

Dzień dobry moi Mili !



Jesteście gotowi do pracy? To zaczynamy! Mam nadzieję, że pamiętacie o prawidłowej postawie ciała podczas odrabiania zadań i należyтым porządku w Waszym miejscu pracy.

8. DZIEŃ PRACY (piątek)

Temat: Uczymy się pisać nową literkę G, g na podstawie wyrazów: góra, Grażyna. Rozwiązywanie zadań tekstowych.

Edukacja polonistyczna:

- Otwórz **Podręcznik polonistyczny - str. 38**
 - Spróbuj samodzielnie podzielić na głoski i sylaby wyrazy: **Grażyna** i **góra**. Porównaj z modelem.
 - Podaj swoje propozycje innych wyrazów z **g**, bawiąc się z rodzicami, kto powie więcej wyrazów.
 - Przyglądaj się nowej literce i zastanów się, z czym Ci się ona kojarzy?
 - Przeczytaj wolno sylaby z zad.1, a potem coraz szybciej.
 - Postaraj się przeczytać samodzielnie tekst z zad.2.
 - Na podstawie tekstu opowiedz rodzicom, jak siostry lubią spędzać wakacje?
- Otwórz **Ćw. kaligrafia - str. 60, 61**
 - Poproś rodziców, aby przeczytali Ci polecenia z ćwiczeń lub jeśli potrafisz, zrób to samodzielnie.
 - Postaraj się rysować i pisać starannie.
 - Ćw. 4 i 5 przeczytaj na głos rodzicom.



Czas na ruch: ćwiczenia ruchowe do piosenki „Śpiewające Brzdące - Muzyczne stop!”
https://www.youtube.com/watch?v=dqk_longlzl

Edukacja matematyczno-przyrodnicza:

- Otwórz **Ćwiczenia matematyczne - str. 34**
 - Poproś rodzica o przeczytanie ćw. 1, 2 i uważnie wykonaj obliczenia.
 - Zad. 1 / 33 jest **ćwiczeniem dodatkowym / dla chętnych uczniów.**

Szanowni Rodzice i kochane Dzieci!

Kończy się kolejny tydzień Waszej pracy w *domowej szkole*. Wykonaliście już dużo ciekawych prac i zadań. Oczekuję, że prześlecie na moją pocztę e-mailową swoją najciekawszą pracę, z której jesteście bardzo dumni i chcielibyście się nią pochwalić. Czekam na Wasze zdjęcia, które posłużą nam mogą do stworzenia *Naszej Klasowej Galerii*. To dla mnie bardzo ważne.

Od przyszłego tygodnia rozpocznę ocenianie niektórych Waszych prac. Będziecie przysyłać mi drogą e-mailową, z pomocą rodziców, zdjęcia wskazanych przeze mnie zadań.

Drodzy Rodzice, bardzo proszę Was również o informację zwrotną na temat tego, czy moje konspekty lekcji są dla dzieci zrozumiałe i ciekawe, czy chętnie pracują i czy mają jakieś większe problemy z zaplanowanymi zadaniami? Są to dla mnie bardzo ważne informacje, które posłużą mi do dalszej pracy.

Adres mailowy : mparuszewska@ssp72.pl

Z góry dziękuję i pozdrawiam wszystkich - p. Margareta Paruszewska

Życzę miłego weekendu w domowym zaciszu!



Plan pracy z wychowania fizycznego na nadchodzący tydzień:

Dzień dobry wszystkim moim sportowcom i ich Rodzicom! :

Mam nadzieję, że nie zapomnieliście o aktywności fizycznej i mimo panującej pandemii udaje Wam się ćwiczyć. Namówiliście swoich rodziców do ćwiczeń? Jeśli nie to macie teraz okazję! Poniżej wysyłam Wam informację o kalistenice, czyli najlepszym treningu kształtującym siłę. Korzystajcie!

KALISTENIKA DLA DZIECI - 5 ĆWICZEŃ W ZWIERZĘCYM STYLU, KTÓRE DZIECI POKOCHAJĄ

Czy twoje dziecko powinno robić kalistenikę? Odpowiedź brzmi: tak, tak, tak. Od króliczego skoku do niedźwiedzia, ten zabawny trening dla dzieci pomoże zbudować naturalną siłę u najmłodszych.

Czy kiedykolwiek poczułeś trudność wykonania ruchów, które kiedyś były dziecinnie proste? Skakanie, ciągnięcie, pchanie, skręcanie, toczenie, balansowanie, przysiady, kołysanie, wieszanie. Dla dzieci jest to naturalne i zabawne. Niezależnie od tego, czy przechodzą przez tor przeszkód w parku, czy skaczą na dmuchanym zamku, nowe wyzwania i interakcja między ich ciałami, a światem nie sprawia im trudności.

Chociaż koncepcja kalisteniki (aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała) może wydawać się rygorystyczna i podobna do Boot Campu, to właśnie o tego rodzaju ruchach mówimy. Mówiąc prościej, kalistenika jest formą ćwiczeń, która wykorzystuje masę ciała do budowania siły – pompki, podciągnięcia, przysiady i tak dalej. Dzieci muszą być aktywne regularnie, aby uniknąć przewlekłych niedoborów ruchu w późniejszym życiu – ćwiczenia gimnastyczne pomogą im zwiększyć siłę, mobilność, elastyczność, zwinność i wytrzymałość.

Jeśli jesteś rodzicem, będziesz wiedział, jak trudno jest dziecku zjeść marchewkę. Dlatego ważne jest, aby nie zmuszać ich do wykonywania ćwiczeń, ale zachęcać i dawać przykład. Lepiej teraz inwestować w naturalną aktywność fizyczną niż próbować odzyskać ich siłę i wytrzymałość ciała, gdy będą starsze. Najmłodsi uwielbiają używać swojej wyobraźni, kiedy trenują, więc wypróbuj poniższe zabawne ćwiczenia w stylu zwierząt, które też możesz wykonywać, aby wprowadzić dzieci w ruch:

Skaczący królik

Korzyści: Wzmacnia nogi, buduje równowagę i poprawia kondycję.

Jak to zrobić:

- Stań ze stopami razem, utrzymując plecy prosto.
- Zegnij kolana i przyłóż obie ręce do głowy, wysuń palce do przodu jak uszy królika.
- Skacz ze złączonymi stopami w rytm muzyki, poruszając się do przodu, do tyłu i na boki. Następnie, aby urozmaicić ćwiczenie, przeskakuj na jednej stopie.

Czołgający się niedźwiedź

Korzyści: Wzmacnia ręce, ramiona i klatkę piersiową, zwiększa wytrzymałość i poprawia ogólną stabilność tułowia.

Jak to zrobić:

- Ustaw się na czworakach z rozstawionymi ramionami i stopami. Unieś biodra.
- Patrząc w przód czołgaj się po podłodze, zaczynając od prawej i lewej stopy. Podążaj lewą ręką i prawą stopą.
- Wykonaj około sześciu kroków, a następnie odwróć się i cofnij.

Szalony kot

Korzyści: Poprawia postawę i równowagę, wzmacnia kręgosłup i szyję.

Jak to zrobić:

- Ustaw ręce i kolana na ziemi, rozluźnij plecy.
- Oddychając i kurcząc mięśnie brzucha, wygnij plecy, zaokrąglając je tak bardzo, jak to możliwe.
- Przytrzymaj przez 40 sekund i rozluźnij wydając z siebie dźwięk miauczącego kota.

Człapiąca kaczka

Korzyści: Buduje siłę w dolnej części pleców i nóg oraz rozwija poczucie równowagi.

Jak to zrobić:

- Delikatnie rozstaw stopy, zginając kolana w pozycji przysiadu.
- Połóż ramiona na wewnętrznej stronie nóg, trzymając lewą ręką lewą kostkę i prawą ręką prawą kostkę.
- W tej pozycji idź tyłem.

Krabowe spacer

Korzyści: Wzmacnia ścięgna, mięśnie nóg, mięśnie brzucha, pośladki i tułów.

Jak to zrobić:

- Ustaw obie stopy płasko na ziemi.
- Połóż dłonie płasko na ziemi lekko za ciałem.
- Z ugiętymi kolanami unieś biodra z ziemi i idź do tyłu.

Miłych ćwiczeń ! - p. Artur Zalewski



Plan pracy z religii :

Temat: Zwyczaje i tradycje świąt wielkanocnych.

Witam Was gorąco !

Święta Wielkanocne mają swoje tradycje i zwyczaje. Zapraszam Was na wystawę online do Muzeum Etnograficznego we Wrocławiu pt. "Pisanki i palmy Wielkanocne".

Może oglądane eksponaty będą inspiracją do wykonania własnoręcznie przez Was różnych ozdób, które udekorują Wasz wielkanocny stół. Prace można wykonać z całą rodziną i uwiecznić na zdjęciu.



Pozdrawiam p. M. Wąsowicz