

Konspekt zbiórki

Temat: Zdrowe i bezpieczne wakacje

Data: dd.mm.2021

Forma (on-line, w hufcu i/lub szkole, w terenie): w terenie

Prowadzący (osoba odpowiedzialna): xx

Czas trwania: 2,5 h

Miejsce zbiórki: Las/park/ inna otwarta przestrzeń

Cele:

- Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa podczas wakacji
- Poznanie zasad zdrowego trybu życia
- Nauka poprawnego zakładania maseczki, rękawiczek, dezynfekcji rąk

Zamierzenia:

- Uczestnicy poznają zasady bezpieczeństwa podczas wakacji
- Uczestnicy poznają zasady zdrowego trybu życia
- Uczestnicy nauczą się poprawnego zakładania maseczki, rękawiczek, dezynfekcji rąk

Plan ramowy zbiórki

Lp.	Temat (element, treść, opis)	Forma	Czas (minuty)	Materiały	Uwagi (dodatkowe informacje, załączniki)
1.	Przywitanie uczestników	Przywitanie	5	-	-
2.	Podział na grupy	Podział na grupy	10	Karteczki z nazwami zwierząt, woreczek	Załącznik nr 1
3.	Stworzenie wspólnych zasad bezpieczeństwa podczas wakacji	Praca w grupach, Burza mózgów	25	Kartki, długopisy	Załącznik nr 2
4.	Poznanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania	Szukanie kartek na wyznaczonym terenie	30	Wydrukowane Grupy żywności (dla każdego zastępu 1 komplet), Piramida żywności (dla każdego zastępu 1)	Załącznik nr 3



5.	Ile jesteś w stanie zapamiętać?	Trening spostrzegawczości i zapamiętywania	25	Wydrukowane rysunki/nazwy produktów, opcjonalnie koc	Załącznik nr 4
6.	Zakładanie maseczki, rękawiczek, dezynfekcja- nauka	Ćwiczenia praktyczne	40	Każda osoba powinna posiadać własną maseczkę, rękawiczki i płyn do dezynfekcji, infografiki (po 1 na zastęp)	Załącznik nr 5
7.	Podsumowanie	Podsumowanie- mapa myśli	15	Duży karton/bryistol/flipchart, długopis/marker	Załącznik nr 6

Opracował/a: xxx

Załączniki:

- Załącznik nr 1 – Podział na grupy
- Załącznik nr 2 – Zasady bezpieczeństwa
- Załącznik nr 3 – Zasady zdrowego odżywiania- grupy żywności i piramida żywienia
- Załącznik nr 4 – Ile jesteś w stanie zapamiętać?
- Załącznik nr 5 – Zakładanie maseczki, rękawiczek, dezynfekcja
- Załącznik nr 6 - Podsumowanie

Załącznik nr 1

Należy przygotować tyle kartek z nazwami zwierząt, ile zamierzamy stworzyć grup (optymalna liczba 4- załącznik nr 2), np. koń, mała, pies, wąż (tu 4 grupy). Uczestnicy losują, np. z woreczka po jednej karteczce, nikomu nie pokazując jej zawartości. Gdy każdy już będzie posiadał karteczkę, prowadzący poprosi uczestników i naśladowanie zachowania zwierząt bez słów. W taki sposób uczestnicy dobiorą się losowo w grupy- szukając swojego „stada”

Załącznik nr 2

Każda z grup będzie miała za zadanie przygotować zasady bezpieczeństwa związane z 4 obszarami:

- Bezpieczeństwo nad wodą
- Bezpieczeństwo w górach
- Spacer na łąkę lub do lasu
- Wyprawa rowerowa



Czas na Burzę mózgów to 10 minut. Po tym czasie każda z grup prezentuje swoje pomysły, zapisując je np. na dużej kartce/flipcharcie itd. Po zakończeniu omawiania przez daną grupę zasad bezpieczeństwa związanych z konkretnym obszarem, pozostali uczestnicy mogą uzupełnić te zasady, podając własne pomysły.

Pomoc dla prowadzącego (przykładowe zasady):

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Kąpiel w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych

Słuchamy się poleceń ratownika, jeśli jest przy danym kąpielisku

Nie kąpiemy się w rwących rzekach- może nas porwać nurt

Kąpiemy się w bezpiecznych miejscach- unikamy zapór, mostów, dzikich plaż, brudnej wody

Pamiętamy o smarowaniu się kremem z filtrem UV

Pamiętajmy o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych

Unikamy skoków do wody- mogą skończyć się trwałym uszkodzeniem ciała

Na łódce, kajaku itd. zakładamy kapok

Po długim przebywaniu na słońcu, należy ochłodzić się w cieniu, a przy wchodzeniu do wody, powoli oswajać z nią swoje ciała, małymi krokami, aby uniknąć szoku termicznego w wodzie

Pijemy dużo wody

Mieć przy sobie apteczkę

Mieć naładowany telefon

BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH

Należy mieć ze sobą naładowaną komórkę i znać numer GOPR: 601 100 300

Na wędrowkę najlepiej wyruszyć wczesną porą, aby wrócić do miejsca noclegowego/docelowego przed zmrokiem

Planować trasę- pogoda, indywidualne umiejętności, czas

Zabrać ze sobą mapę terenu

Sprawdzić czy po drodze są jakieś schroniska itd., gdzie będzie można się schronić w razie zmiany pogody

Zapakować do plecaka płaszcz przeciwdeszczowy, czapkę, okulary przeciwsłoneczne, zapasowe skarpetki itd.

Zabrać ze sobą prowiant- najlepiej baton energetyczny lub czekolada (dużo węglowodanów)

Przed wyjściem poinformować kogoś, gdzie się wybieramy, z kim, jakim szlakiem i o której planujemy wrócić

Pijemy dużo wody

Mieć przy sobie apteczkę

SPACER NA ŁĄKĘ LUB DO LASU

W lesie poruszać się po wydeptanych ścieżkach (inaczej łatwo się zgubić)



Nie zbliżamy się do dzikich zwierząt

Nie dokarmiamy dzikich zwierząt

Nie rzucać się do ucieczki, gdy spotkamy dzikie zwierzę (może za nami pobiec), można zrobić ewentualnie kilka kroków w tył, nie patrzymy mu w oczy i nie pokazujemy zębów

Stosować preparaty przeciw kleszczom, komarom itd.

Nie rozpalamy ogniska w lesie i jego pobliżu

W przypadku zauważenia pożaru dzwoniemy na straż pożarną

Dbamy o odpowiedni ubiór- kryte buty, długie spodnie, nakrycie głowy

Prowiant

Pijemy dużo wody

Mieć przy sobie apteczkę

Mieć naładowany telefon

WYPRAWA ROWEROWA

Starać się podróżować minimum w 2 osoby

Jeździmy w kasku

Zwalniać na krętych drogach

Mieć przy sobie apteczkę

Sygnalizowanie skrętów ręką

Słuchamy i obserwujemy otoczenie- czy nie zbliża się pojazd itd.

Mieć naładowany telefon

Załącznik nr 3

Prowadzący przed zbiórką powinien przygotować sobie wydrukowane Grupy żywności (dla każdego zastępu 1 komplet), Piramida żywności (dla każdego zastępu 1) - dla każdego zastępu może być inny kolor kartek, symbol na kartkach itd. (według uznania). Grupy żywności należy pociąć, aby zastępy mogły szukać poszczególnych grup w terenie, piramida może pozostać w całości.

Grupy żywności

- **Mleko i produkty mleczne**

Źródło białka zwierzęcego, wapnia i witamin A, B, D

- **Mięso, ryby, jaja**

Źródło białka i żelaza, witamin B i PP. Zawierają również tłuszcze. CIEKAWOSTKA: 100 g mięsa= 100 g ryby= 2 jaja)

- **Warzywa i owoce**

Źródło błonnika i witamin

A i C- np. cebula, buraki, ogórki, por, seler, winogrona, jabłka

A- np. pietruszka, dynia, morele, sałata, marchew

C- np. kapusta, pomidor, porzeczka, malina, szpinak

- **Chleb, produkty zbożowe, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych**


Źródło węglowodanów i białek roślinnych, witamin grupy B, energii i soli mineralnych. CIEKAWOSTKA: im bielsze pieczywo i mąka, tym mniej mają w sobie witamin i minerałów

- **Tłuszcze roślinne i zwierzęce**

np. olej i margaryna (roślinne) oraz masło i smalec (zwierzęce). Źródło energii. Masło zawiera witaminy A, D, E.

PIRAMIDA ŻYWNOŚCI





Załącznik nr 4

Prowadzący powinien przygotować nazwy/obrazki następujących produktów:

Mleko

Jogurt naturalny

Mięso

Ryby

Jaja

Cebula

Burak

Pietruszka

Dynia

Kapusta

Malina

Pomidor

Seler

Por

Chleb

Ziemniaki

Olej

Masło

Zastępu mają 2 minuty na przyjrzenie się rysunkom/nazwom, które zostaną rozłożone np. na kocu. Po tym czasie prowadzący zbiórkę zakrywa rysunki/nazwy, a zastępy mają za zadanie w ciągu 5 minut wypisać jak najwięcej zapamiętanych produktów i przypisać im witaminy, jakie w nich występują (mogą się wspomagać materiałami z Załącznika nr 3)

Załącznik nr 5

Prowadzący pokazuje uczestnikom, jak prawidłowo powinno nosić się maseczkę i jakie są zasady z tym związane. Pomocna będzie poniższa grafika (można ją wydrukować po kilka na każdy zastęp).

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!


Ministerstwo Zdrowia



Źródło: <https://www.gov.pl/web/gis/jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-maseczke>

Następnie każda osoba ćwiczy poprawne zakładanie i zdejmowanie masek zgodnie z powyższymi wytycznymi.

Prowadzący pokazuje również uczestnikom, jak poprawnie założyć i zdjąć rękawiczki, zgodnie z poniższą grafiką.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyc ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Natóż pierwszą rękawicę



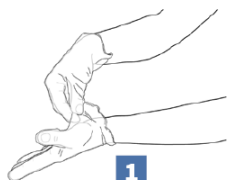
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i natóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palec gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJELOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Źródło: <https://www.gov.pl/web/gis/koronawirus--jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-rekawice>

Następnie każda osoba ćwiczy poprawne zakładanie i zdejmowanie masek zgodnie z powyższymi wytycznymi.

Na sam koniec prowadzący prezentuje uczestnikom poprawną dezynfekcję rąk, aby uchronić się przed zakażeniem, zgodnie z poniższą grafiką.

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane


Ministerstwo Zdrowia



Źródło: <https://www.gov.pl/web/gis/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece>

Następnie wszyscy wspólnie poprawnie dezynfekują ręce zgodnie z powyższymi wytycznymi.

Załącznik nr 6

Na koniec prowadzący pyta uczestników, co zapamiętali ze zbiórki i zapisuje te rzeczy na brystolu/kartce/flipcharcie w formie mapy myśli.