



ZDOBYWAM SPRAWNOŚĆ „DZIELNY EPIDEMIOLOG”

Imię i nazwisko

1. Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie oraz o higienie, myj regularnie ręce przez 10 kolejnych dni. Pamiętaj, że ręce należy myć przez minimum 30 sekund zawsze przed posiłkiem oraz kiedy masz kontakt z przedmiotami, które zostały przyniesione do domu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ile razy?										

3. Wykonaj plakat informujący o tym jak należy zachowywać się podczas kwarantanny.

6. Posegreguj czynności do odpowiednich ramek.

W CZASIE KWARANTANNY

Należy

Nie wolno

bawić się na dworze, kichać w rękaw, zasłaniać twarz maską
regularnie myć ręce, uczyć się, panikować, jeździć na rowerze
zachowywać odstęp, spędzać czas w skupiskach ludzi, bać się

2. Regularnie kontaktuj się z dziadkami.
Opowiadaj im co u Ciebie słychać oraz zapytaj co porabiają w trakcie kwarantanny.

datapodpis.....

4. Napisz, co to jest kwarantanna i do czego ona służy.

Kwarantanna jest to.....

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

5. Mając na uwadze swój rozwój fizyczny przeprowadziłem/łam cykl zajęć gimnastycznych dla innych domowników.

Jakie ćwiczenia?	Jak długo?	Data:

7. Na odwrocie karty narysuj jakiś przyjemny i motywujący obrazek a następnie wywieś go w oknie.