



Gromada: .....

Imię i Nazwisko: .....

#### INSTRUKCJA DLA RODZICA:

Drodzy Rodzice!

Przed Wami i Waszymi dziećmi karta sprawności indywidualnej – Higienisty. Kartę należy indywidualnie wydrukować i spiąć razem. W karcie znajdują się różne zadania na czas szkolnej kwarantanny Są tu zarówno kolorowanki i ćwiczenia, jak również bardziej zadania zaawansowane, takie jak nagranie krótkiego filmiku czy zrobienie sałatki owocowej. Zadania zaliczane są przez rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu lub przez kadrę Waszej gromady po zobaczeniu efektów pracy Zuchów. Prosimy, aby zdjęcia i filmik wysyłać do drużyny **drużynowej lub drużynowego danej gromady poprzez facebooka.**

#### INSTRUKCJA DLA ZUCHA:

Drogie Zuchy!

Przed Wami różne ciekawe zadania. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolejna sprawność, którą będziecie mogli dumnie nosić na mundurze. Powodzenia!

#### Zadanie 1.

Ponumeruj odpowiednią kolejność mycia rąk:



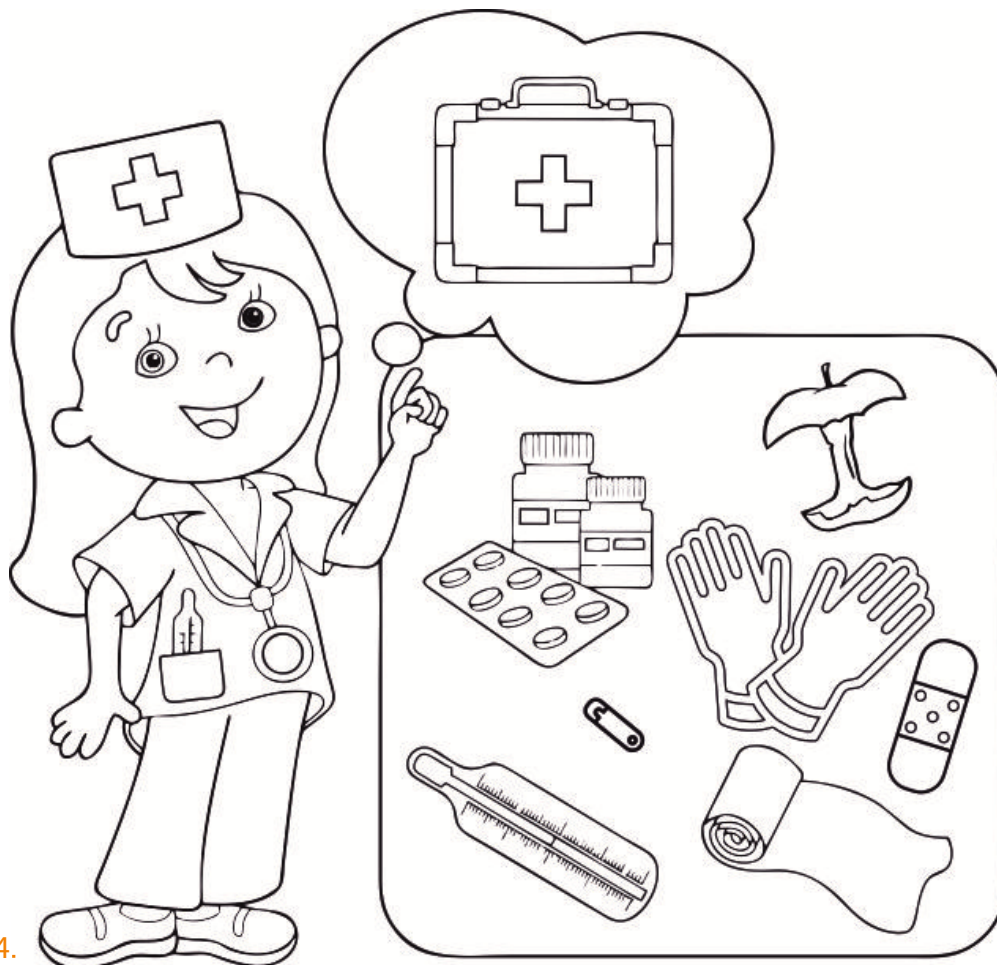
#### Zadanie 2.

Nagraj filmik, najlepiej w mundurze, w którym pokażesz jak się prawidłowo myje ręce. Pamiętaj o namoczeniu rąk w wodzie, nałożeniu mydła i powiedzeniu wierszyka, który podpowiada, jak dobrze myć ręce.



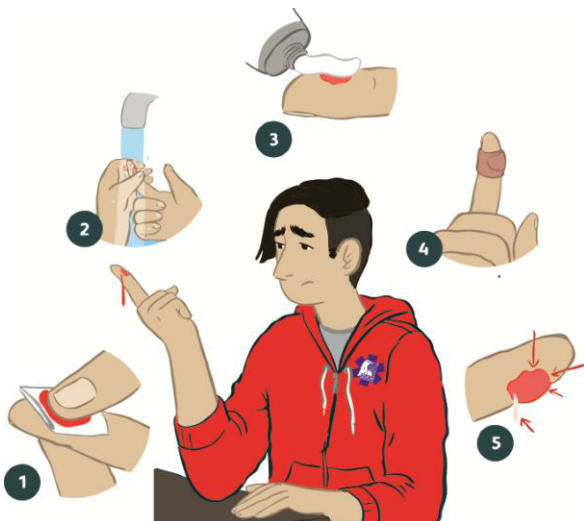
### Zadanie 3.

Zaznacz zieloną ramką co może znajdować się w apteczce gromady i przekreśl czerwonym kolorem te rzeczy, które nie mogą w niej być.



### Zadanie 4.

Co trzeba zrobić podczas skaleczenia? Przypisz cyfry do odpowiednich czynności .



- Obserwuj czy nie pokazuje się zakażenie.
- Nałóż preparat antybakteryjny
- Dokładnie umyj ranę.
- Przyklej plaster.
- Zatrzymaj krwawienie.

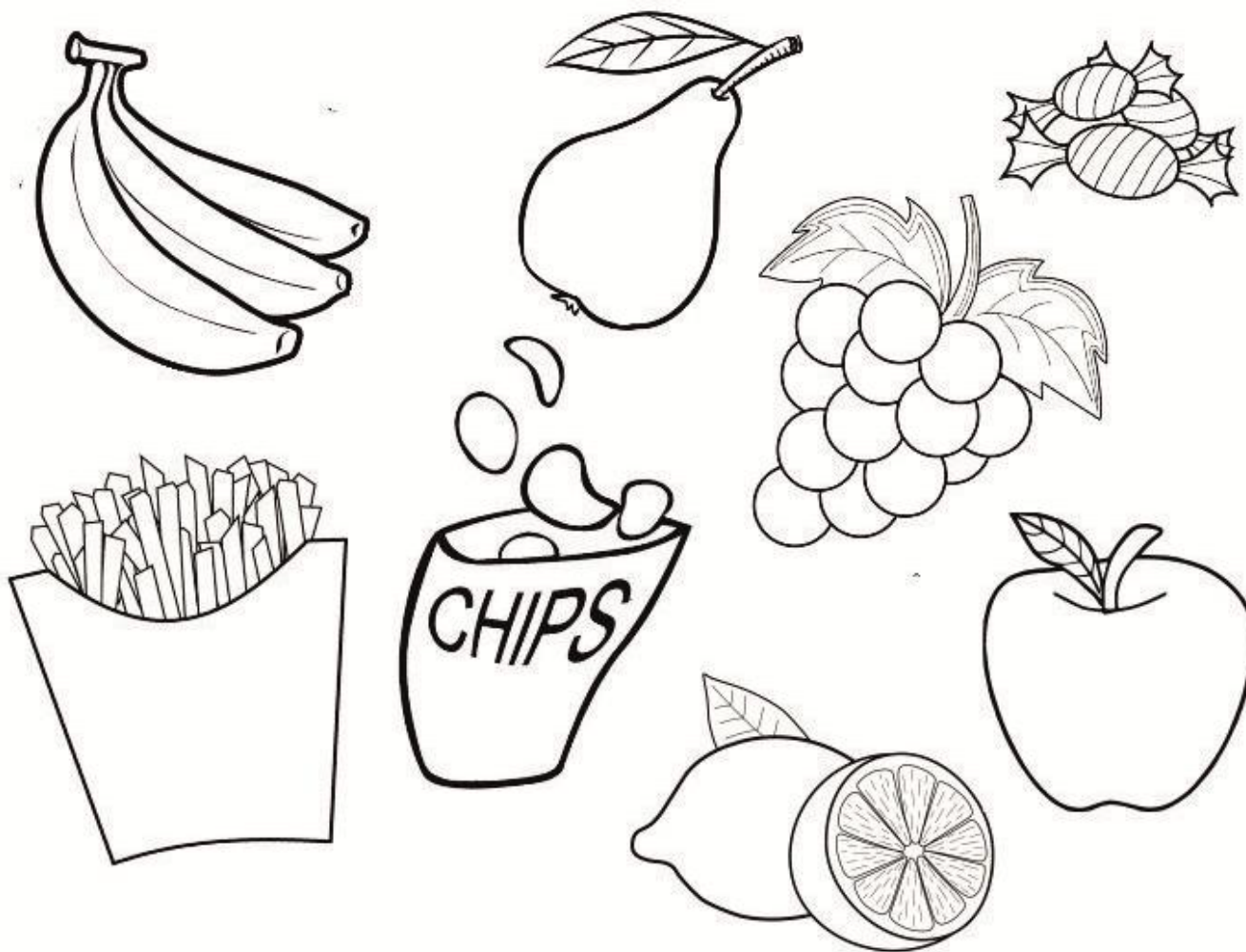
### Zadanie 5.

Zuch – higienista wie, że posprzątany pokój to podstawa! Posprzątaj pokój i podziel się z rodzicami efektem swojej pracy.

Data	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Podpis rodzica:					

### Zadanie 6.

Jakie produkty mają w sobie dużo witamin? Pokoloruj je.



### Zadanie 7.

Teraz, kiedy wiesz jakie produkty mają najwięcej witamin, zrób sałatkę owocową dla swojej rodziny. Uważaj na palce! Zdjęcie wyślij do **drużynowej/drużynowego**.

### Zadanie 8.

Zuch – higienista przestrzega zasad higieny osobistej. Wie, że dla ogólnego bezpieczeństwa wszyscy powinni tych zasad przestrzegać. Zrób plakat promujący higienę i dbanie o zdrowie. Wyślij zdjęcie plakatu do **drużynowej/drużynowego**.

### Zadanie 9.

Mały Ratownik potrafi zmierzyć temperaturę ciała. Poproś rodziców o termometr i zmierz temperaturę. Wpisz w termometr jaka jest prawidłowa temperatura ciała.



Podpis rodzica .....

### Zadanie 10.

Dlaczego nie można samodzielnie spożywać leków oraz przyjmować leków przeterminowanych?  
Wytłumacz rodzicom.

Podpis rodzica .....

### Zadanie 11.

Zuch higienista wie, pamięta o codziennej higienie swojego ciała. Wypełnij zadania z tabelki i zaznacz spełnione zadania.

Co robię rano	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5
Myję ręce					
Myję buzię					
Myję zęby					
Kremuję buzię					
Ubieram się					
Ścielę łóżko					
Co robię wieczorem	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5
Biorę prysznic					
Myję buzię					
Myję zęby					
Kremuję buzię					
Ubieram piżamę					

### Zadanie 12.

Zuch higienista wie, że nie wolno spożywać produktów, którym minął termin przydatności. Pokaż rodzicom, w którym miejscu na opakowaniu można sprawdzić czy jedzenie jest przeterminowane.

Podpis rodzica .....

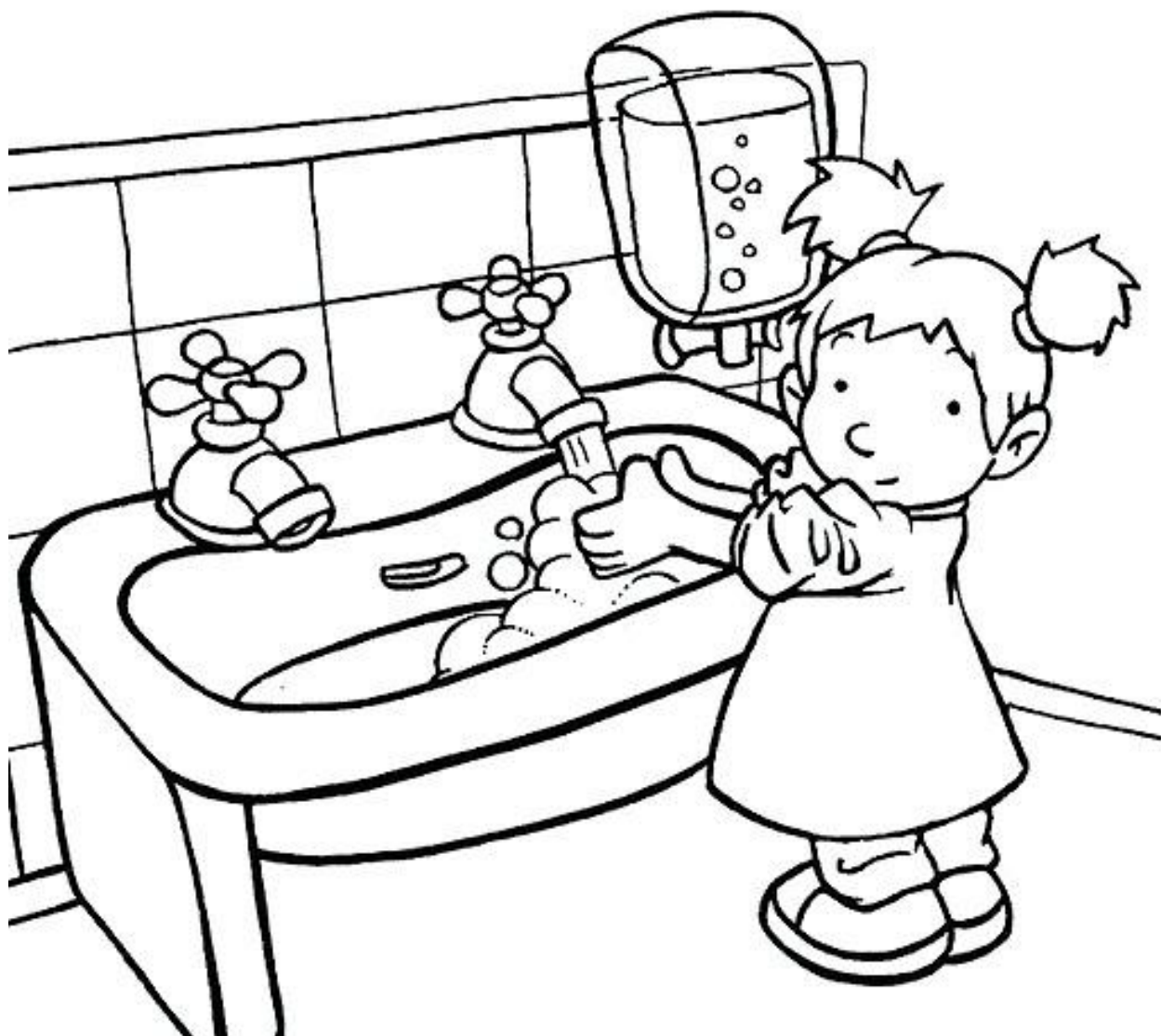
### Zadanie 13.

Obejrzyj wybrany odcinek "Było sobie życie". (Dostępne na netflix lub youtube).

Podpis rodzica .....

**Zadanie 14.**

Pokoloruj rysunek.



**Potwierdzenie zdobycia sprawności indywidualnej Higienisty/Higienistki**

Numer rozkazu: .....

Podpis drużynowego: .....

Pieczętka gromady:

