

Przygody w lesie Grzybobranie



Opracowanie: Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej WSSE w Lublinie

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GRZYBOBRANIE?



Załóż bluzkę lub kurtkę
z długim rękawem



spodnie z długimi
nogawkami

buty z wyższą cholewką

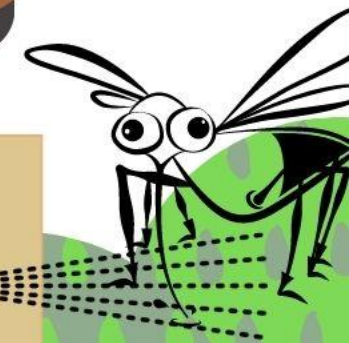


czapkę bądź kapelusz



zabierz koszyk na grzyby
najlepiej wiklinowy - w foliowej
torebce grzyby zaparzają się -
mogą wytwarzać substancje
szkodliwe dla zdrowia

środek odstraszający
owady uchroni nas
przed komarami
i kleszczami



KLESZCZE

Kleszcze żyją powszechnie na terenie całego kraju.

Można spotkać je w lasach (zwłaszcza liściastych i mieszanych), na łąkach oraz nad brzegami rzek i jezior.

Pojawiają się także w parkach i na działkach.

Aktywność kleszczy rozpoczyna się zwykle wczesną wiosną i trwa aż do późnej jesieni.

Kleszcze żyją w ściółce i w poszukiwaniu swych żywicieli (zwierząt, ludzi) wspinają się na trawy i krzewy. Wiszą na źdźbłach trawy i na spodzie liści, z tego powodu są niewidoczne.

Dlatego „zbieramy” kleszcze przechodząc przez trawy lub krzewy. Kleszcze żywią się krwią zwierząt i ludzi.

Kleszcze mogą przenosić groźne dla zdrowia bakterie i wirusy wywołujące boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.



JAK WYGLĄDAJĄ KLESZCZE

	LARWA	NIMFA	SAMIEC	SAMICA	NAJEDZONA SAMICA
KLESZCZ POSPOLITY					
KLESZCZ ŁĄKOWY					

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZACHOWYWANIA SIĘ W LESIE

Las to miejsce zamieszkania wielu gatunków roślin i zwierząt, o które musimy dbać i nie możemy go niszczyć.

Nie hałasujemy

Nie śmiecimy

Nie rozpalamy ognisk

Nie zbliżamy się do dzikich zwierząt

Nie płoszymy dzikich zwierząt

Nie depczemy i nie niszczymy roślin

Sprzątamy po sobie

Nie oddalamy się od dorosłych!



ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZACHOWYWANIA SIĘ W LESIE

Pamiętaj, aby zawsze pilnować się rodziców i nigdzie się samemu nie oddalać, las jest duży i bardzo łatwo się w nim zgubić.

Na wędrowkę warto zabrać ze sobą gwizdek, kiedy znajdziesz się w sytuacji zagrożenia, zagwizdziesz i w ten sposób zaalarmujesz rodziców.



JAKIE ZWIERZĘTA MOŻEMY SPOTKAĆ W LEŚNIE?



A.



B.



C.



D.



E.



ZASADY PRAWIDŁOWEGO ZACHOWYWANIA SIĘ W LESIE



Niebezpieczne jest spożywanie wszelkiego rodzaju owoców leśnych, np. jagód, jeżyn. Jagody bardzo łatwo pomylić z wilczą jagodą, silnie trującym owocem.

Pokrzyk jest krzewem o wysokości 50-150 cm, dającym fioletowoczarne, trujące owoce. Zjedzenie nawet kilku owoców przez dziecko może mieć tragiczne skutki.

Objawy zatrucia: uczucie suchości w ustach, przyspieszenie oddechu, nudności i wymioty, zaczerwienienie twarzy, wysoka gorączka, problemy ze wzrokiem i słuchem.

! Nie zrywaj i nie jedz zauważonych w lesie owoców!



BĄBLOWICA

Bąbłowica jest jedną z najniebezpieczniejszych chorób, jakimi człowiek może zarazić się od zwierząt.

Bąbłowicą możemy zarazić się poprzez:

- jedzenie niemytych owoców leśnych przede wszystkim jagód, poziomek, borówek oraz maliny,
- bliski kontakt z zarażonymi zwierzętami (chorym lisem lub psem),
- brudne ręce

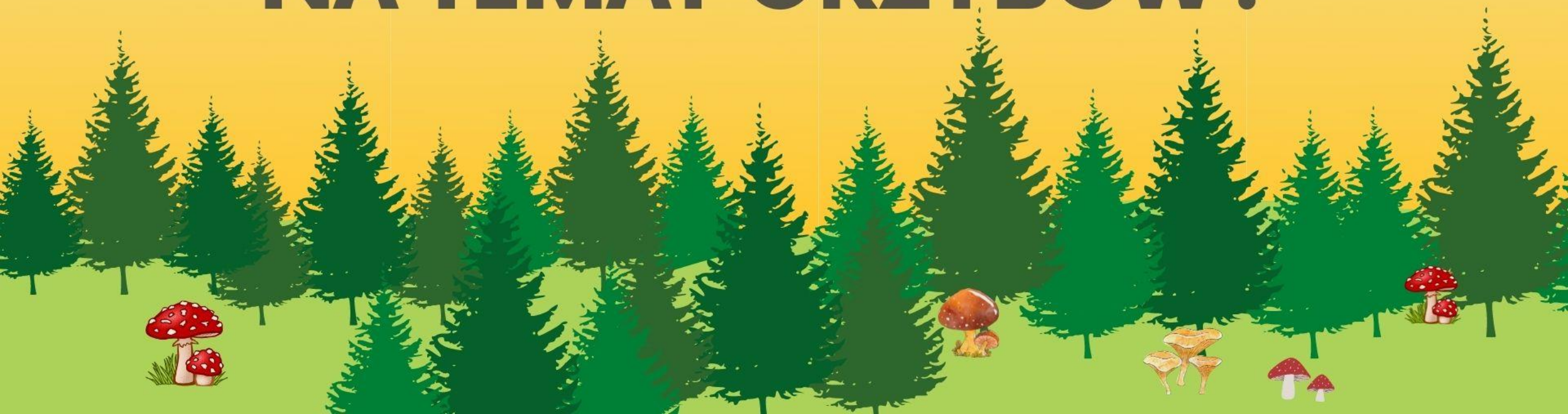


**PRZED
JEDZENIEM
UMYJ!**

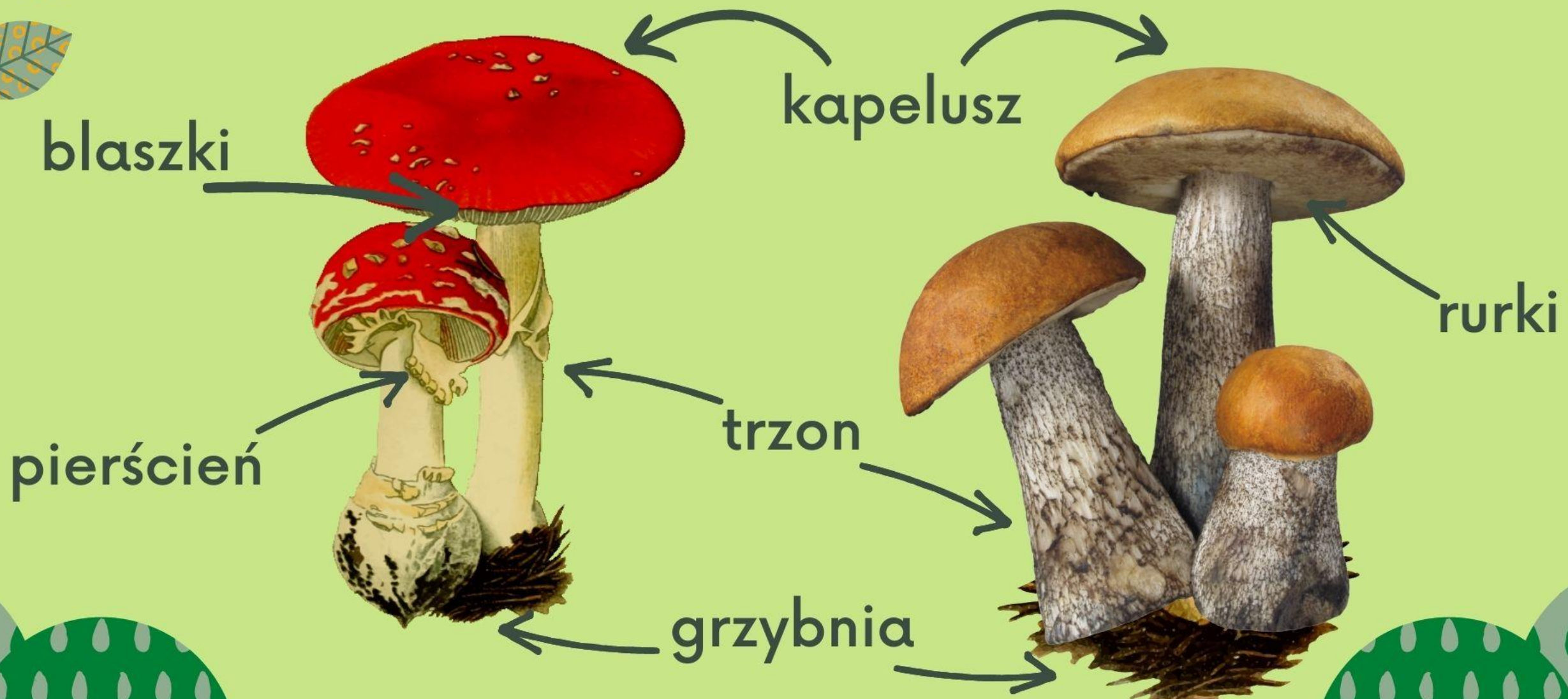




CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ NA TEMAT GRZYBÓW?



BUDOWA GRZYBÓW



PODZIAŁ GRZYBÓW



JADALNE



TRUJĄCE



ZBIERANIE GRZYBÓW

Kiedy znajdziemy grzyby,
na początku pokazujemy
je dorosłym, aby mogli
oni ocenić czy dany grzyb
jest jadalny i możemy
włożyć go
do naszego koszyka.

Jeśli uznamy, że dany grzyb
jest jadalny delikatnie wykręcamy
go z podłoża i zasypujemy runem
leśnym, aby zabezpieczyć grzybnie
- dzięki niej powstaną następne
grzyby.

Jeśli znaleziony grzyb jest trujący
lub nie jesteśmy pewni - nie zbieramy
grzybów, zostawiamy je w lesie.
Nie niszczymy ich, ponieważ stanowią
one element ekosystemu lasu,
mogą być pokarmem dla dzikich
zwierząt żyjących w lesie.

POPULARNE GRZYBY JADALNE



**Borowik
szlachetny**



**Pieprznik
jadalny "kurka"**



**Czubajka
kania**

POPULARNE GRZYBY JADALNE



**Mleczaj
rydz**



**Koźlarz
babka**



**Podgrzybek
brunatny**

POPULARNE GRZYBY JADALNE



**Maślak
sitarz**



**Opieńka
miodowa**



**Smardz
stożkowy**

GRZYBY TRUJĄCE



**Muchomor
czerwony**



**Mleczaj
wełnianka**





**Muchomor
zielonawy**



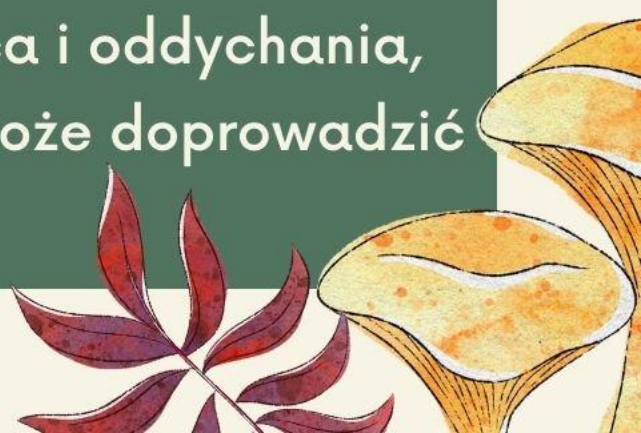
ZATRUCIA GRZYBAMI

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów.



Najbardziej trujące grzyby bywają łudząco podobne do grzybów jadalnych. Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Toksyny zawarte w grzybach trujących prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń wątroby oraz powodują zaburzenia akcji serca i oddychania, co w konsekwencji może doprowadzić do śmierci.



ZATRUCIA GRZYBAMI



Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami to:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha i głowy,
- podwyższona temperatura ciała.

Przy zatruciu grzybami objawy mogą być podobne jak przy niestrawności lub infekcji przewodu pokarmowego.



PIERWSZA POMOC

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala.

Czekając na pomoc medyczną można sprowokować wymioty.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płyny te przyspieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu.



DEKALOG MŁODEGO GRZYBIARZA



Podczas grzybobrania
pilnuj się dorosłych

Nie identyfikuj
grzybów próbując ich!

Zawsze pokazuj
znalezione grzyby
dorosłym

Grzyby zbieraj do
przewiewnych koszy

Nie rozkopuj ściółki –
nie niszczy grzybni.

Nie wrywaj grzybni,
wyrósł na niej nowe.

Grzyby są ciężkostrawne,
dlatego dzieci
nie powinny jeść ich
zbyt dużo

Korzystaj z atlasu
grzybów – dzięki niemu
poznasz grzyby

Nie dotykaj grzybów,
których nie znasz

Dbaj o las!
Nie niszczy przyrody

Leśne zagadki



1. Kropki ma na kapeluszu
widoczne z oddali
by grzybiarze go w lesie
z daleka omijali

2. Jaki kolczasty zwierz
schował się w liściach
czy wiesz?



Leśne zagadki

1. Muchomor



2. Jeż

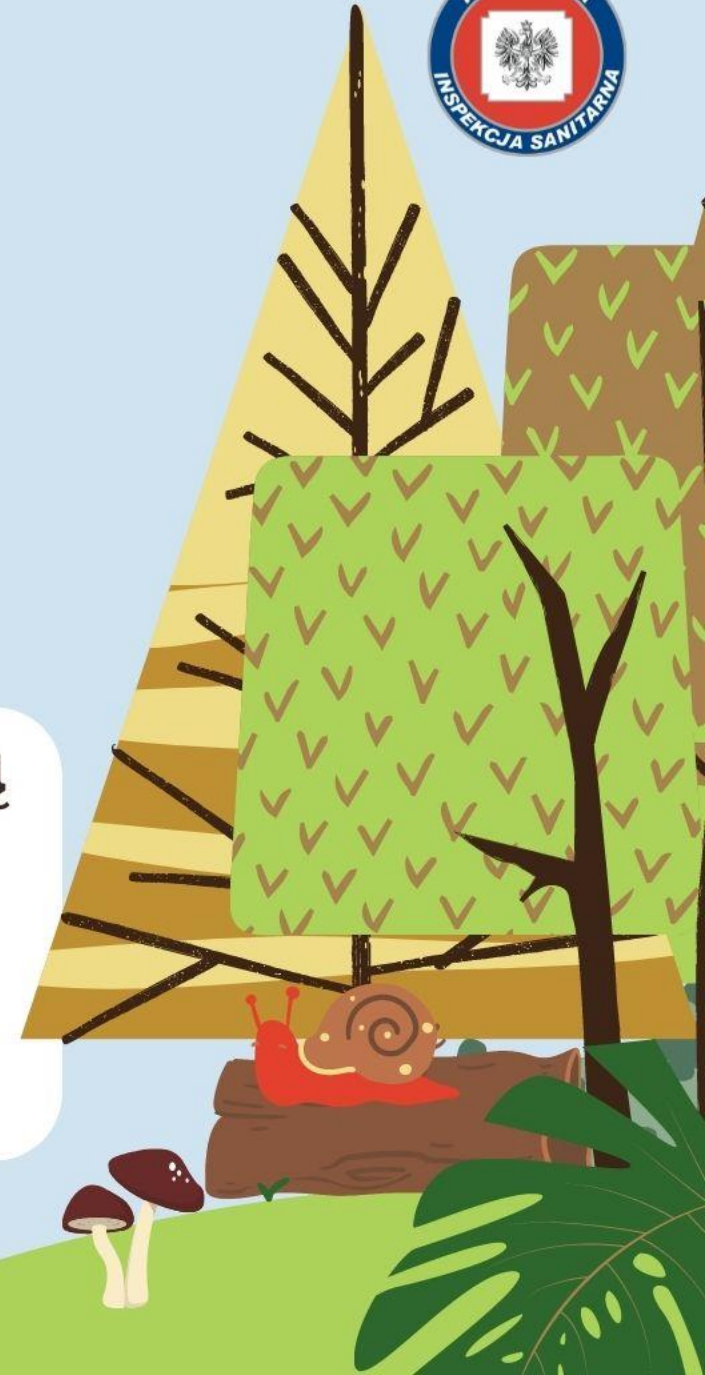


Leśne zagadki



3. Na leśnych ścieżkach
prosi o orzeszka
a kiedy go dostanie
zje go na śniadanie

4. Biegnie z lasu polną drogą
aż się trzęsie rudy ogon
i zagląda na podwórko
by wizytę złożyć kurkom



Leśne zagadki

3. Wiewiórka



4. Lis



Leśne zagadki



5. Pełźnie wśród trawy
w kłębek się zwija
gdy ją zobaczysz
z dala omijaj

6. On jest dziki, on jest zły,
on ma bardzo ostre kły.
A kto w lesie go spotyka
ten na drzewo szybko zmyka.



Leśne zagadki

5. Żmija



6. Dzik

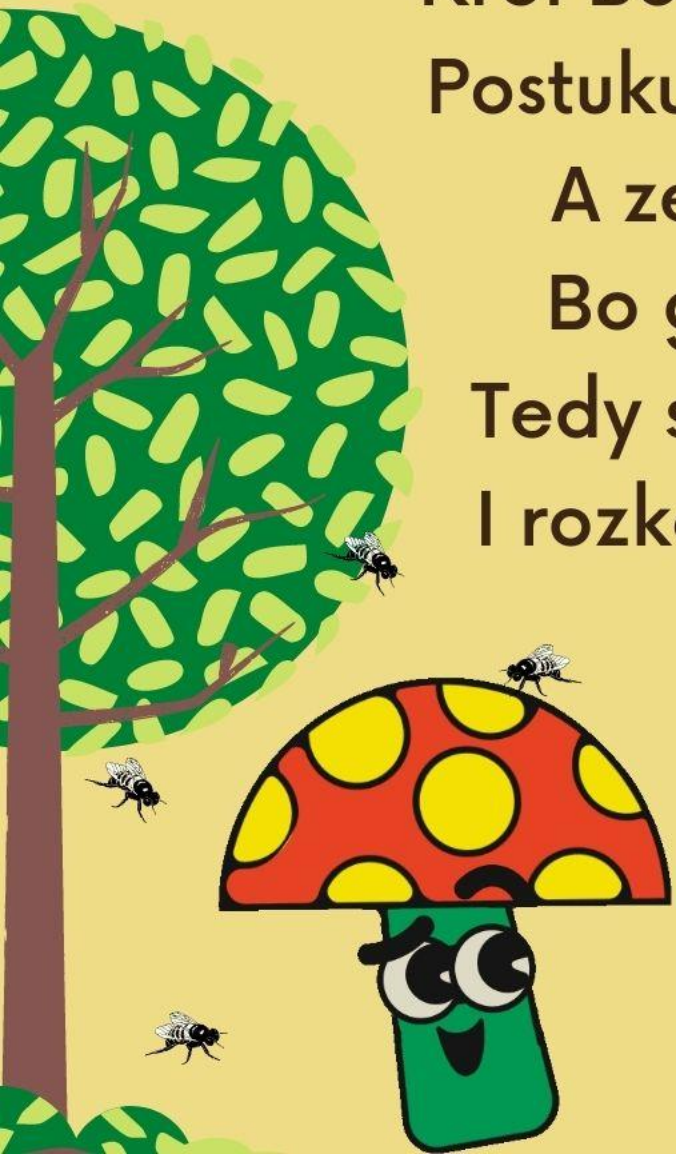


Jan Brzechwa "Grzyby"

Król Borowik Prawdziwy szedł lasem
Postukując swym jedynym obcasem,
A ze złości brunatny był cały,
Bo go muchy okrutnie kąsały.
Tedy siadł uroczyście pod dębem
I rozkazał na alarm bić w bęben:

"Hej, grzyby, grzyby,
Przybywajcie do mojej siedziby,
Przybywajcie orężnymi pułkami.
Wyruszamy na wojnę z muchami!"

[*Grzyby - Jan Brzechwa - Animowane Wierszyki Dla Dzieci*](#)





Odezwały się pierwsze opieńki:
"Opieniek jest maleńki,
A tam trzeba skakać na sążeń,
Gdzie nam, królu, do takich dążeń?!"

Załkały surojadki:
"My mamy maleńkie dziatki,
Wolimy życie spokojne,
Inne grzyby prowadź na wojnę."

Zaszemrały modraczki:
"Mamy całkiem zniszczone fraczki,
Mamy buty wśród grzybów najstarsze,
Nie dla nas wojenne marsze."

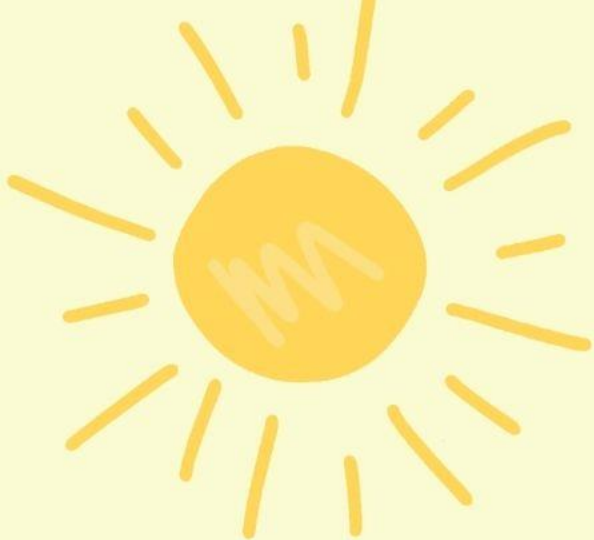
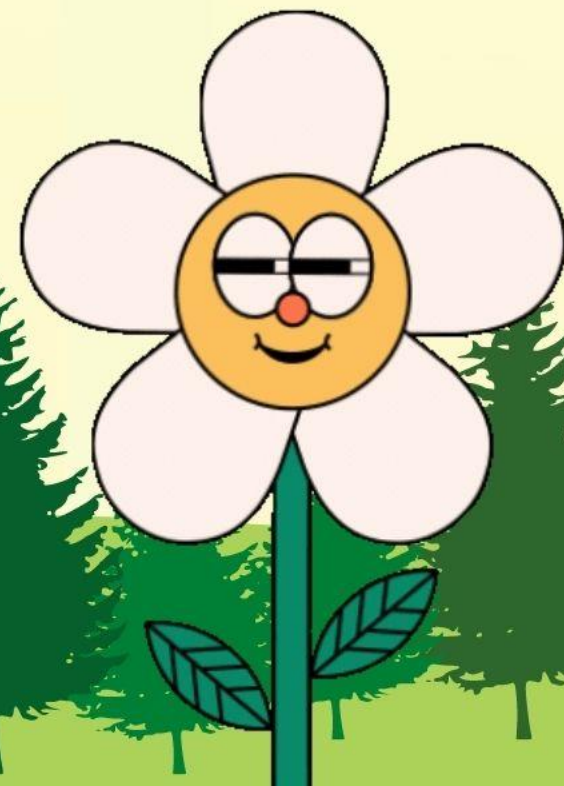


Zastękały czubajki:

"Wpierw musimy wypalić fajki,
Wypalimy je, królu, do zimy,
W zimie z tobą na wojnę ruszymy."

A król siedzi niezmiennie pod dębem,
Każe znowu na alarm bić w bęben:

"Przybywajcie, pieczarki, maślaki,
Trufle, gąski, purchawki, koźlaki,
Bedłki, rydze, bielaki i smardze,
Przybywajcie, bo tchórzami pogardzę!"



Ledwo rzekł to, wtem patrzy, a z boru
Maszeruje pułk muchomorów:
"Przychodzimy z muchami wojować,
Ty nas, królu, na wojnę prowadź!"

Wojowały grzybowe zuchy,
Pokonały aż cztery muchy.
Król Borowik wieszował im szczerze
I dał wszystkim po grzybowym orderze.