

Imię i nazwisko:



POMOC DOMOWA

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Pomóż w dwóch z poniższych prac domowych: - pranie; - przygotowanie i podanie posiłku; - mycie samochodu; - zakupy w sklepie spożywczym.	
2	Nakryj do stołu i pomóż pozmywać po posiłku co najmniej cztery razy w jednym tygodniu.	
3	Ściel łóżko i pomóż w sprzątnięciu swojego pokoju przez trzy tygodnie.	
4	Zademonstruj cztery z poniższych umiejętności: - odkurzanie lub trzepanie dywanu; - ścieranie kurzy; - mycie podłogi; - posługiwanie się zegarkiem; - przyszyć guzika; - sprzątnięcie po sobie i odkładanie na miejsce.	
5	Przez tydzień podejmij się obowiązku wynoszenia śmieci. Segreguj odpady.	
6	Omów i naucz się, jak wykonywać poniższe prace: - ścieranie kurzu z parapetów; - usuwanie pajęczyn; - mycie okien; - czyszczenie mebli drewnianych; - odkurzanie lub zmywanie podłogi.	

Podpis instruktora

Podpis zastępowego lub drużynowego
