczki i koszyk.

Odcinaj zewnętrzne liście, gdy mają dogodny rozmiar. **Oszczędź środek rozety.**

Zbieraj rano, gdy liście są jędrne. Po zbiorze opłucz je wodą pitną przed jedzeniem.



Zbieraj fasolkę szparagową



Przygotuj koszyk.

Zbieraj jędrne strąki, zanim ziarna mocno się uwypuklą. Przytrzymaj pęd jedną ręką, a drugą oderwij strąk.

W pełni sezonu sprawdzaj rośliny co kilka dni. Fasolkę ugotuj przed jedzeniem.

Umiejętność 141

Wybierz dojrzałego pomidora



Przygotuj **koszyk** i czyste **nożyczki.**

Szukaj koloru typowego dla odmiany. Dojrzały owoc **lekko ustępuje** pod palcem.

Jeśli mocno trzyma się pędu, odetnij go **z szypułką**. Układaj płytką warstwą, aby **nie zgnieść** owoców.



Umiejętność 142

Zbierz czosnek w porę

Przygotuj widły i przewiewne zadaszenie.

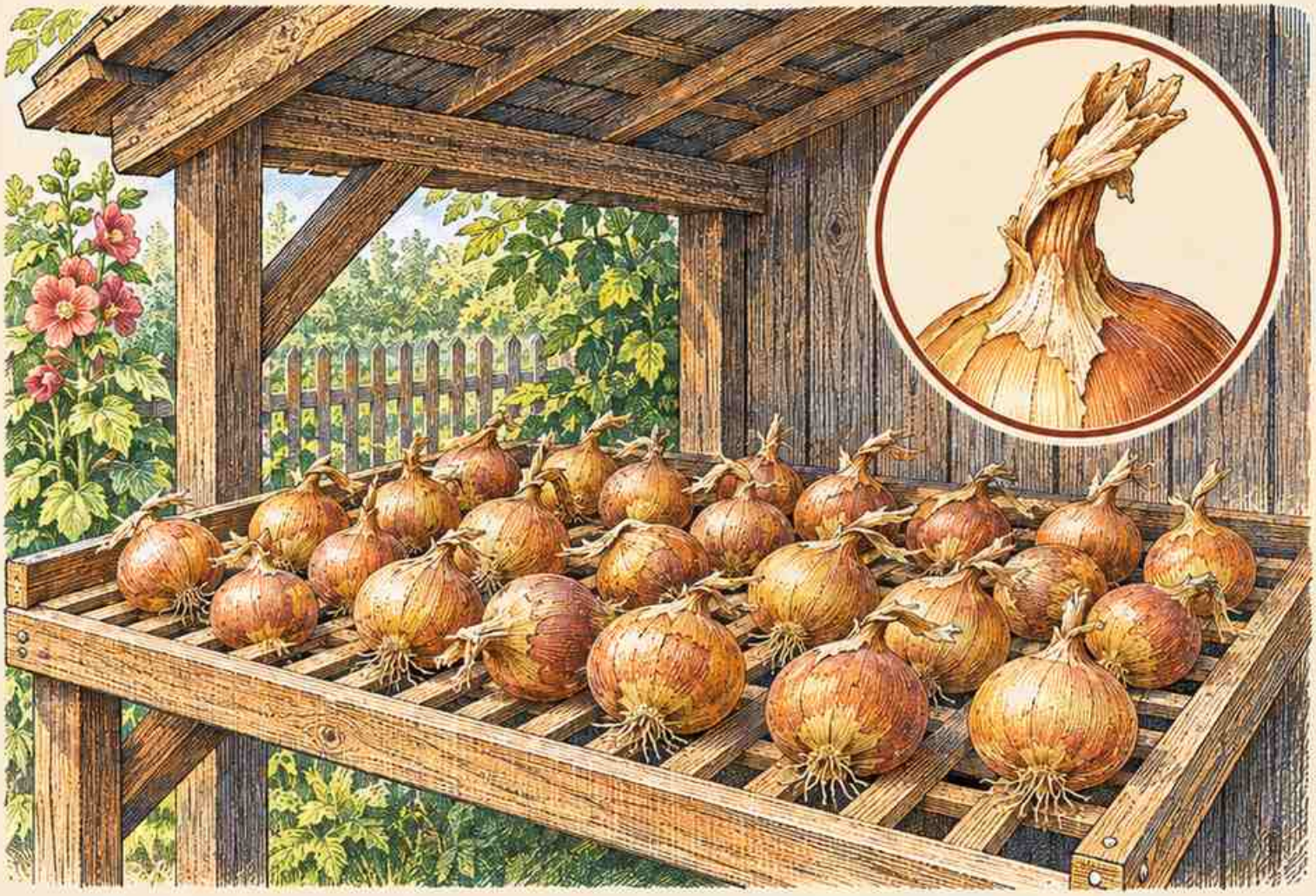
Gdy dolne liście zasychają, wykop jedną główkę na próbę. Sprawdź, czy **ząbki są wykształcone**, a **okrywa jeszcze cała.**

Podważ główki widłami i przenieś pod dach. Susz w przewiewie, **bez mycia.**



Umiejętność 143

Dosusz cebulę po zbiorze



Przygotuj przewiewną kratkę lub płytką skrzynkę.

Po załamaniu szczypioru wyjmij cebule w suchy dzień. Rozłóż w jednej warstwie pod zadaszeniem.

Schowaj, gdy szyjki i łuski są suche. Uszkodzone cebule zużyj jako pierwsze.

Umiejętność 144

Zachowaj nasiona grochu

Przygotuj papierową torbę i etykietę.

Wybierz zdrowe rośliny znanej odmiany ustalonej. Zostaw część strąków, aż zbrązowieją i wyschną.

Wyłuskaj nasiona. Dosusz w przewiewie i zapisz nazwę odmiany oraz rok zbioru.



Umiejętność 145

Przechowaj suche nasiona



Przygotuj papierowe koperty, etykiety i szczelny pojemnik.

Całkiem suche nasiona rozdziel według odmian. Zapisz gatunek, odmianę i rok zbioru.

Zamknij koperty w pojemniku i trzymaj w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu.

Umiejętność 146

Rozłóż włókninę na grządce



Przygotuj włókninę, pałąki i obciążniki.

Rozstaw pałąki nad roślinami. Naciągnij osłonę i dociąż brzegi, żeby nie porwał jej wiatr.

W ciepły dzień odchyl osłonę. Uprawy wymagające zapylenia odsłoń na czas kwitnienia.

Umiejętność 147

Posadź czosnek jesienią

Przygotuj zdrowe ząbki, łopatkę i etykietę.



Jesienią posadź ząbki w przepuszczalnej glebie, zanim zamarznie. Ustaw je piętką w dół.

Zostaw około 10–15 cm między ząbkami. Dobierz głębokość do gleby i zaleceń dla odmiany.

Umiejętność 148

Uprawiaj zioła w doniczkach



Przygotuj doniczki z odpływem, podłoże i sadzonki.

Daj mięcie osobną doniczkę. Tymianek ustaw w słońcu. Miętę podlewaj częściej niż tymianek.

Przed podlaniem sprawdź wilgotność podłoża. Opróżniaj podstawkę, gdy zbierze się w niej woda.

Umiejętność 149

Zapisuj wschody i zbiory



Przygotuj zeszyt i etykiety.

Notuj odmianę, miejsce, dzień siewu, pierwszy wschód i pierwszy zbiór.

Przykład: rzodkiewka, grządka A, siew 05.04, wschód 11.04, zbiór 09.05. To 34 dni od siewu do zbioru.

Porównaj wyniki z kolejnych partii.

Umiejętność 150

Co i kiedy siać w Polsce?

Styczeń · mikrolistki w domu

Luty · sałata pod osłoną przy dobrym świetle

Marzec · pomidor na rozsadę w domu

Kwiecień · groch, marchew i rzodkiewka w gruncie

Maj · fasola po przymrozkach, przy około 12°C w glebie

Czerwiec · kolejny siew kopru

Lipiec · sałata letnia w lekkim cieniu

Sierpień · szpinak i rzodkiewka na zbiór jesienny

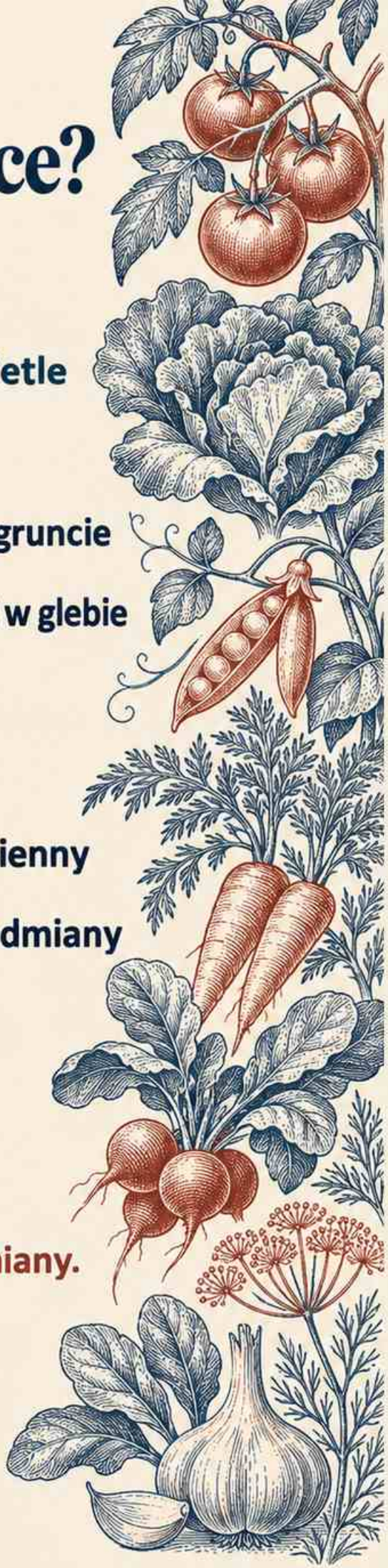
Wrzesień · roszponka według zaleceń dla odmiany

Październik · sadzenie czosnku ozimego

Listopad · zabezpieczenie grządek

Grudzień · mikrolistki w domu

Terminy dopasuj do regionu, pogody i odmiany.



Rozdział 7

Nagłe zdarzenia i pierwsza pomoc

Przygotuj dom i przećwicz, jak wzywać pomoc.



Umiejętność 151

Kontakty na papierze

Zapisz numery domowników, zaufanego sąsiada i osoby spoza miejscowości.





Daj kopię domownikom i aktualizuj kartę po każdej zmianie.



Umiejętność 152

Rodzinna latarka



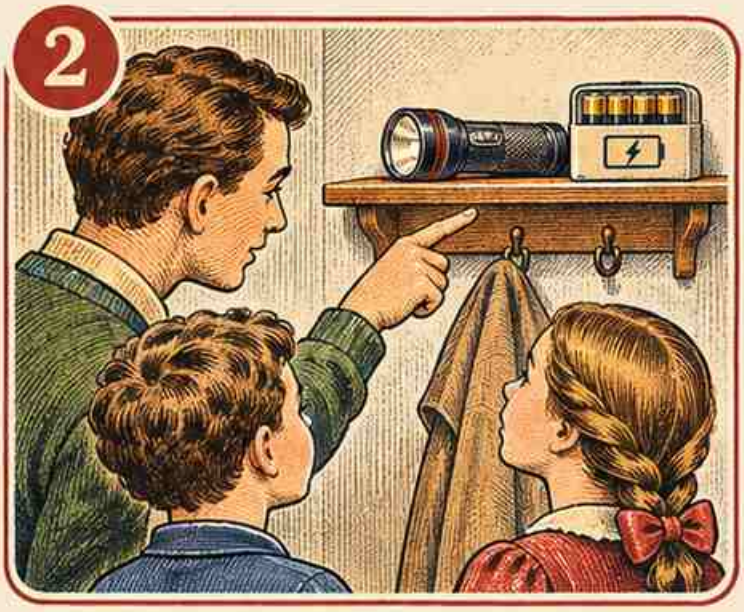
Przydziel stałe, dostępne miejsce na latarkę i pasujące baterie.

Sprawdź światło raz w miesiącu. Naucz domowników, gdzie jest zapas.

1



2



Zestaw na 72 godziny

Przygotuj wodę, żywność gotową do jedzenia, latarkę, radio, leki i środki higieny.

1. **Woda**



2. **Żywność gotowa do jedzenia**



3. **Latarka i radio**



4. **Leki**



5. **Środki higieny**



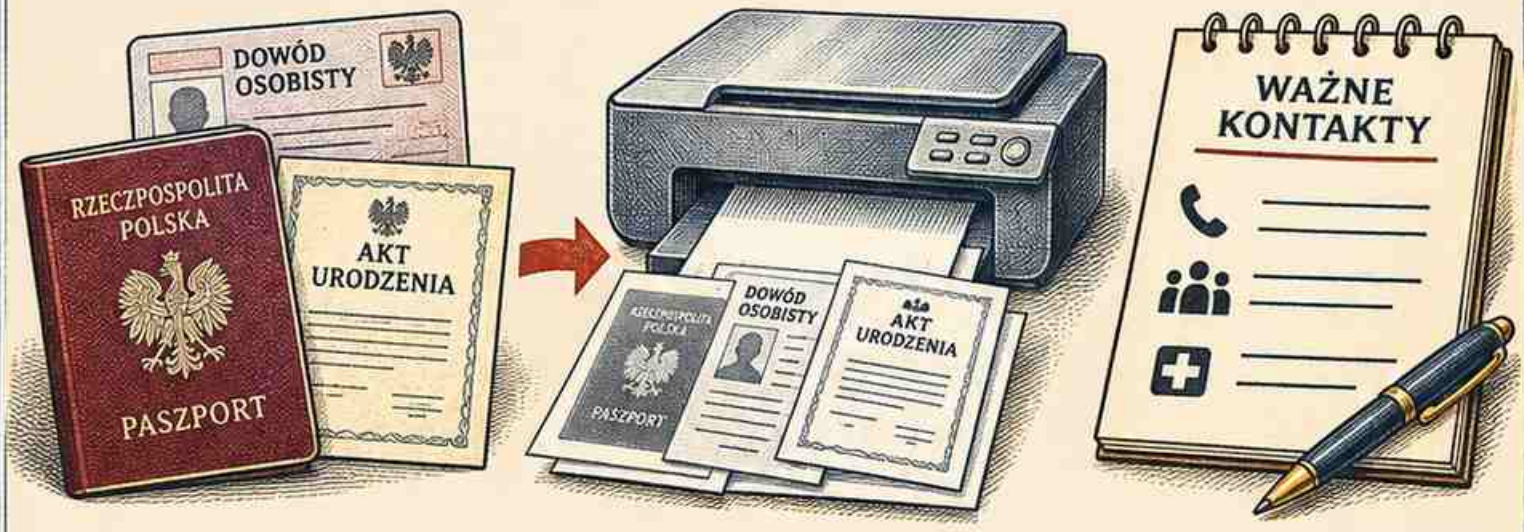


Uwzględnij potrzeby wszystkich domowników. Sprawdź terminy i datę kolejnego przeglądu.

Umiejętność 154

Ochrona ważnych dokumentów

1 Przygotuj kopie dokumentów i zapisz potrzebne kontakty.



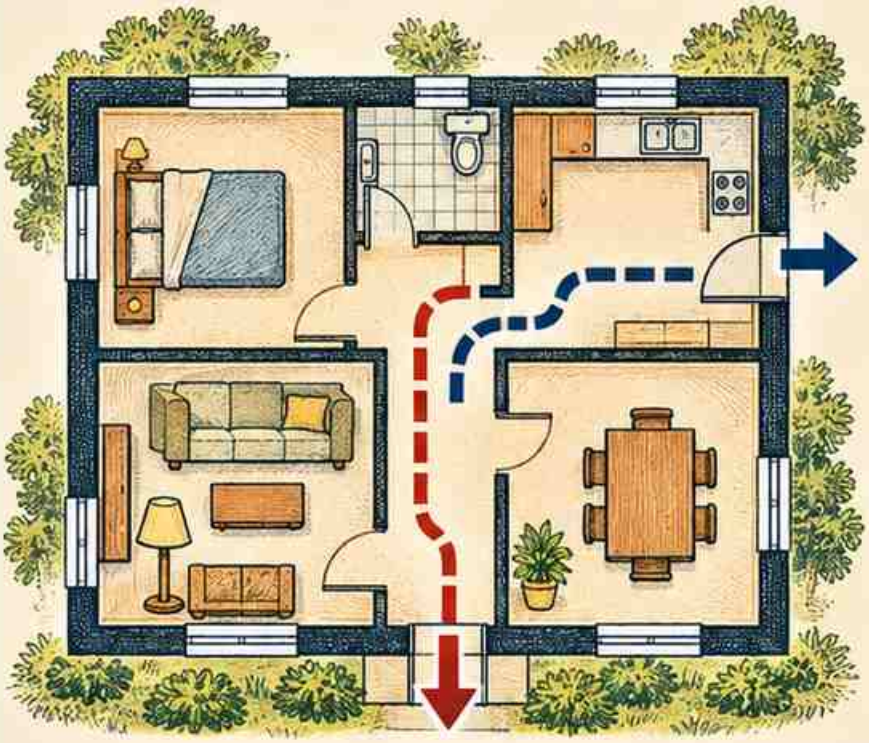
2 Schowaj je w wodoodpornej teczce, w miejscu dostępnym dla domowników.



Umiejętność 155

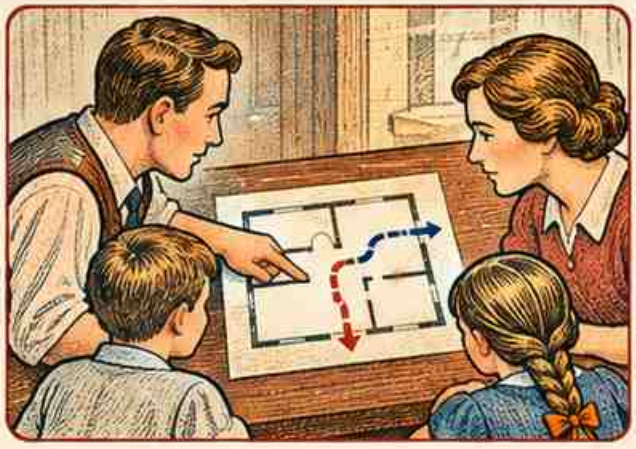
Droga wyjścia

Pokaż domownikom podstawową i zapasową drogę wyjścia.

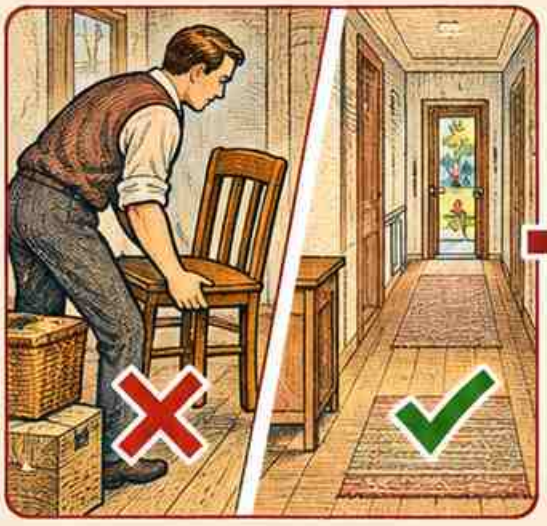


Podstawowa droga wyjścia

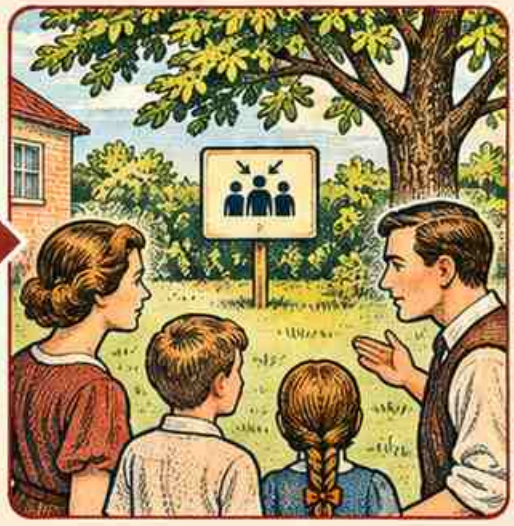
Zapasowa droga wyjścia



Usuń przeszkody. Przećwicz przejście i ustal, gdzie spotkacie się na zewnątrz.







Umiejętność 156

Miejsce spotkania

1 Wybierz dobrze znany punkt blisko domu i drugi poza okolicą.



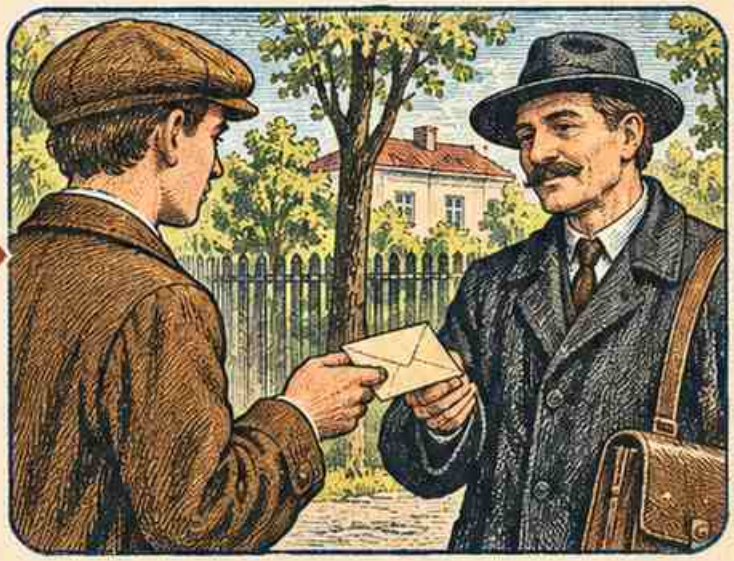
Punkt blisko domu
(skrzyżowanie w okolicy)



Punkt poza okolicą
(zamek w innym mieście)

2 Zapisz oba miejsca i ustal osobę spoza okolicy do przekazywania wiadomości.

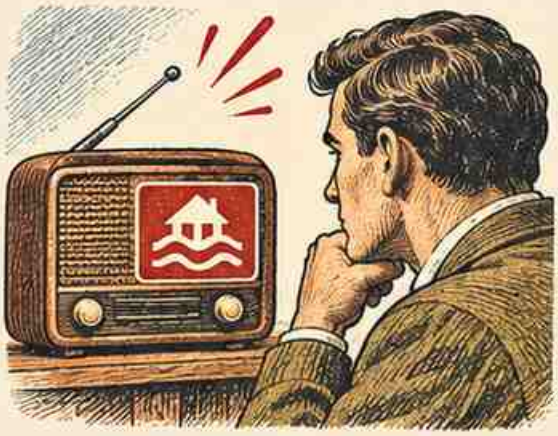




Umiejętność 157

Gdy grozi powódź

- Śledź komunikaty. Przygotuj dokumenty, leki i drogę na wyżej położony teren.







- Wykonaj polecenie ewakuacji. Nie wchodź ani nie wjeżdżaj w wodę powodziową.



Alert RCB



1 Przeczytaj, gdzie i kiedy obowiązuje ostrzeżenie. Wykonaj wskazane działanie.



2 Poinformuj osoby, które mogły nie otrzymać wiadomości. Sprawdzaj kolejne komunikaty.



Umiejętność 159

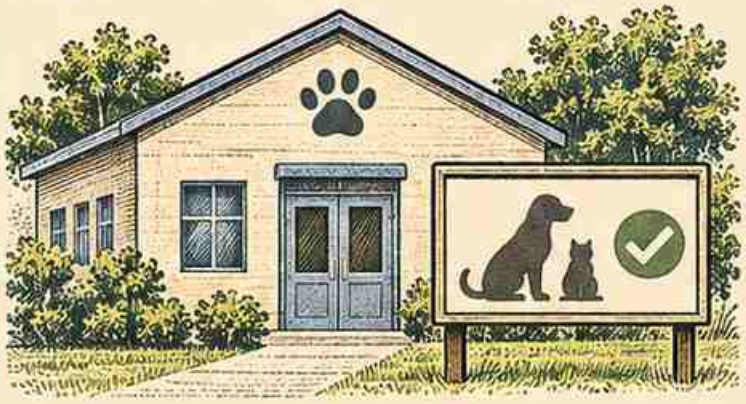
Ewakuacja ze zwierzęciem

1 **Przygotuj transporter lub smycz, wodę, karmę i dokumenty zwierzęcia.**



2 **Ustal wcześniej miejsce, które przyjmuje zwierzęta. Przećwicz spokojne wejście do transportera.**







Alarm czujnika czadu

1 Wyjdź na świeże powietrze wraz z domownikami. Nie szukaj przyczyny w środku.



2 Z bezpiecznego miejsca zadzwoń pod 112. Wróć dopiero za zgodą służb.



Umiejętność 161

Jak zgłosić zdarzenie pod 112



Podaj adres lub punkt orientacyjny, opisz zdarzenie i liczbę poszkodowanych.

Odpowiadaj na pytania i nie rozłączaj się, dopóki operator na to nie pozwoli.

Umiejętność 162

Ochrona drobnej rany



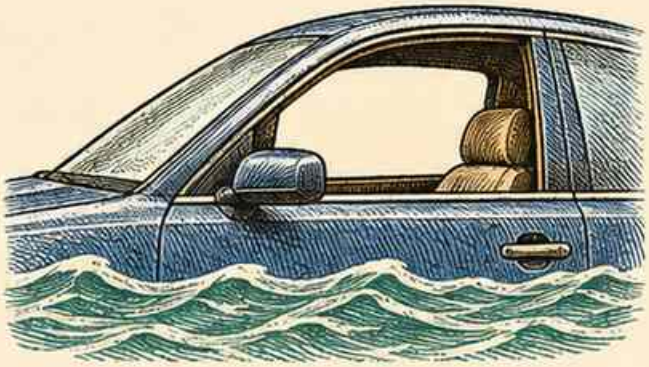
Umyj ręce lub załóż jednorazowe rękawiczki. Opłucz drobną ranę bezpieczną wodą.



Załóż jałowy opatrunek. Przy silnym krwawieniu uciskaj ranę i wezwij pomoc.

Umiejętność 163

Uwięzienie w samochodzie



Auto w wodzie. Odepnij pasy, od razu otwórz boczną szybę i wydostań dzieci w pierwszej kolejności.



Pożar. Zatrzymaj się, wyprowadź pasażerów, oddal się i wezwij pomoc.



Zatrzaśnięcie. Sprawdź inne drzwi. Gdy dziecku grozi niebezpieczeństwo, dzwoń pod 112 i wykonuj polecenia operatora.

Umiejętność 164

Objawy wychłodzenia

Zwróć uwagę na dreszcze, niezgrabność, bełkotliwą mowę i senność po ekspozycji na zimno.



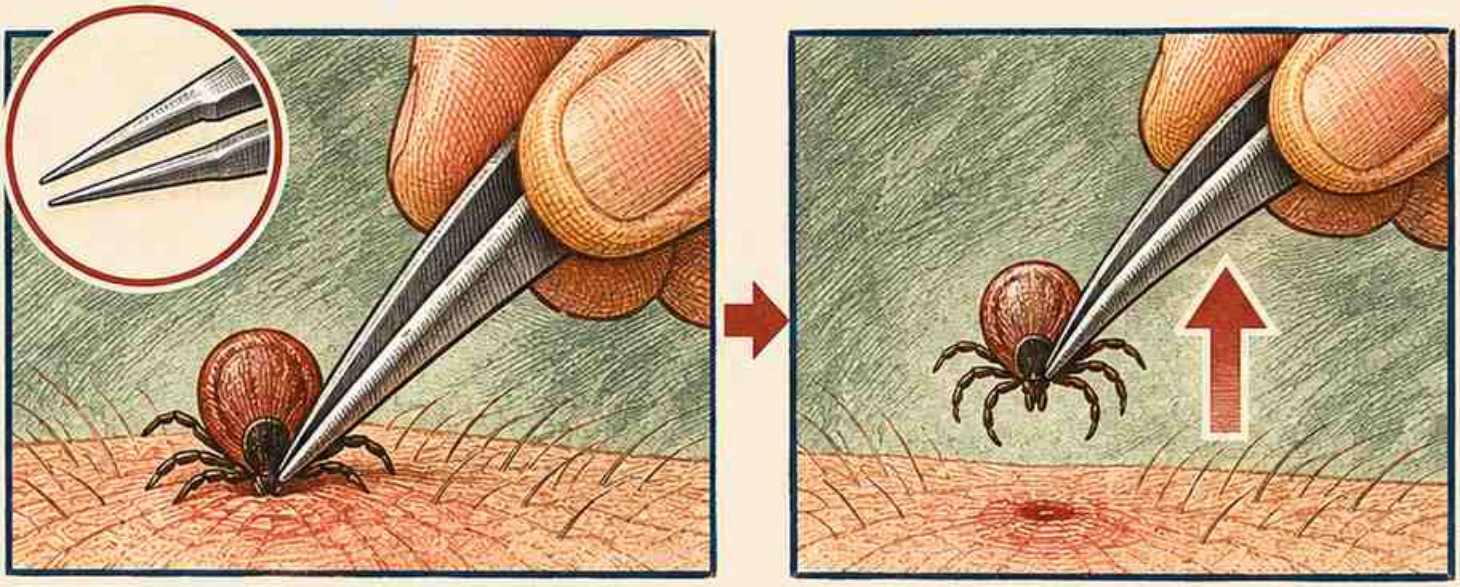
Osłoń osobę od zimna. Jeśli podejrzewasz hipotermię, zadzwoń pod 112 i słuchaj operatora.



Umiejętność 165

Jak usunąć kleszcza

1. Chwyć kleszcza pęsetą jak najbliżej skóry. Pociągnij w górę równym ruchem.



2. Zdezynfekuj miejsce. Przy rumieniu lub objawach po ukłuciu skontaktuj się z lekarzem.





Umiejętność 166

Zadławienie u dorosłego

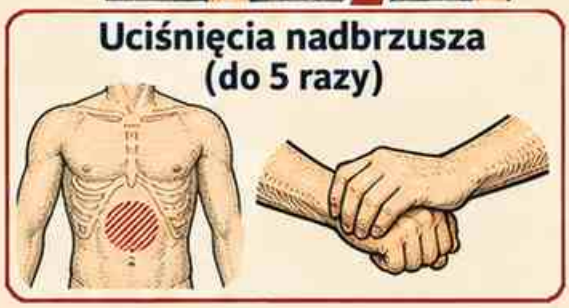
1 Jeśli skutecznie kaszle, zachęcaj do kaszlu. Gdy kaszel jest nieskuteczny, poproś kogoś o telefon pod 112.



2 Wykonaj do 5 uderzeń między łopatki. Gdy nie pomogą, wykonaj do 5 uciśnięć nadbrzusza i powtarzaj na zmianę.







3 Przy utracie przytomności i braku prawidłowego oddechu rozpocznij RKO. Postępuj według wskazań operatora.



Umiejętność 167

Przegląd apteczki



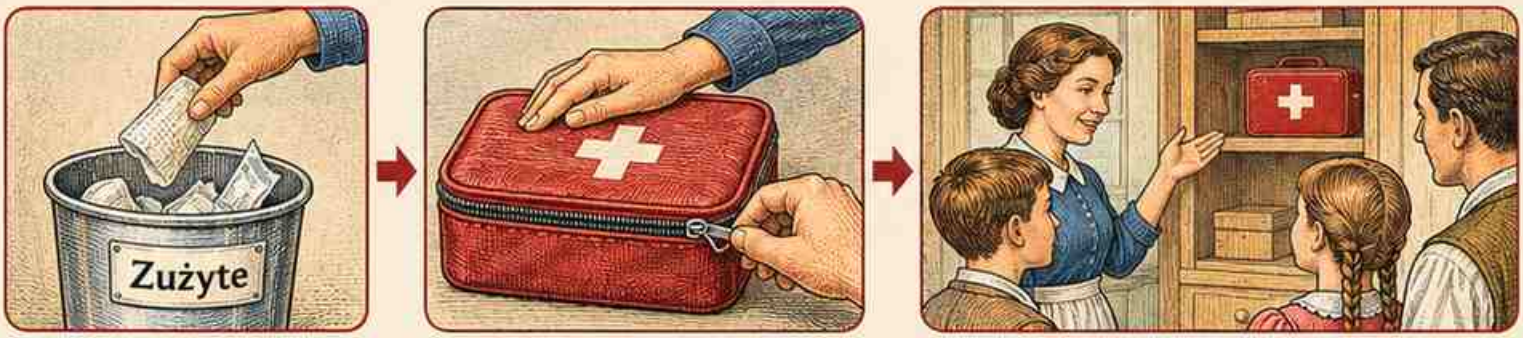
1 Sprawdź terminy ważności i kompletność opatrunków, rękawiczek oraz leków.







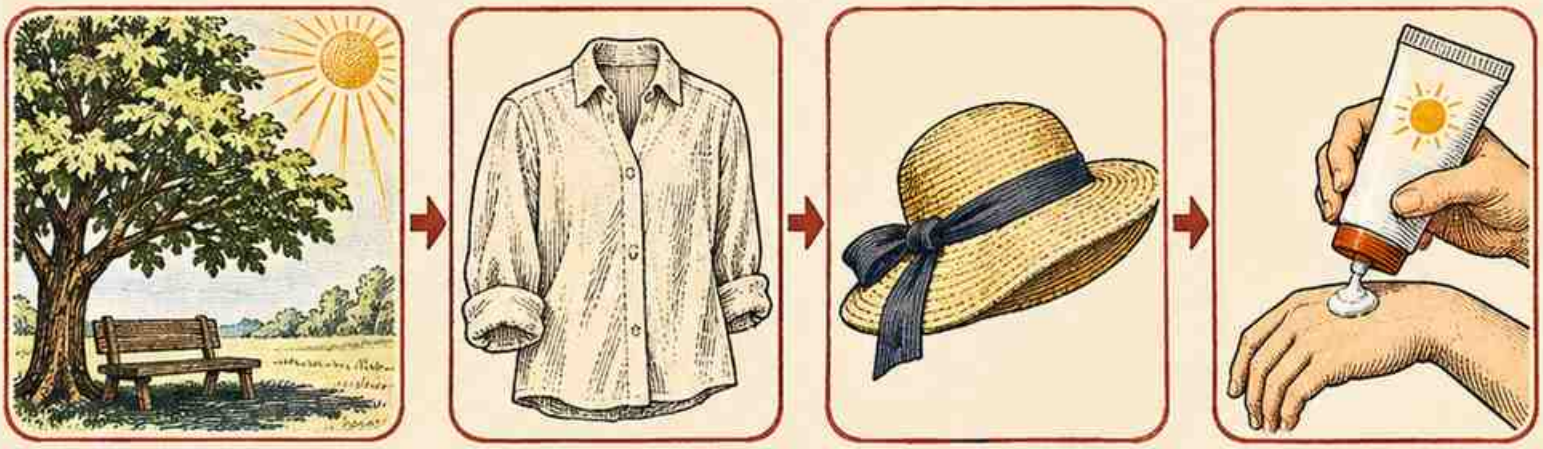
2 Wymień zużyte rzeczy i zamknij apteczkę. Pokaż domownikom, gdzie ją trzymasz.



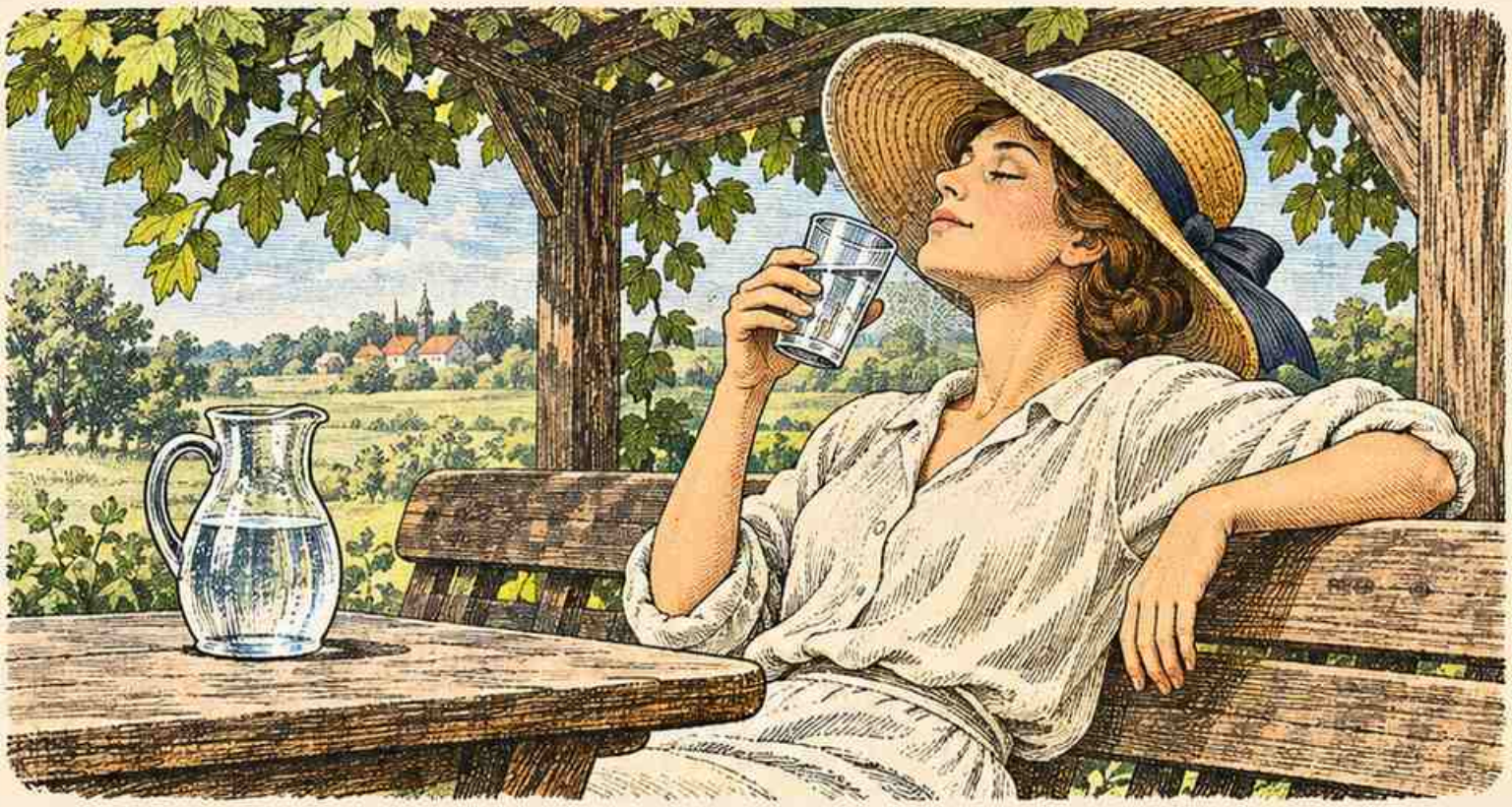
Umiejętność 168

Ochrona przed słońcem

Zaplanuj cień, lekką odzież i nakrycie głowy. Odsłoniętą skórę chroń według etykiety kremu.



Pij regularnie i rób przerwy w chłodnym miejscu.



Umiejętność 169

Pierwsza pomoc przy oparzeniu

1 **Chłodź miejsce oparzenia chłodną bieżącą wodą przez około 20 minut. Nie używaj lodu.**



2 **Załóż luźny, czysty opatrunek. Gdy oparzenie jest rozległe lub stan jest ciężki, zadzwoń pod 112.**

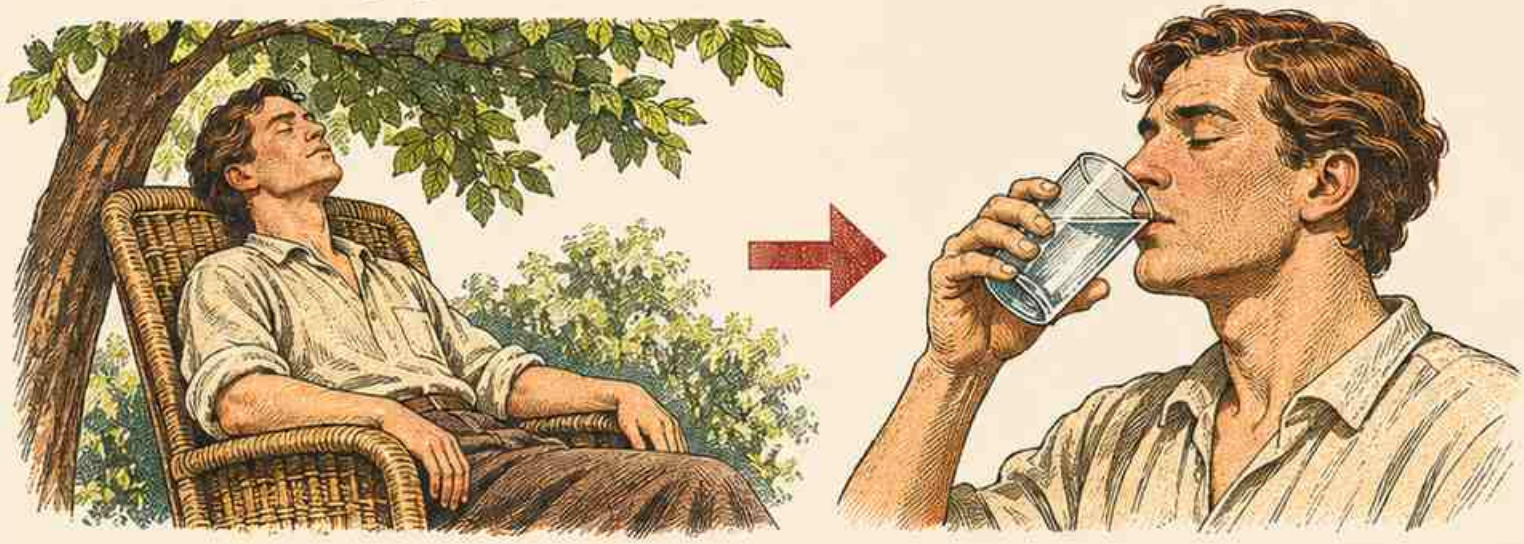


Oznaki odwodnienia

Zwróć uwagę na pragnienie, suchość w ustach, ciemny mocz i osłabienie.



Odpocznij w chłodzie i pij małymi łykami. Przy splątaniu lub omdleniu wezwij pomoc.



Umiejętność 171

Spis stałych leków

Zapisz nazwy, dawki z recepty i pory przyjmowania.

Dodaj kontakt do przychodni. Aktualizuj listę po zmianie zaleceń.



Umiejętność 172

Podróż zimą

1 Sprawdź trasę i komunikaty o pogodzie. Zabierz ciepłą odzież, wodę, latarkę i ładowarkę.



2 Przekaż trasę oraz czas przyjazdu. Odłóż wyjazd przy niebezpiecznych warunkach.

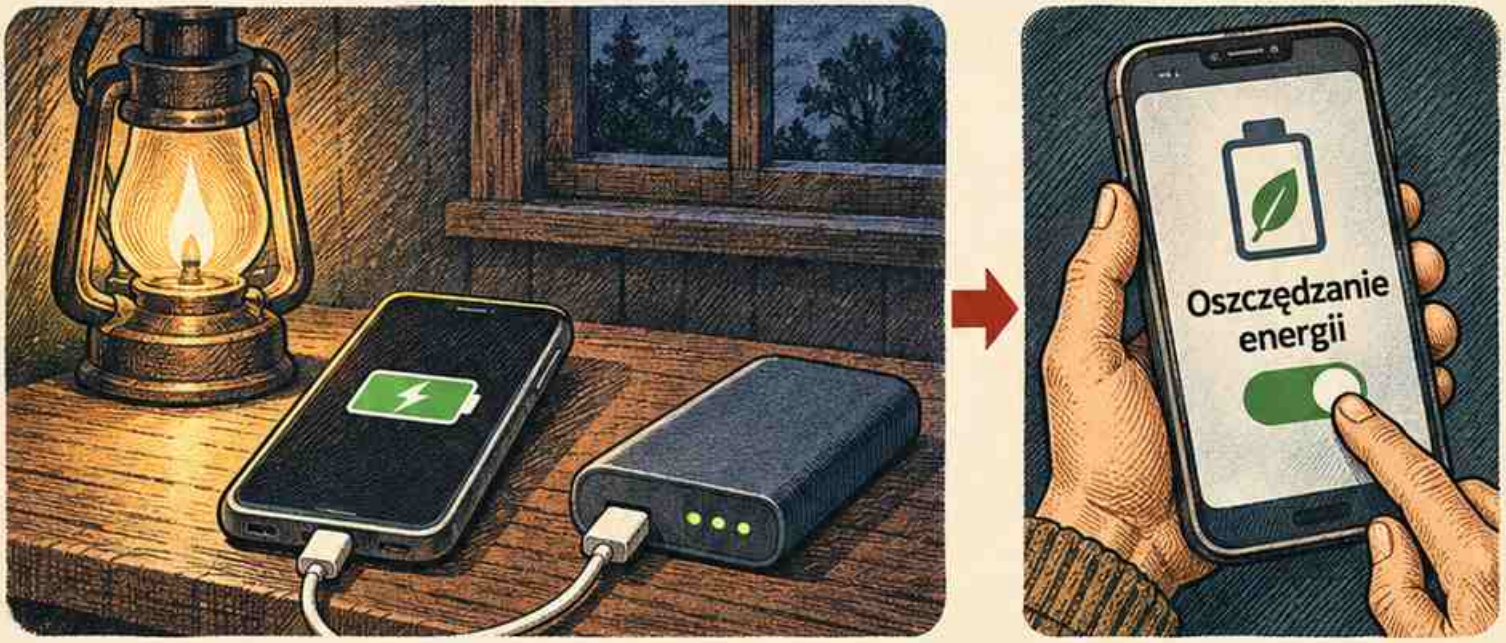




Umiejętność 173

Telefon w czasie awarii

- **Naładuj telefon i powerbank, gdy możesz. Włącz oszczędzanie energii.**



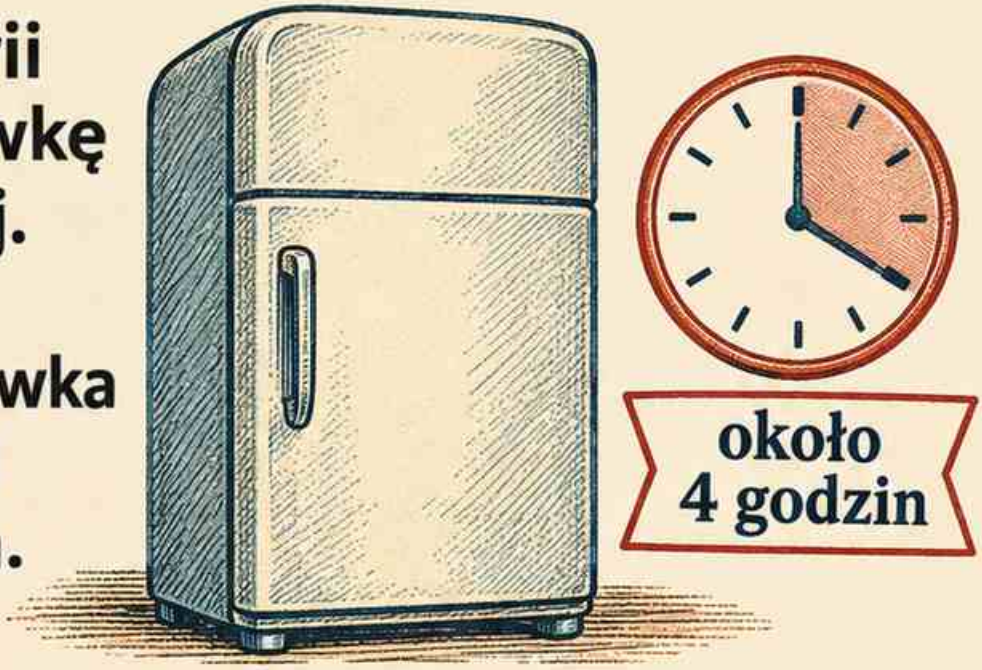
- **Ogranicz zbędne użycie i sprawdź, czy masz dostęp do ważnych kontaktów bez internetu.**



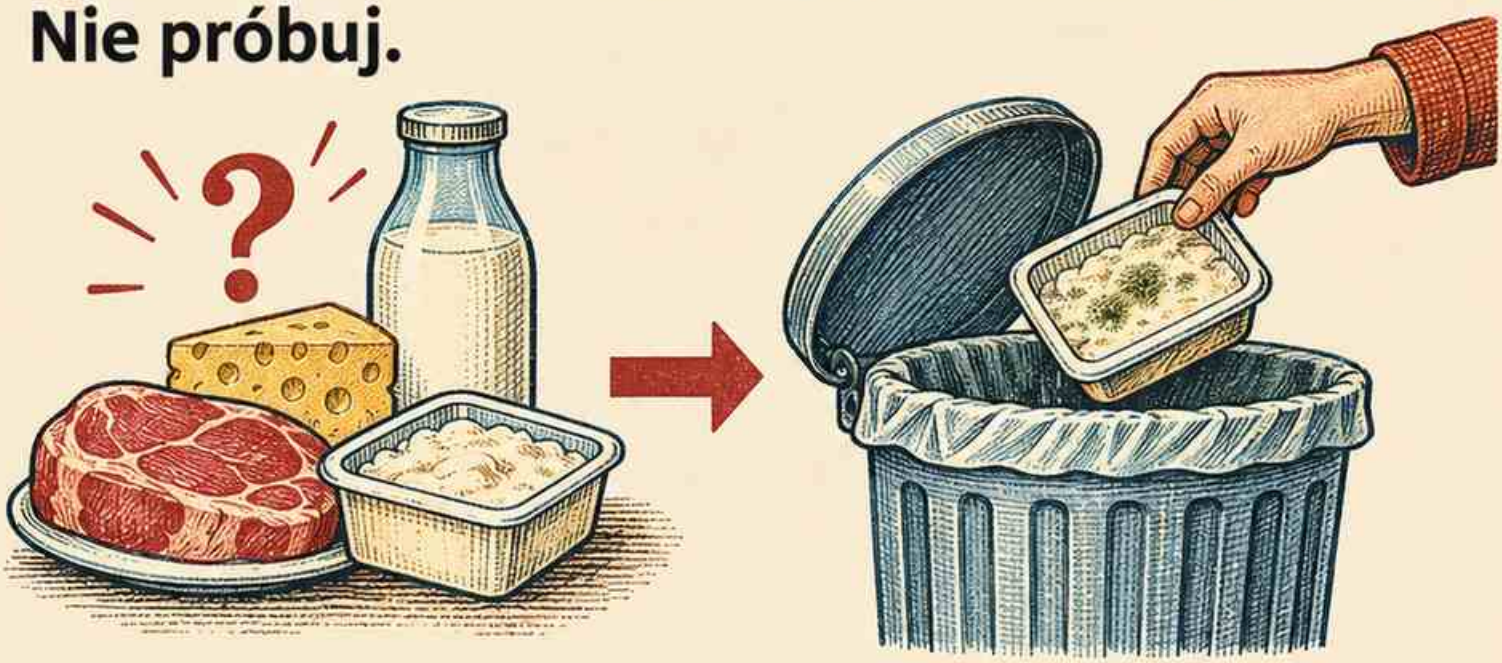
Umiejętność 174

Żywność po awarii prądu

Podczas awarii otwieraj lodówkę jak najrzadziej. Bez prądu zamknięta lodówka zwykle chłodzi około 4 godzin.



Gdy łatwo psująca się żywność zbyt długo była ciepła lub masz wątpliwości, wyrzuć ją. Nie próbuj.



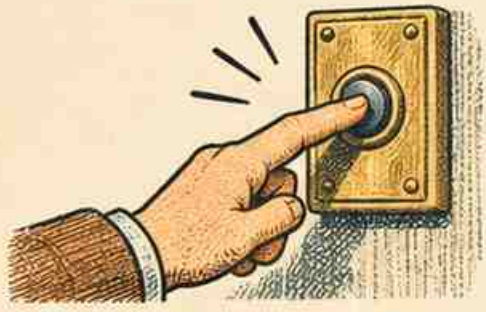
Umiejętność 175

Pomoc sąsiadowi

1. Uzgodnij wcześniej, jak sprawdzisz, czy sąsiad potrzebuje pomocy.

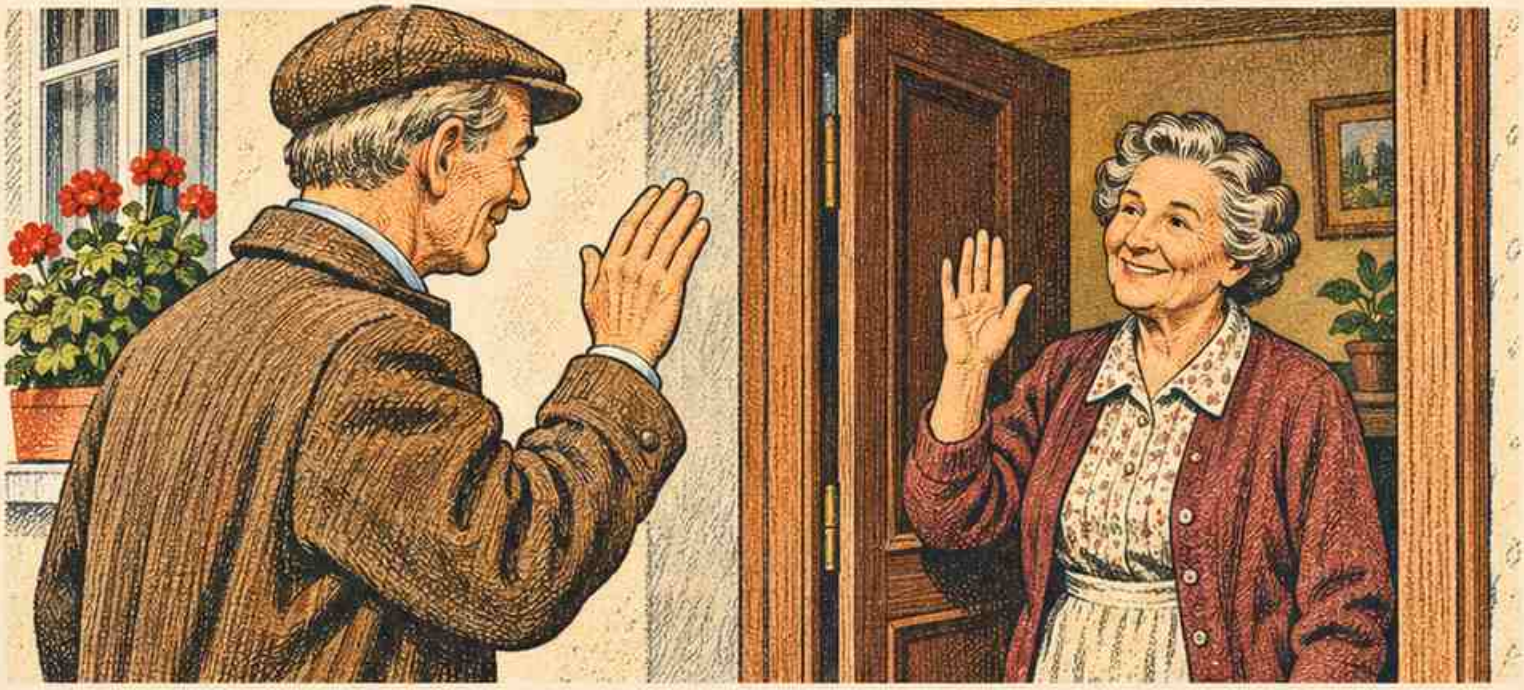


2. Zadzwoń lub zapukaj, jeśli jest bezpiecznie. Przy bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod 112.



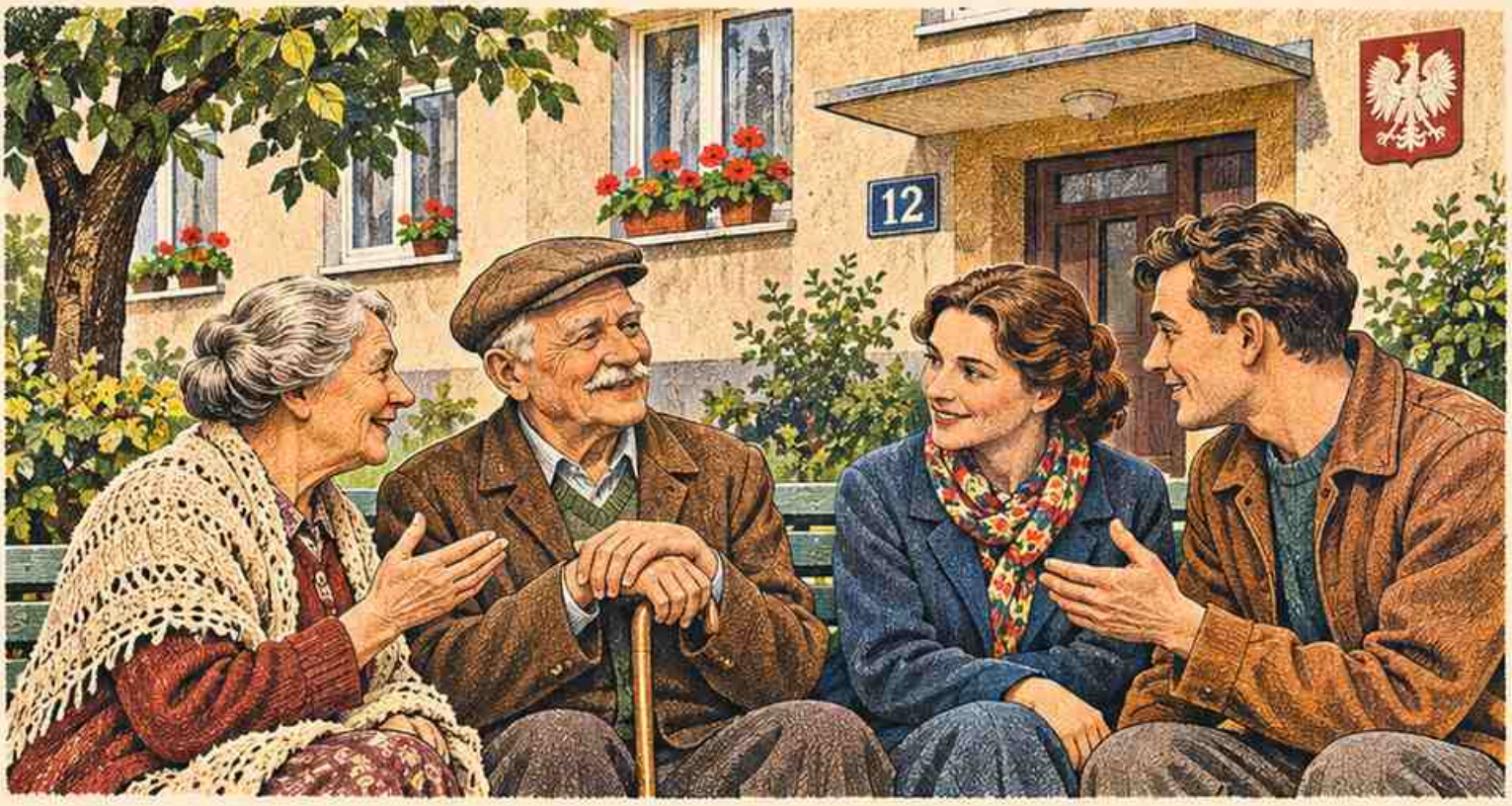






Współpraca i bezpieczeństwo na co dzień

Rozdział 8



Ustalaj granice, sprawdzaj informacje i dziel się wiedzą.

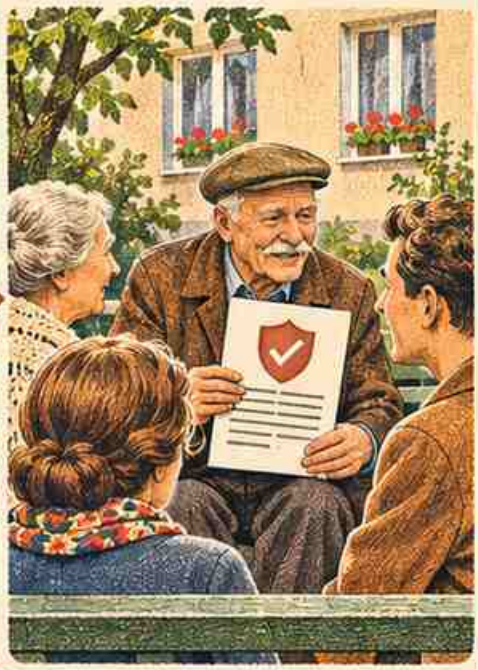
1 Ustalaj granice.



2 Sprawdzaj informacje.



3 Dziel się wiedzą.



Umiejętność 176

Podejrzana wiadomość

1 Sprawdź, czy nadawca wymusza pośpiech lub prosi o płatność.



2 Otwórz stronę usługi samodzielnie. Podejrzany SMS możesz przekazać na 8080.



Telefon i komunikatory

Włącz blokadę ekranu i dodatkowe potwierdzenie logowania.



Aktualizuj aplikacje. Prośbę o kod lub pieniądze sprawdź u znajomego innym kanałem.

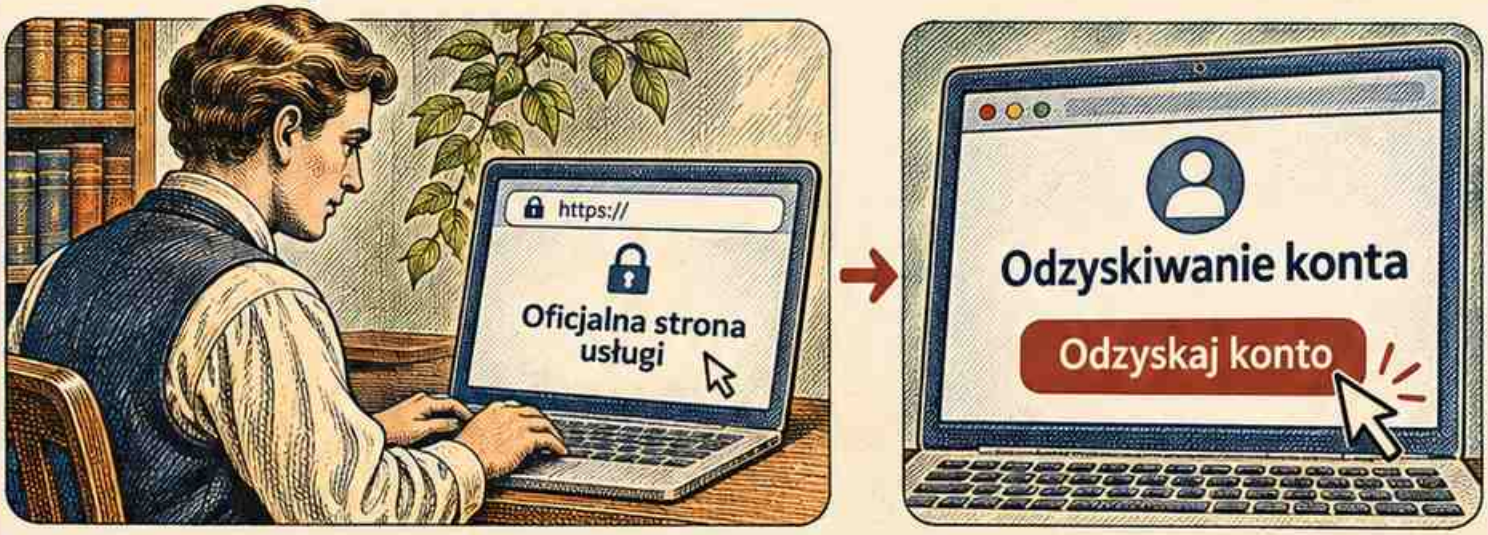




Umiejętność 178

Odzyskiwanie konta

1. Na zaufanym urządzeniu otwórz oficjalną stronę usługi i uruchom odzyskiwanie.



2. Po zalogowaniu zmień hasło i zakończ obce sesje. Sprawdź dane do odzyskania.



Gdy ktoś prosi o pieniądze

1 Przerwij rozmowę i zadzwoń pod numer, który już znasz.



2 Zapytaj o szczegóły prośby. Przelej pieniądze dopiero po potwierdzeniu.



Umiejętność 180

Lista zaufanych kontaktów

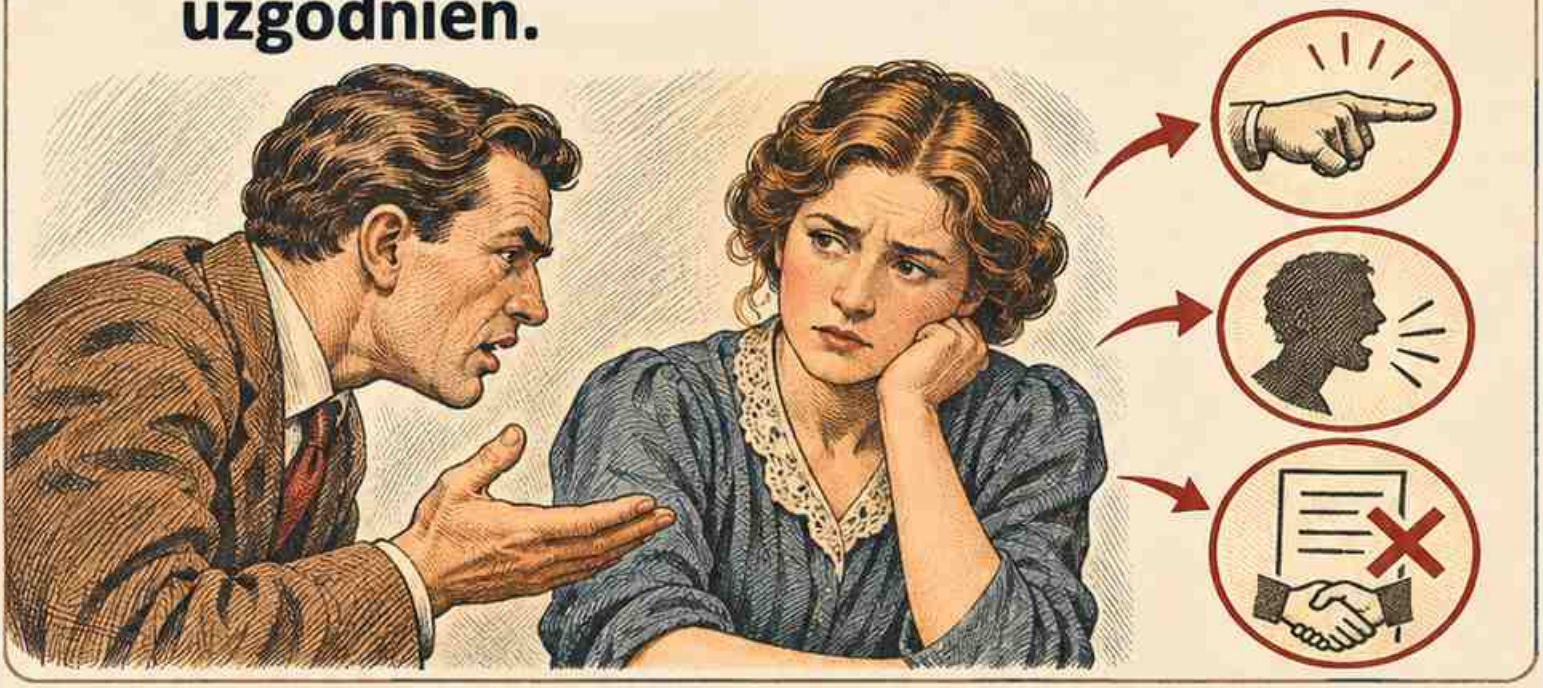
Zapisz imię, relację i sprawdzony numer osoby. Uzgodnij, kiedy można dzwonić. Zrób kopię na papierze i zmień wpis, gdy numer przestanie działać.



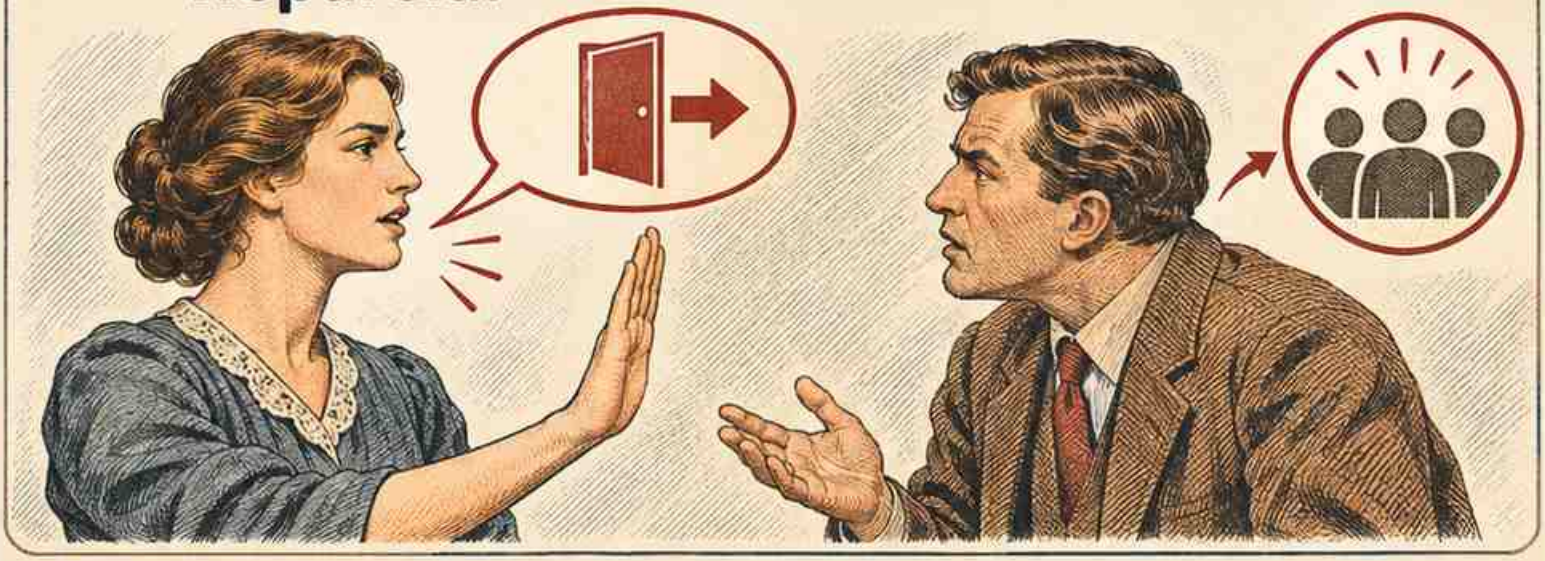
Umiejętność 181

Gdy ktoś tobą manipuluje

1 **Zauważ powtarzalne zachowania, takie jak nacisk, upokarzanie lub podważanie uzgodnień.**

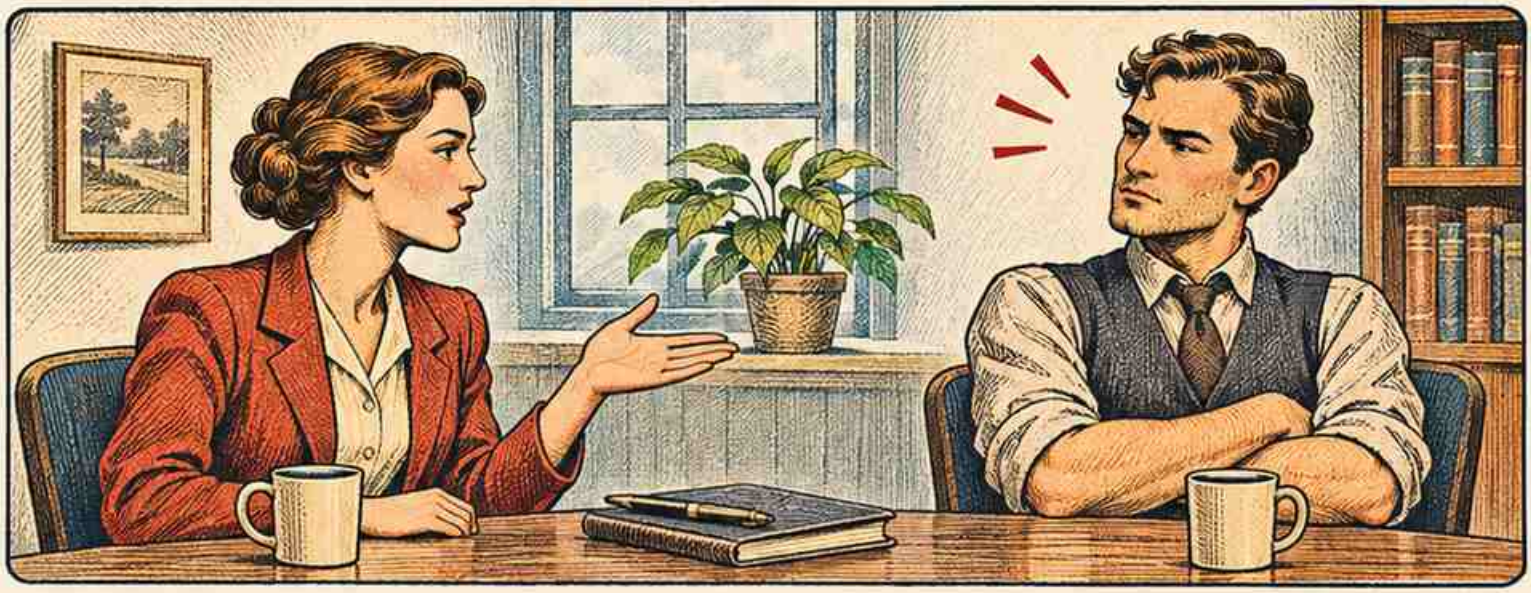


2 **Nazwij granicę i zakończ rozmowę, gdy nacisk trwa. W razie potrzeby poszukaj wsparcia.**



Odpowiedź na brak szacunku

1. **Nazwij zachowanie jednym zdaniem. Powiedz, czego oczekujesz.**



2. **Możesz powiedzieć: Wrócę do rozmowy, gdy porozmawiamy spokojnie.**



Gdy obwinia cię grupa



1 Zapisz fakty, decyzje i ustalenia. Oddziel swoje działania od działań osób trzecich.



2 Poproś o przykład i przedstaw swoją część spokojnie, bez oceniania intencji.



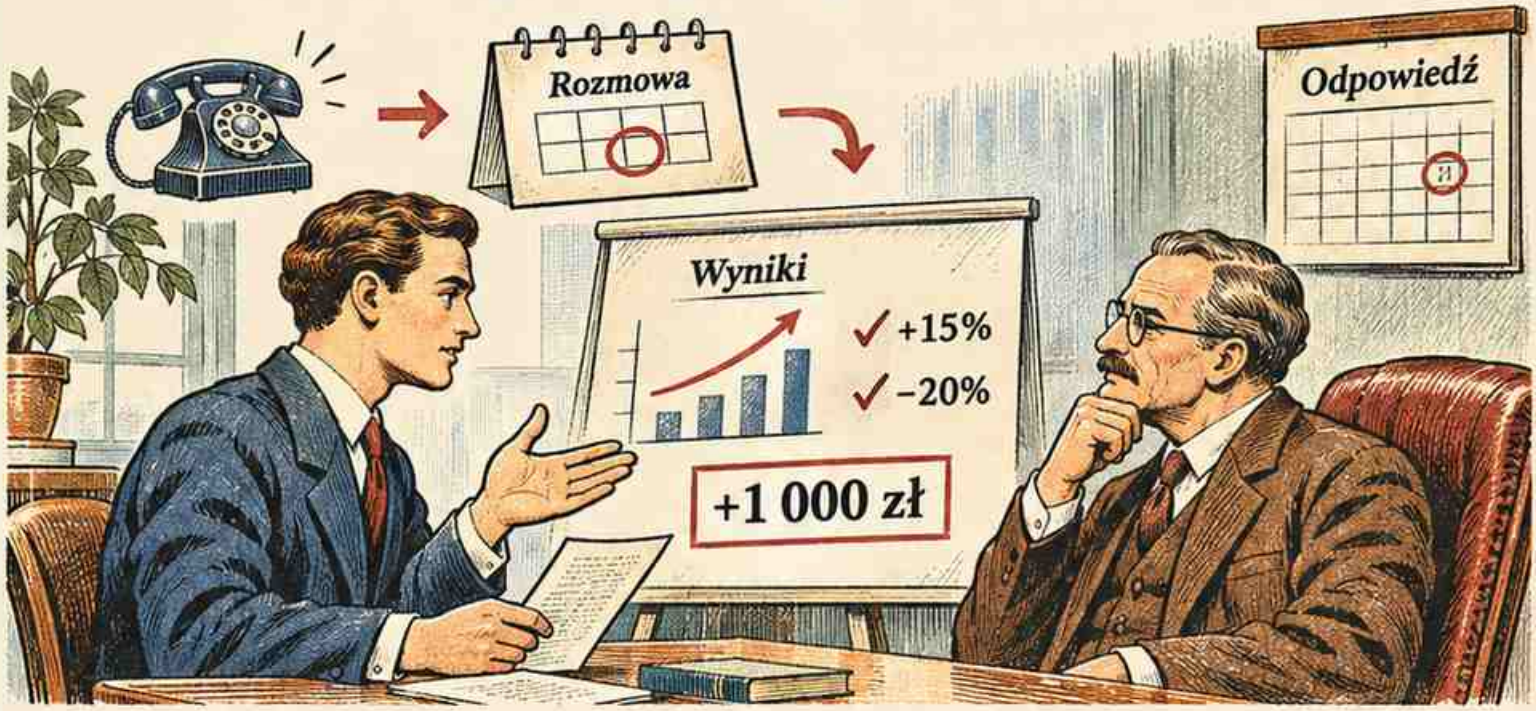
Umiejętność 184

Prośba o podwyżkę

1 Zbierz dwa przykłady wyników i ustal oczekiwaną kwotę.



2 Umów rozmowę. Przedstaw wyniki, podaj kwotę i uzgodnij datę odpowiedzi.



Umiejętność 185

Jak odmówić spokojnie







Umiejętność 186

Jak poprosić o pomoc

1 Wybierz jedną czynność, którą ktoś może przejąć.



2 Podaj miejsce, termin i potrzebny czas. Zapytaj wprost, czy dana osoba może pomóc.



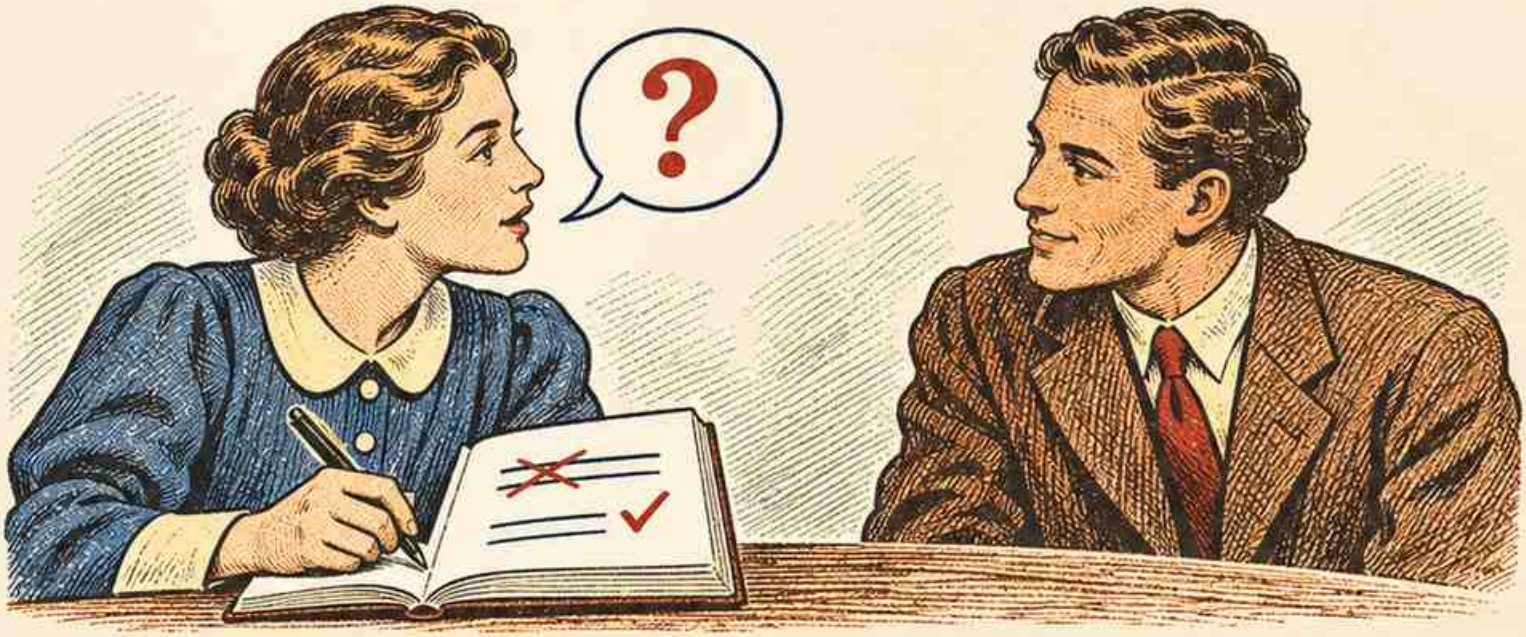
Umiejętność 187

Sprawdź, czy dobrze rozumiesz

1 **Pozwól rozmówcy dokończyć. Powtórz najważniejsze ustalenie własnymi słowami.**



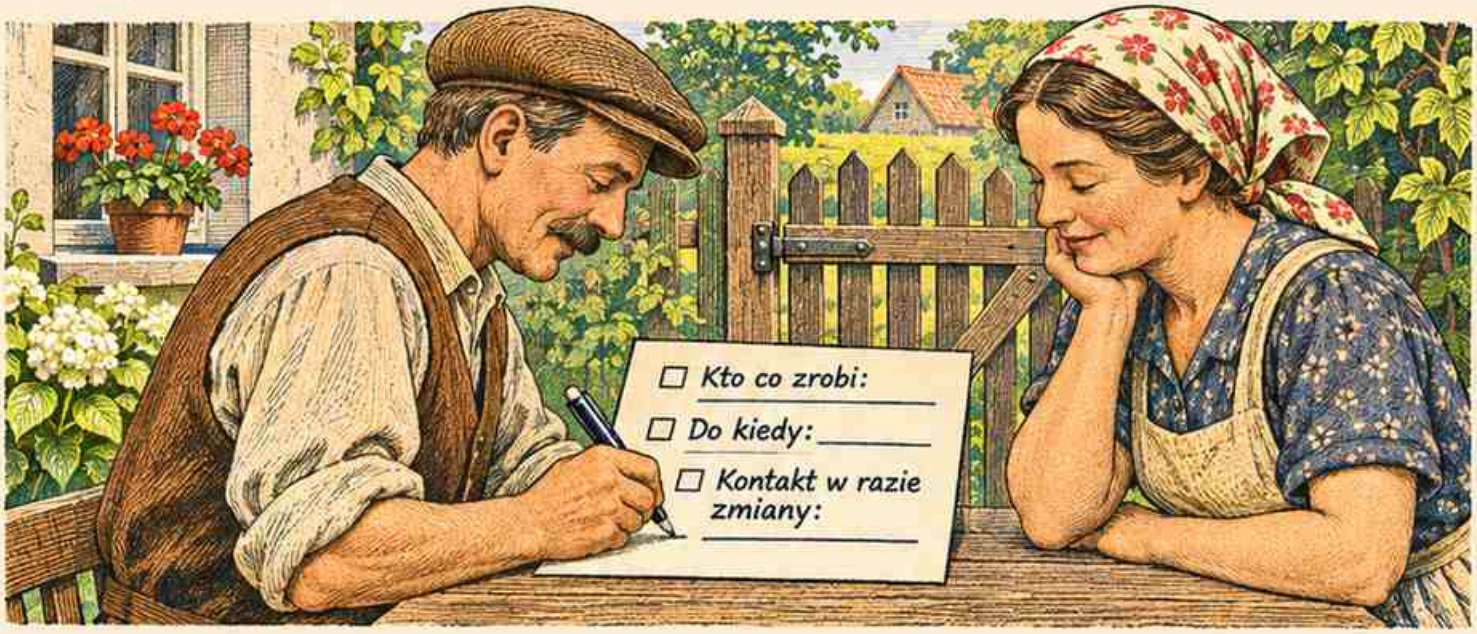
2 **Zapytaj, czy dobrze rozumiesz. W razie potrzeby zapisz poprawkę.**



Umiejętność 188

Uzgodnienie z sąsiadem

1 Zapisz, kto co zrobi, do kiedy i jak skontaktujecie się w razie zmiany.

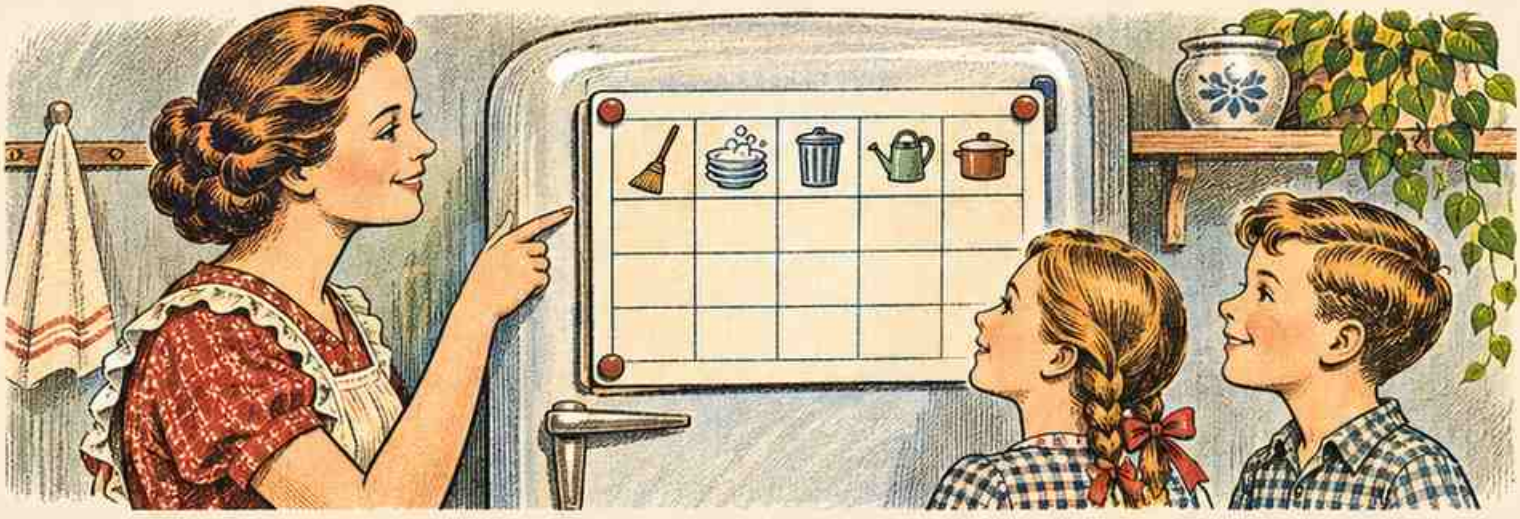


2 Przeczytajcie zapis razem. Ustalcie termin sprawdzenia, czy uzgodnienie działa.



Umiejętność 189

Podział obowiązków



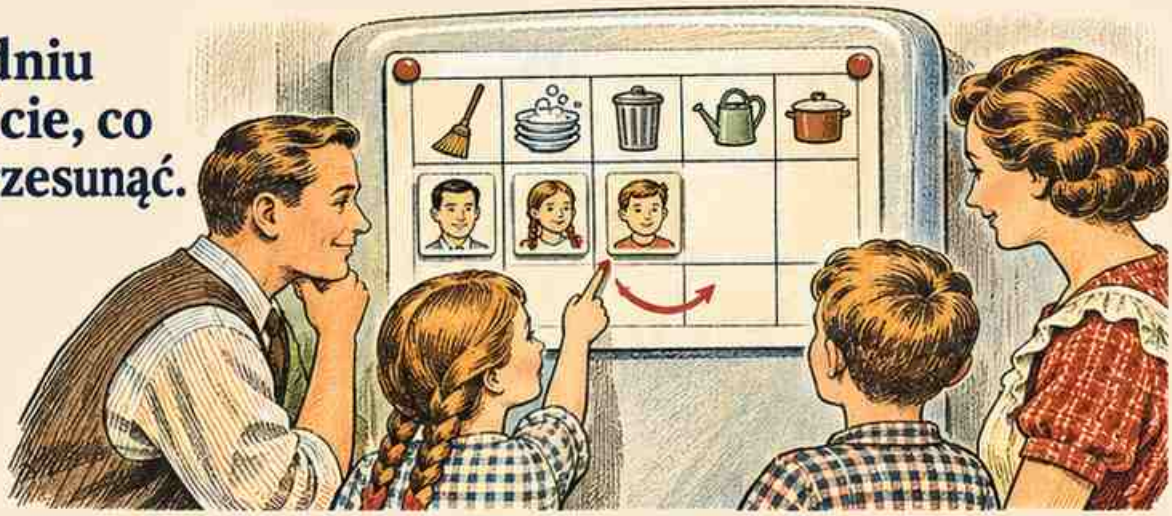
1 **Wypisz zadania, ich częstotliwość i szacowany czas.**

Zadanie	Częstotliwość	Czas
Zmywanie	codziennie	15 min
Wyniesienie śmieci	2× w tyg.	5 min
Podlewanie kwiatów	2× w tyg.	

2 **Przydziel każdemu zadaniu jedną osobę.**



3 **Po tygodniu sprawdźcie, co trzeba przesunąć.**



Umiejętność 190

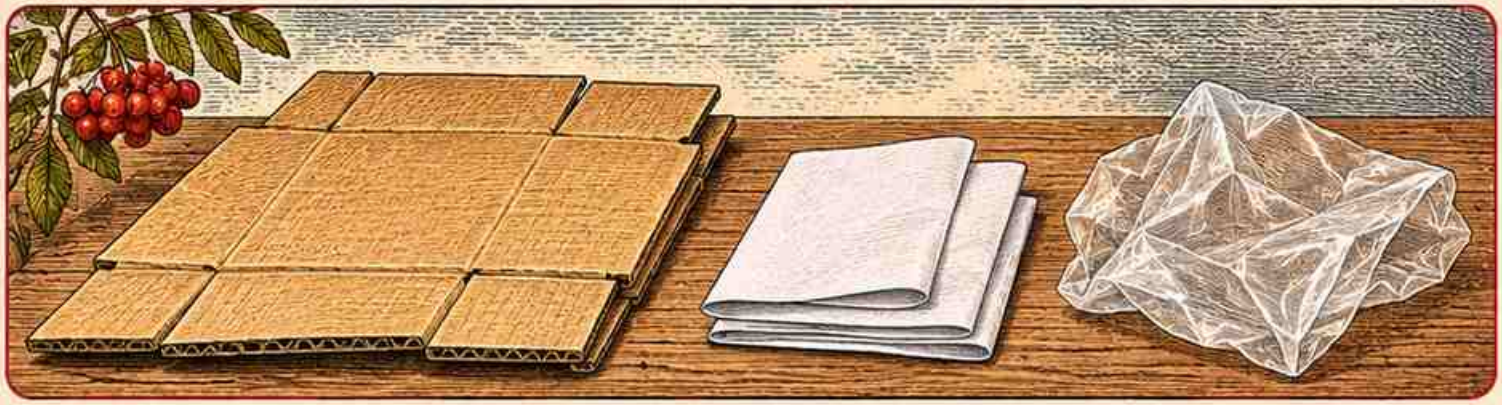
Dane na opakowaniu

Odklej etykietę adresową albo zamazuj dane tak, aby nie dało się ich odczytać.



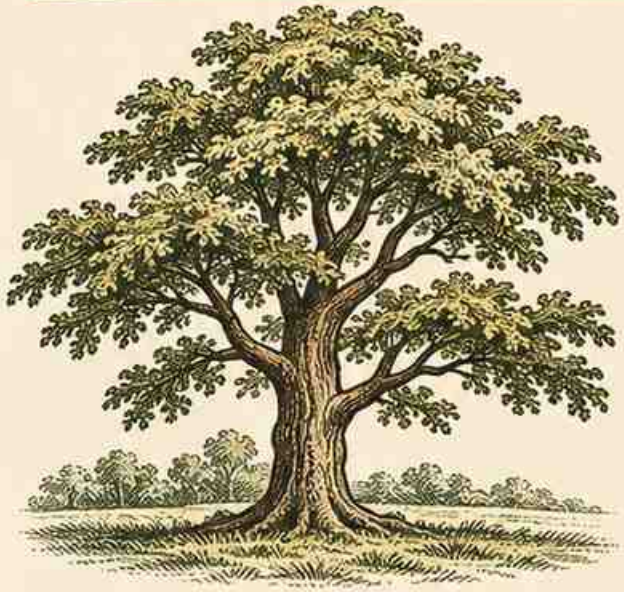


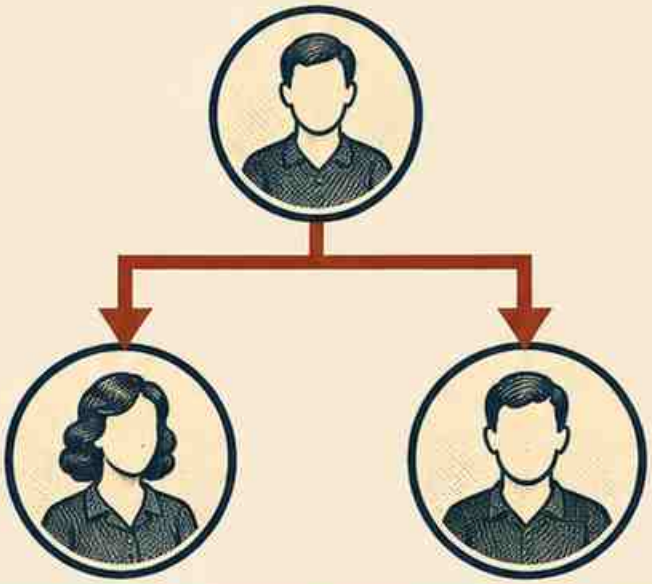
Rozdziel papier, folię i karton według lokalnych zasad segregacji.



Umiejętność 191

Drzewo kontaktów



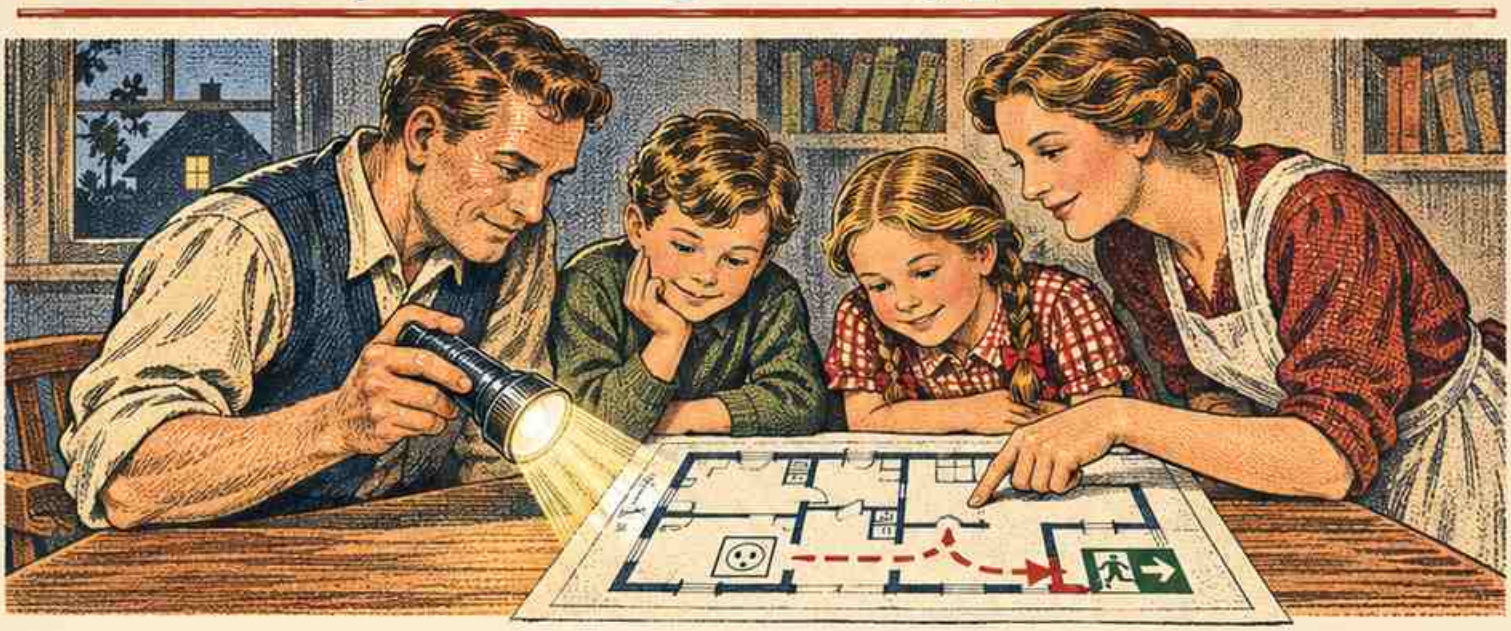


Ustal osobę, która po otrzymaniu informacji powiadomi dwie kolejne.



Rozdaj papierową kopię. Przećwiczcie przekazanie wiadomości z potwierdzeniem odbioru.

Domowy trening na wypadek awarii



1 Ustal godzinę i scenariusz próby. Znajdźcie latarki, kontakty i wyjście.

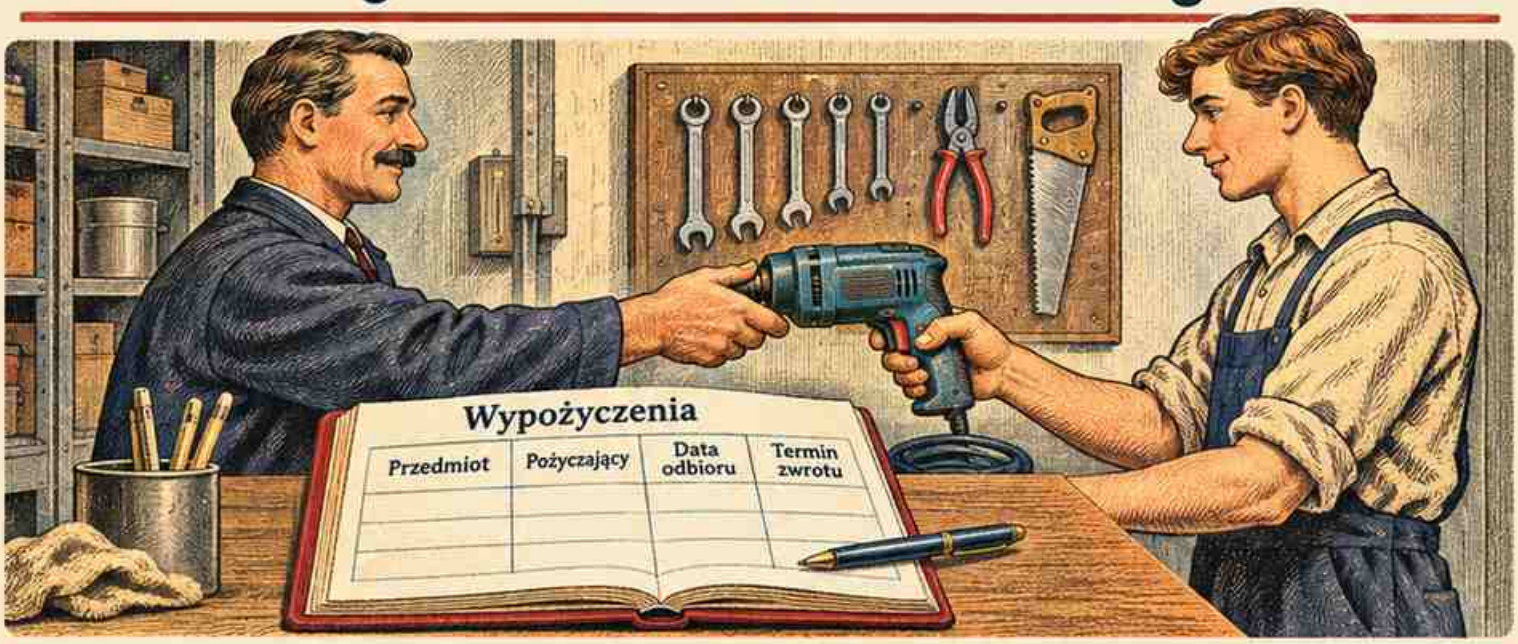


2 Po próbie spiszcie jedną poprawkę i osobę, która ją wdroży.



Umiejętność 193

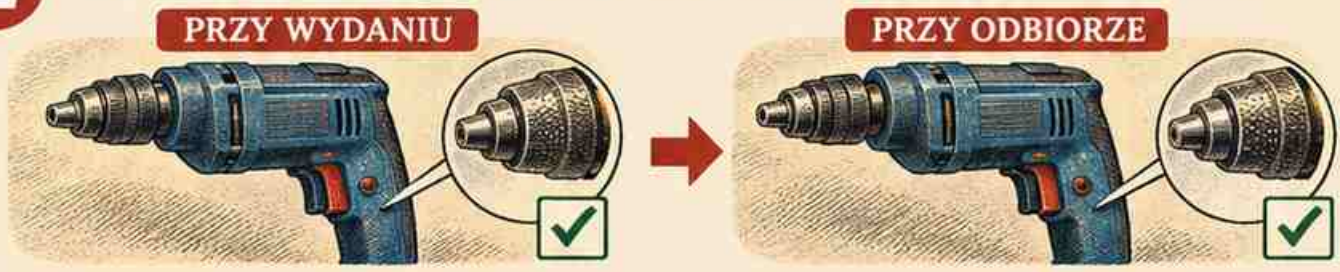
Pożyczanie narzędzi



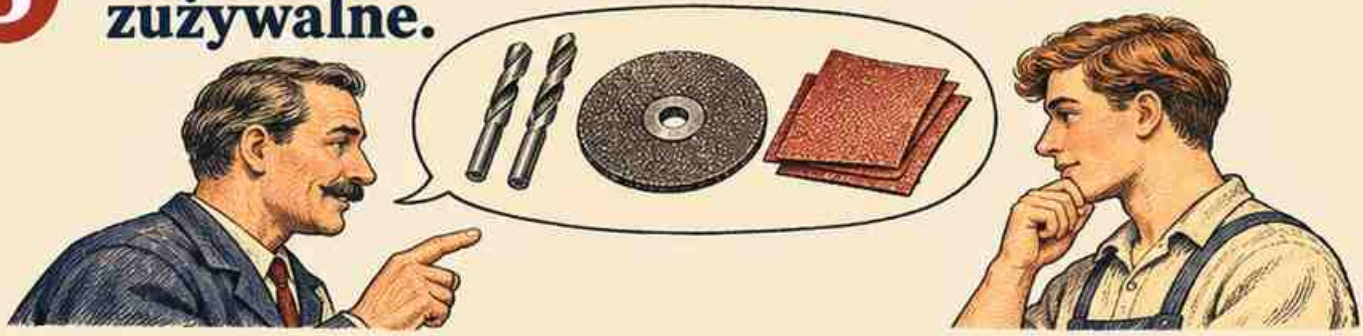
1 Zapisz przedmiot, pożyczającego, datę odbioru i termin zwrotu.



2 Sprawdź stan przy wydaniu i odbiorze.



3 Uzgodnij, kto odpowiada za materiały zużywalne.



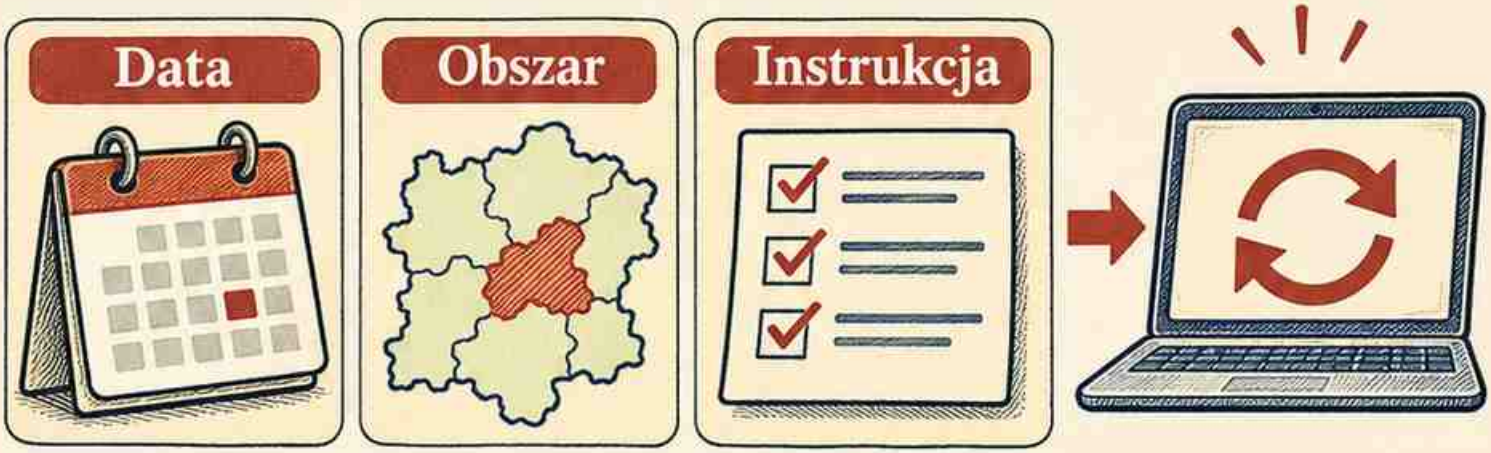
Umiejętność 194

Sprawdź komunikat urzędu

1 Znajdź informację na oficjalnej stronie gminy lub właściwej instytucji.



2 Sprawdź datę, obszar i instrukcję. Jeśli wiadomość się zmienia, korzystaj z najnowszej wersji.



Umiejętność 195

Przygotuj trudną rozmowę

1 Zapisz fakt, który wywołał problem, i jeden cel rozmowy.

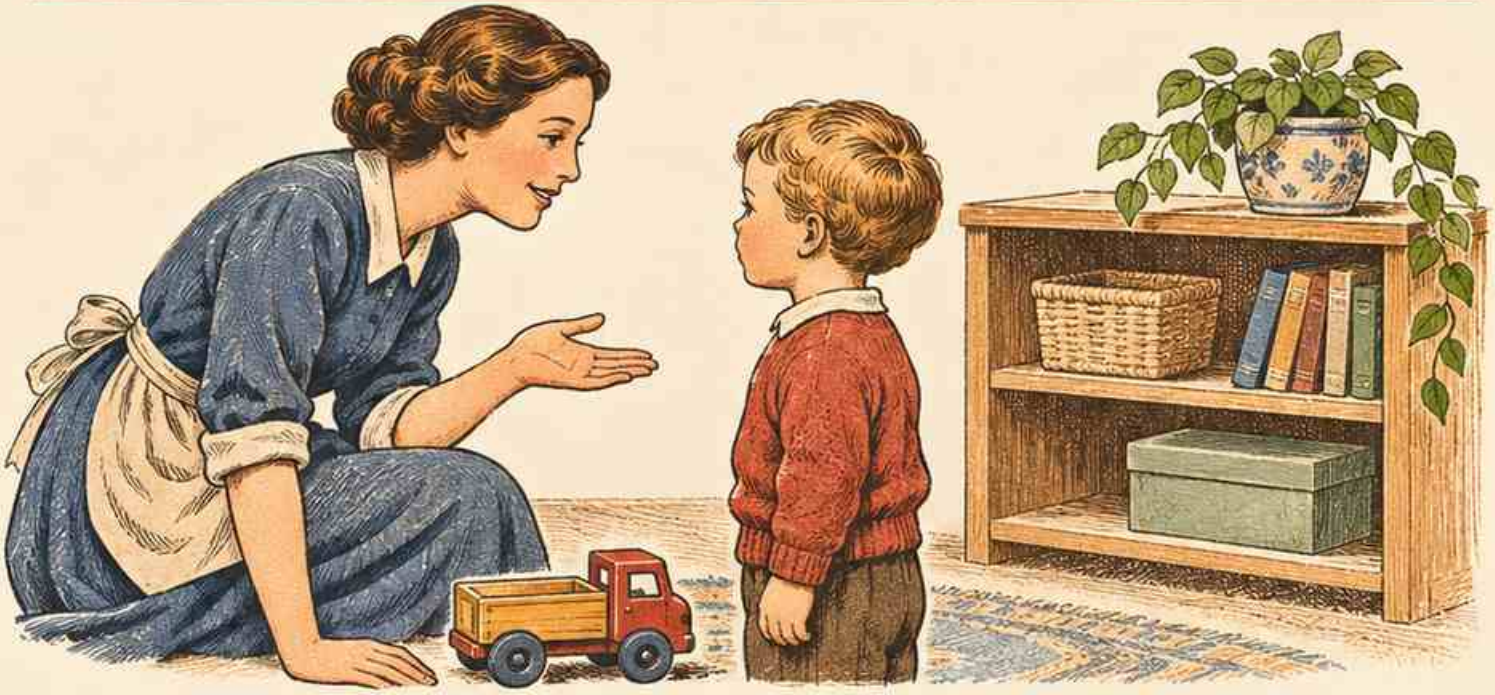


2 Wybierz spokojną porę. Zaproponuj działanie, termin i sposób potwierdzenia ustaleń.



Umiejętność 196

Jedno polecenie dla dziecka



Podejdź blisko i poproś o jedną konkretną czynność.

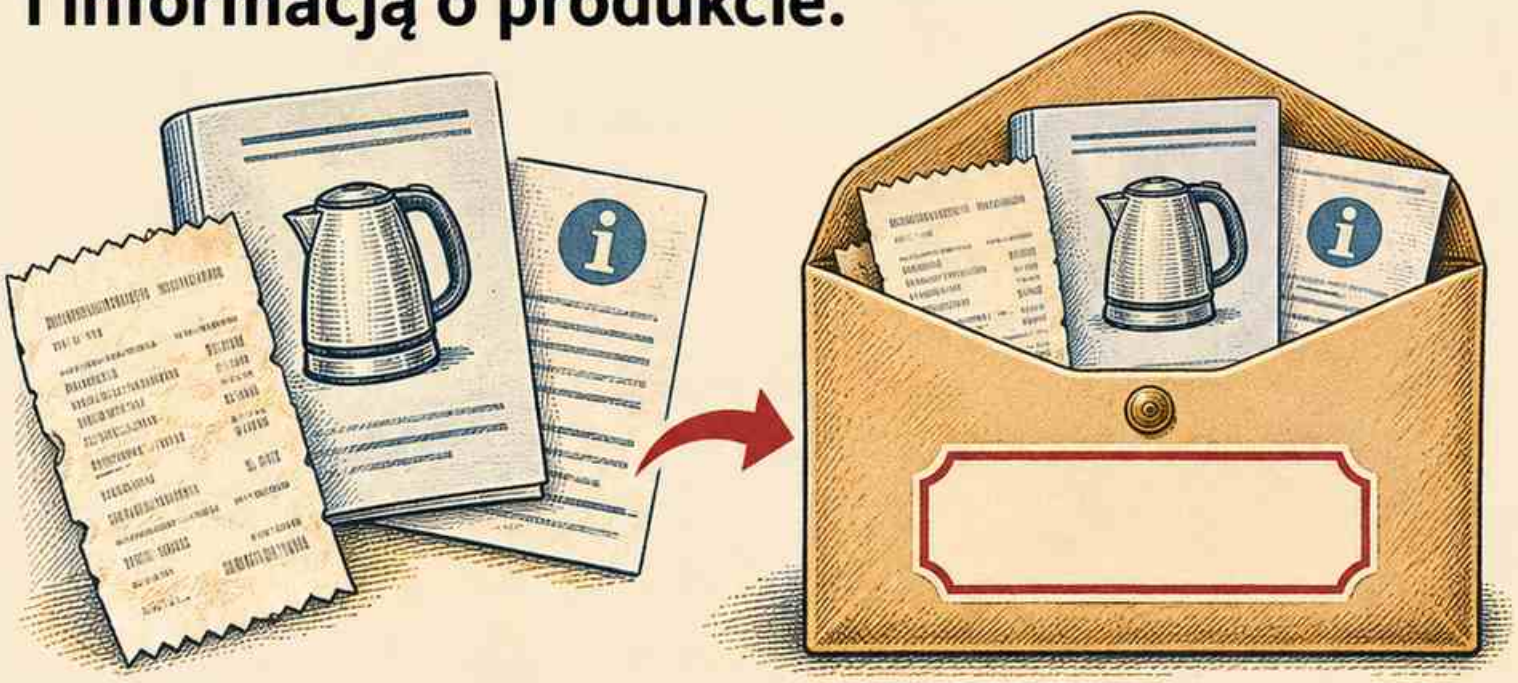


Pokaż pierwszy ruch i daj chwilę na wykonanie. Sprawdź, czy polecenie było zrozumiałe.

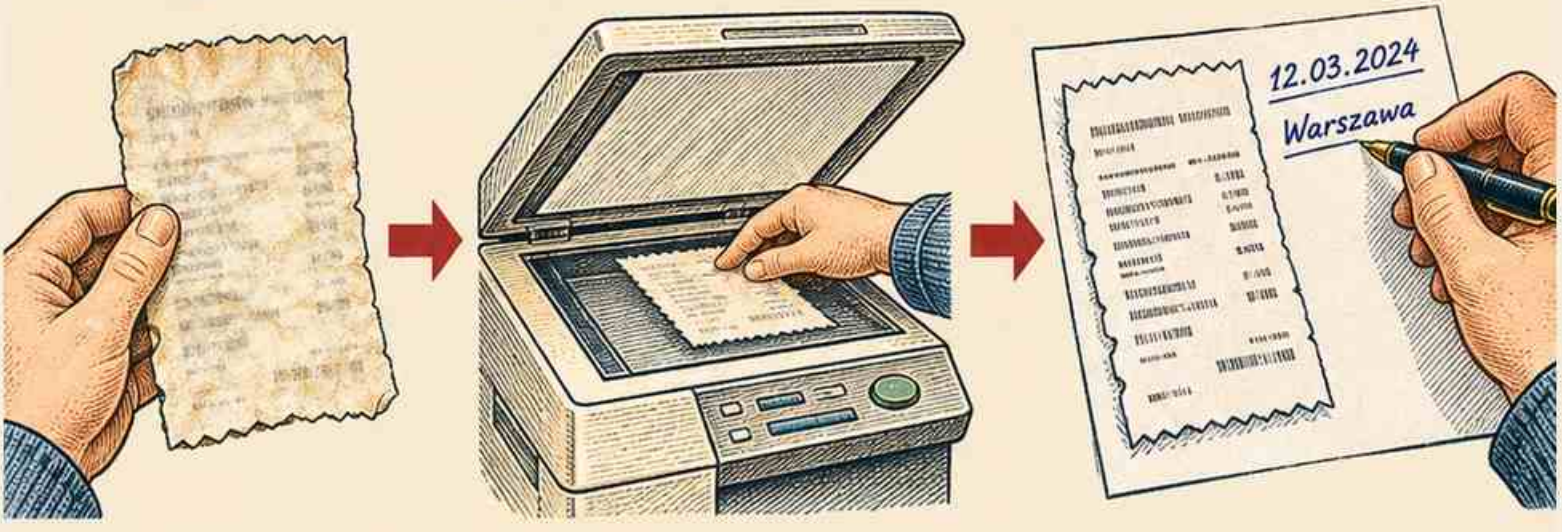
Umiejętność 197

Papierowe dowody zakupu

Przechowuj dowody zakupu z instrukcjami i informacją o produkcie.



Zrób kopię blaknącego paragonu. Zapisz datę i miejsce zakupu.



Wspólna lista zakupów

Trzymaj listę w jednym miejscu, dostępną domownikom.



Dopisuj rzecz, gdy otwierasz ostatnie opakowanie. Po zakupie skreśl pozycję.



Umiejętność 199

Kalendarz domowych przeglądów

Zapisz urządzenia, wymaganą częstotliwość przeglądów i osobę kontaktową. Ustaw przypomnienia. Przy każdej wizycie zachowaj potwierdzenie.



Umiejętność 200

Przekaż umiejętność dalej





1

Pokaż jeden krok i pozwól drugiej osobie spróbować.



2

Poproś, żeby wyjaśniła ten krok własnymi słowami. Popraw tylko to, co utrudnia wykonanie.

Źródła i dalsza lektura

Poradnik bezpieczeństwa · gov.pl

Państwowa Inspekcja Sanitarna · gov.pl/web/gis

Wytyczne pierwszej pomocy · prc.krakow.pl

Ochrona przed oszustwami · cert.pl

Uprawa warzyw · cdr.gov.pl

Przetwory domowe · nchfp.uga.edu

Woda w sytuacji awaryjnej · cdc.gov

Chłodzenie przez parowanie · d-lab.mit.edu

