

Drodzy Rodzice!

Mimo, że zbiórki zostały wstrzymane, nie oznacza to, że nie możemy działać dalej, co prawda zdalnie, ale razem. Co kilka dni na naszym profilu na Facebook'u będziemy publikować propozycje dla zuchów zdobywania sprawności indywidualnych.

Przed Wami i Waszymi dziećmi karta sprawności indywidualnej. 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 zadania bardziej zaawansowane, takie jak nagranie krótkiego filmiku czy własna inicjatywa. Zadania zaliczane są przez rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu po zweryfikowaniu i zaakceptowaniu efektów pracy zucha. Kiedy powrócimy do normalnego trybu spotkań karty trzeba będzie dostarczyć na zbiórkę i jeśli wszystko będzie wykonane prawidłowo zuch otrzyma daną sprawność. Proszę poinformujcie drużynowego/drużynową o przystąpieniu do zdobywania danej sprawności.

Drogie Zuchy!

Przed wami różne ciekawe zadania. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolekcja sprawności, którą będziecie mogli przyszyć na rękaw munduru i dumnie ją nosić. Warto więc powalczyć nie tylko z nudą ale i ze sobą. Niejedne zadania będą wymagały od Was samozaparca i sumienności.

Zanim przystąpisz do jej zdobywania usiądź z rodzicem i zapoznaj się z wymaganiami do zdobycia, poszukaj odpowiednich wiadomości w gazetach, książkach czy w internecie. Zastanów się czy podołasz temu wyzwaniu, bo wykonanie go wymagać będzie sporej wiedzy i umiejętności nie tylko teoretycznych ale i praktycznych np. rysunkowych czy graficznych. Powodzenia !!!

NAMIESTNICTWO ZUCHOWE

HUFCA ZIEMI WADOWICKIEJ ZHP

#RAZEMALEZDALNIE #ZOSTAŃWDOMU





SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA
HIGIENISTA/HIGIENISTKA

REGULAMIN SPRAWNOŚCI (warto się z nim zapoznać aby wiedzieć co trzeba wykonać aby ją zdobyć).

HIGIENISTA/HIGIENISTKA

1. Wiem, na czym polega codzienna toaleta.
2. Dbam o higienę własnego ciała, wiem, kiedy należy myć ręce.
3. Dbam o swój pokój (kącik), potrafię uporządkować swoje miejsce pracy.
4. Opiekowałem się apteczką domową/gromady.
5. Przygotowałem dla mojej rodziny zdrową sałatkę.
6. Udzieliłem pierwszej pomocy w przypadku lekkiego skaleczenia.
7. Opowiedziałem (np. telefonicznie) kolegom lub koleżankom jak dbać o higienę.
8. Sprawdzałem stan czystości w domowej łazience.
9. Zmierzyłem temperaturę, oceniłem czy jest prawidłowa, przy osobie dorosłej odmierzyłem krople.
10. Potrafię wymienić produkty zawierające witaminy.
11. Potrafię wytłumaczyć dlaczego nie wolno samowolnie spożywać leków, że nie wolno jeść leków przeterminowanych
12. Sprawdzam terminy przydatności do spożycia kupowanych artykułów spożywczych.

Uwagi

Sprawność „higienista” kształtuje postawę dbałości o swoje zdrowie. Zuch – higienista dba o właściwą higienę swojego ciała i miejsca w którym przebywa. Zuchy chętnie udzielają pomocy innym, lecz wszelka pomoc medyczna powinna być udzielany tylko pod opieką osoby dorosłej.

CZYSTE RĘCE, CZYSTA BUZIA TO DLA ZUCHA RZECZ NIE DUŻA!



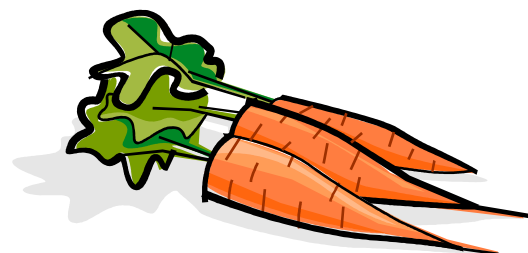
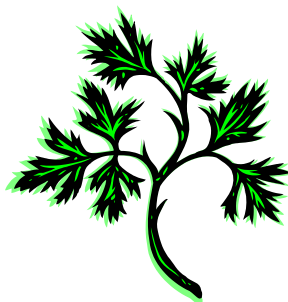
„HIGIENISTA”

ZUCH

GROMADA

**ZNAM WIELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH PEŁNYCH WITAMIN.
ZAZNACZĘ STRZAŁKAMI, KTÓRE WITAMINY ZNAJDUJĄ SIĘ
W PODANYCH PRODUKTACH**

WITAMINA A



WITAMINA D

WITAMINA B



WITAMINA C



WITAMINA E



DBAM O SWÓJ POKÓJ (KĄCIK), POTRAFIĘ UPORZĄDKOWAĆ SWOJE MIEJSCE PRACY.



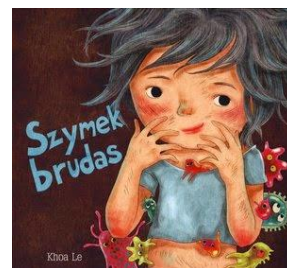
.....

podpis rodzica



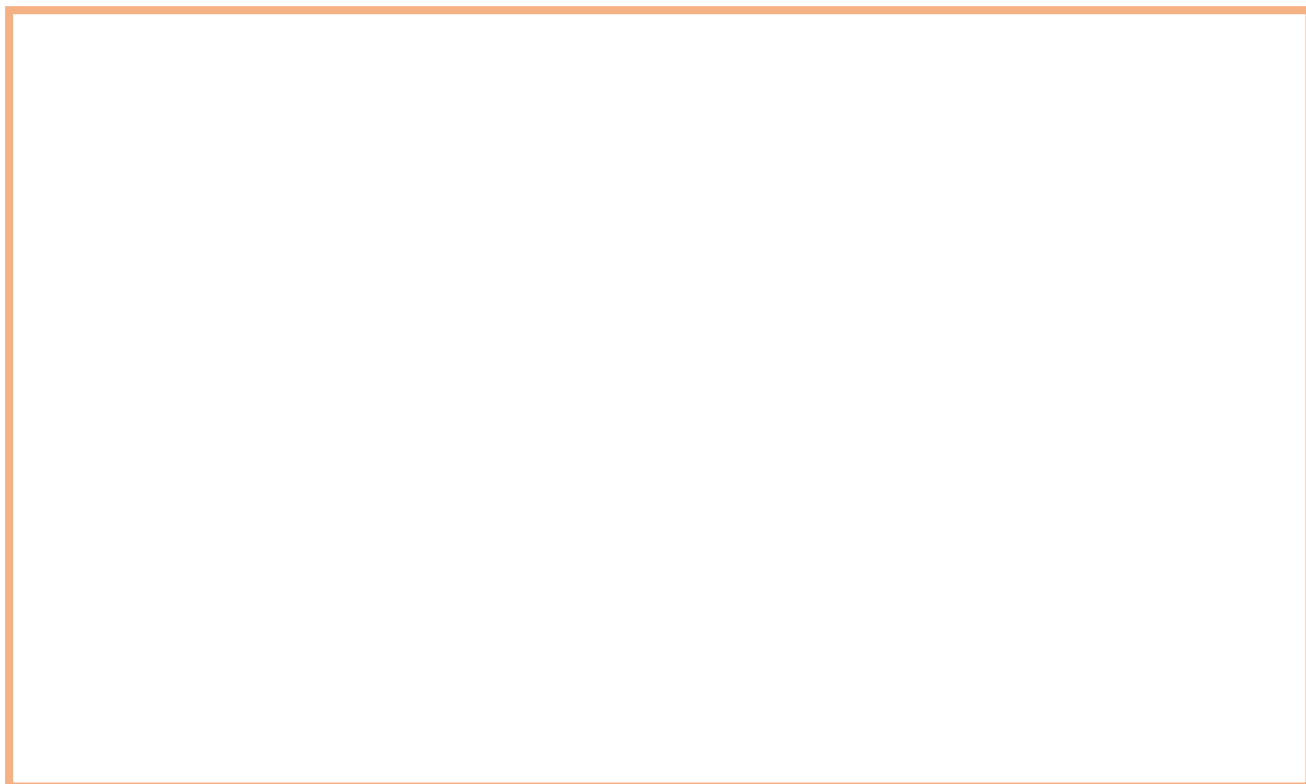
WIEM NA, CZYM POLEGA CODZIENNA TOALETA:

.....
.....
.....
.....
.....



JEM OWOCE I WARZYWA (PODAJ PRZEPIS NA ULUBIONĄ SAŁATKĘ – NARYSUJ LUB WKLEJ JEJ ILUSTRACJE)



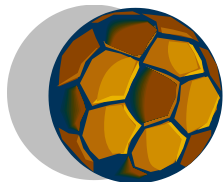


WIEM, JAK POWINIENEM/POWINNAM SIĘ UBIERAĆ, GDY JEST ZIMNO. TAK WYGLĄDA ANIA JAK IDZIE NA ZBIÓRKĘ. A JAK POWINNA UBRAĆ SIĘ, GDY IDZIE NA SANKI? NARYSUJ OBRAZEK I PODPISZ CZĘŚCI GARDEROBY.



Miejsce na Twój rysunek :





**DBAM O SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ
(PODAJ PRZYKŁADY: NAPISZ, NARYSUJ LUB
WKLEJ).**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**WIEM JAK UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY, OPATRZĘ PROSTĄ
RANĘ, JAKIE ARTYKUŁY MEDYCZNE POWINNY BYĆ W
APTECZCE.**

.....



.....
.....
.....
.....
.....

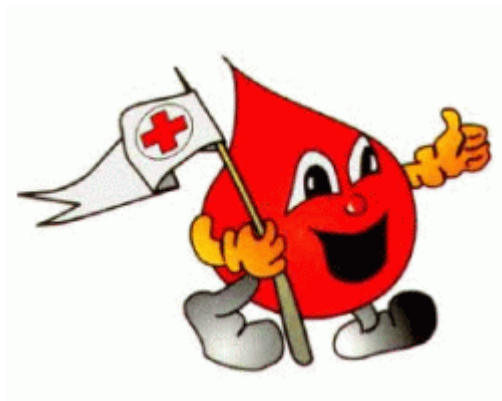
.....

.....

.....

.....

.....



POTRAFIĘ POPRAWNIE ZMIERZYĆ TEMPERATURĘ, WIEM JAK JEST POPRAWNA, JAKA PODWYŻSZONA, KIEDY JEST STAN GORĄCZKI.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – HIGIENISTA/HIGIENISTKA

Zgodnie z posiadaną mi wiedzą i potwierdzeniem poprzez kartę postanawiam nadać/ nie nadać sprawność „Higienista/Higienistka” zuchnie/zuchowi
..... z gromady
....., dnia

.....

Drużynowa/wy

Opracował metodycznie i graficznie na podstawie dostępnych materiałów

Zuchmistrz hm. Krzysztof Drobnik HO „Bystre Oko”

