

Drużyna.....

Imię i nazwisko.....

## SPRAWNOŚĆ ZNAWCZYNI/CA KWARANTANNY \*\*



### INSTRUKCJA DLA HARCERZA!

Drodzy Harcerze!

Przed Wami karta sprawności z ciekawymi zadaniami na czas kwarantanny. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolejna sprawność, którą będziecie mogli dumnie nosić na mundurze. Zadania są zaliczane przez Rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu. Zadanie bez podpisu zaliczane jest przez drużynowego. Na zakończenie realizacji sprawności należy zrobić zdjęcie **wypełnionej karty i wysłać ją razem z filmiki drużynowemu po przez facebooka**. Powodzenia!

#### Zadanie 1.

Co to jest wirus? Jak działa i jak można go zwalczyć? (min. 5 zdań)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Zadanie 2.

Zrób własnoręcznie malutki, symboliczny upominek (samodzielnie upieczona babeczka, piękna kartka z pozdrowieniami, wysiane przez siebie kwiatki) i za pośrednictwem Rodziców ofiaruj Dziadkom lub starszemu sąsiadowi. (niech Rodzice zostawią go np. na wycieraczkę).

Zdjęcie zrobionej rzeczy

Podpis Rodzica .....

### Zadanie 3.

W czasie kwarantanny poprawię oceny przynajmniej z dwóch przedmiotów.

Podpis Rodzica .....

### Zadanie 4.

Zorganizuję z zastępem dla drużyny ciekawą grę internetową.

### Zadanie 5.

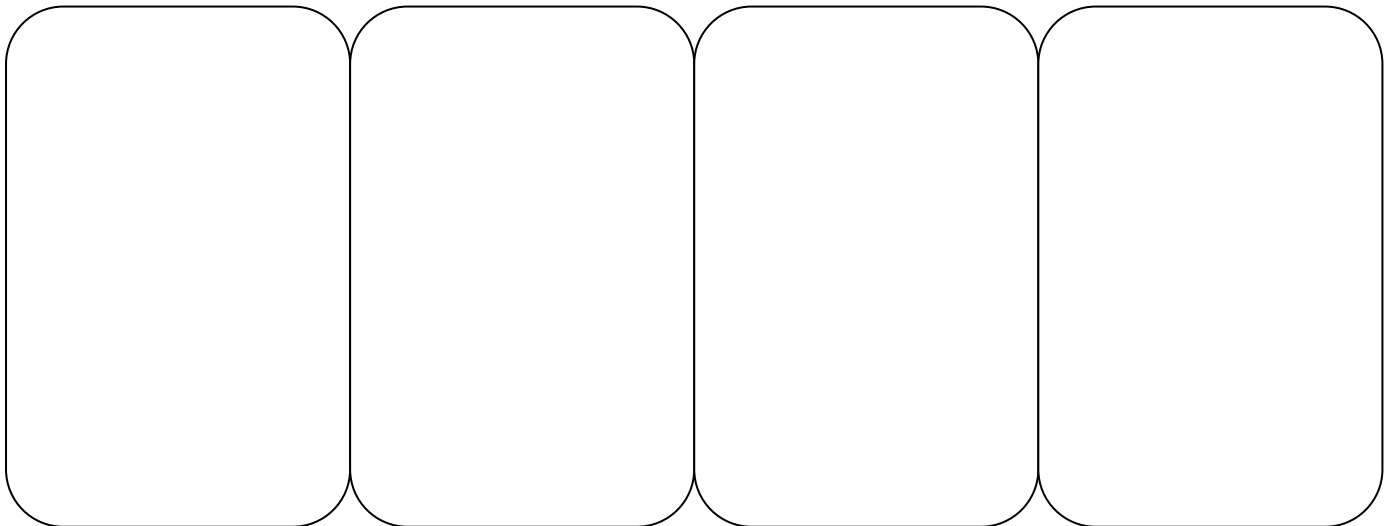
Przynajmniej dwa razy w tygodniu zadzwoń do Dziadków lub samotnych osób z Twojej Rodziny. Rozmową umił im czas, zapytaj czy nie potrzebują jakiejś pomocy (w zakupach, może trzeba nauczyć ich obsługi jakiejś aplikacji). Jeśli istnieje potrzeba spróbuj zorganizować im pomoc osoby dorosłej lub wolontariusza.

Podpis Rodzica .....

### Zadanie 6.

Mimo, że nie można wychodzić organizm trzeba dotlenić wymyśl zestaw ćwiczeń, które przez 4 dni będziesz wykonywać w domu.

Zdjęcia gdy ćwiczę (różne elementy gimnastyki)



Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4

Podpis Rodzica .....

### Zadanie 7.

Uszyję samodzielnie maseczkę ochronną na twarz. Swoje zdjęcie w mundurze i maseczce prześlę drużynowemu fb z #zostańwdomu