

BĄDŹ ZUCHEM!
NIE NUDŹ SIĘ W DOMU
ZDOBĄDŹ SPRAWNOŚĆ
HIGIENISTY



Imię:

Nazwisko:

Zaznacz symbol swojej szóstki:



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 naszej gromady po zobaczeniu efektów pracy Zuchów. Prosimy, aby zdjęcia i filmik wysyłać na e-mail szczepu: 347@zhp.net.pl lub przez 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:



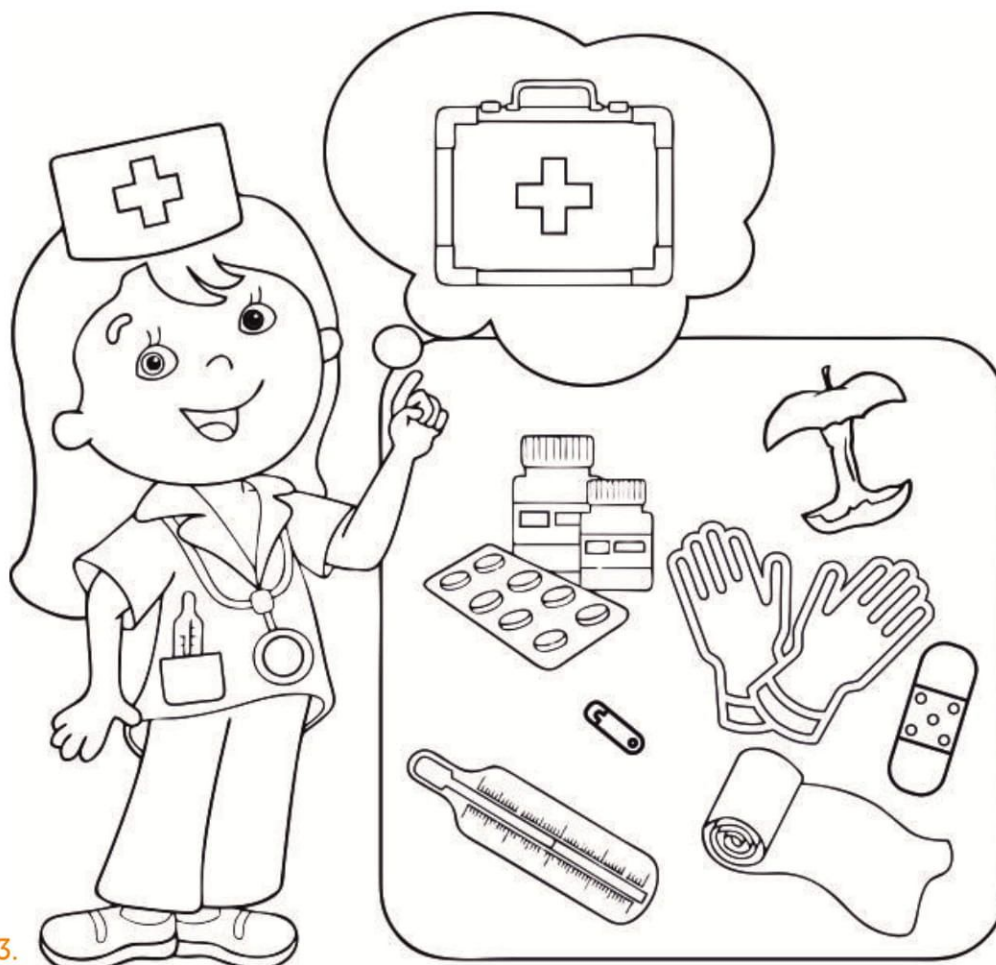
Zadanie 1.

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 2.

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



Zadanie 3.

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 4.

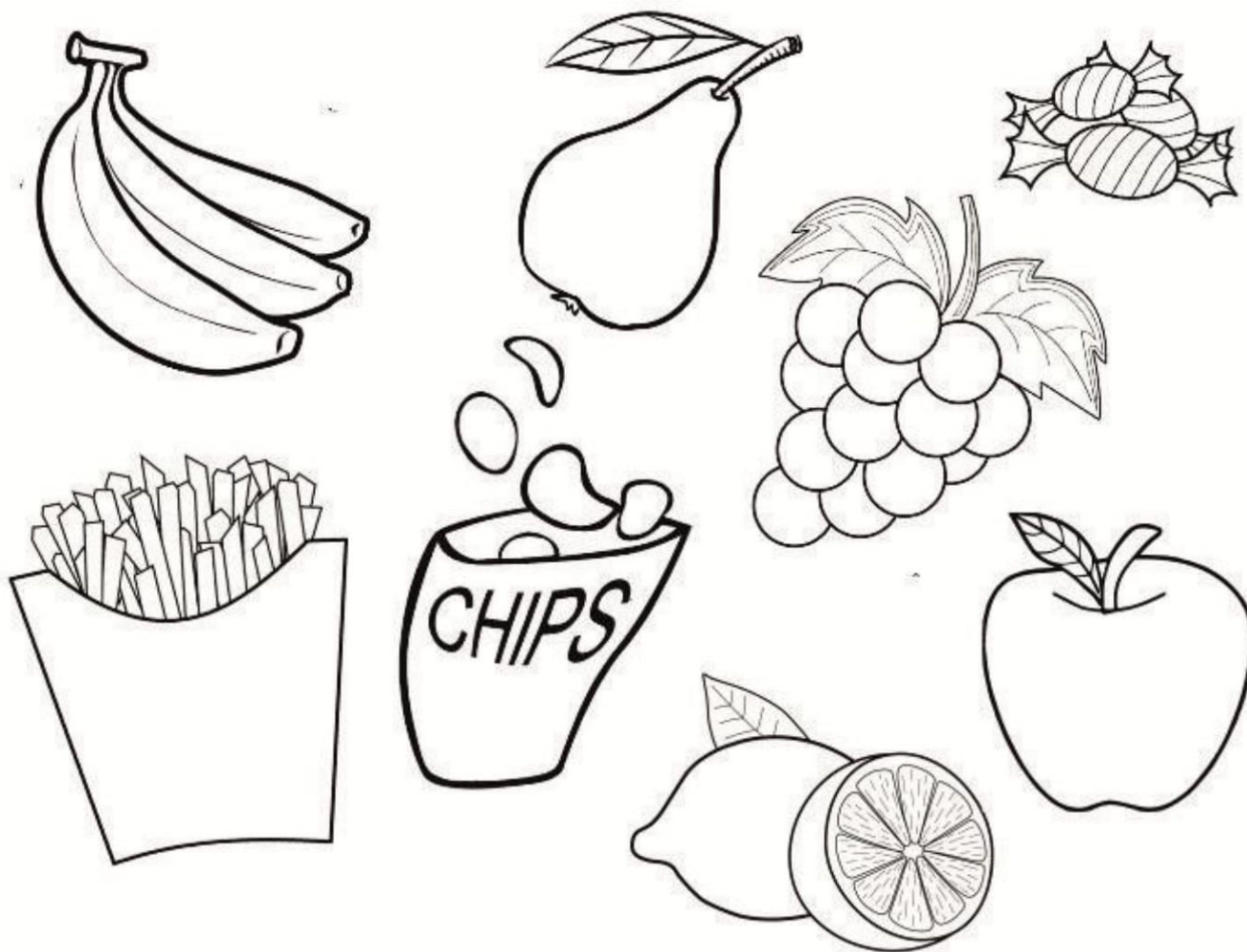
Zuch – higienista wie, że posprzątany pokój to podstawa! Posprzątaj pokój i podziel się z rodzicami efektem swojej pracy.

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



Zadanie 4.

Jakie produkty mają w sobie dużo witamin? Pokoloruj je.



Zadanie 5.

Teraz, kiedy wiesz jakie produkty mają najwięcej witamin, zrób sałatkę owocową dla swojej rodziny. Uważaj na palce! Zdjęcie wyślij do druhny Michaliny.

Zadanie 6.

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 druhny Michaliny.

Zadanie 7.

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



Podpis rodzica

Zadanie 8.

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

Podpis rodzica

Zadanie 9.

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 5.

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 5.

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

Podpis rodzica



Zadanie 5.

Pokoloruj rysunek.



Potwierdzenie zdobycia sprawności indywidualnej Higienisty/Higienistki

Podpis drużynowego:

