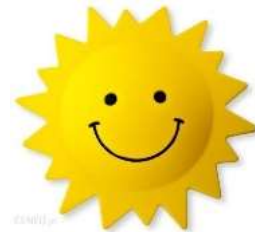


Dzień dobry moi Drodzy  
i szanowni Rodzice!



## 20. DZIEŃ PRACY (poniedziałek)

Temat: Obserwujemy przyrodę - wiosna w sadzie. Oglądamy film o etapach powstawania miodu. Ćwiczymy podział na głoski, litery i sylaby oraz pisownie wyrazów ze spółgłoskami miękkimi.

### Edukacja matematyczno-przyrodnicza:

- Oglądnij teraz **filmik** „Kwitnące sady... [https://www.youtube.com/watch?v=bvjK\\_OrdVM](https://www.youtube.com/watch?v=bvjK_OrdVM).  
- Jak myślisz, jakie drzewa rosną w sadzie i jaką mają wspólną nazwę? / jabłonie, wiśnie, śliwy, czereśnie...
- Otwórz **Podręcznik matematyczny - str.44 - 45.**  
<https://flipbooki.mac.pl/ew/oto-ja-klasa1-podr-mat-2/mobile/index.html#p=47>  
- Obejrzyj ilustrację i powiedz, co ona przedstawia?  
\*Co robią ludzie w sadzie?\* Jakie widzisz zwierzęta i co one tam robią?  
\*Jak myślisz, które z tych zwierząt są pożyteczne, a które są szkodliwe?  
\*Czy wiesz, po co na drzewach wiosną są kwiaty?
- Oglądnij **filmik o miodzie** – Jak to się robi?- miód <https://www.youtube.com/watch?v=-borL7XIPeY>
- Mam nadzieję, że zad.2 str.45 nie będzie teraz dla Ciebie trudne.
- Na koniec przeczytaj ciekawostkę przyrodniczą.



Czas na ruch: wykonaj kilka skłonów, przysiadów, skoków, pajacyków...

### Edukacja polonistyczna:

- Otwórz **zeszyt do j. polskiego** i napisz datę, a następnie ułóż zdania z wyrazami: **pszczoła, miód.**
- Otwórz **Ćwiczenia polonistyczne – str. 42 - 43** (\*zdjęcie)  
- Po przeczytaniu poleceń ćw.1, 2 zacznij starannie i uważnie wykonywać zadania.  
W razie problemów poproś rodziców o pomoc.  
- W ćw. 3 pokoloruj literki powstałych wyrazów na niebiesko (spółgłoski), a na czerwono (samogłoski), wtedy będzie Ci łatwiej uzupełnić wyrazy. np. z i a r n o ś l i m a k

### Edukacja informatyczna:

- Nadal ćwicz umiejętności komputerowe na stronie/ z pomocą Rodziców  
[/https://epodreczniki.pl/wczesnoszkolna/KL1\\_ORE\\_V9\\_WIOSNA\\_1\\_3\\_22\\_111\\_p1](https://epodreczniki.pl/wczesnoszkolna/KL1_ORE_V9_WIOSNA_1_3_22_111_p1)



Blok 24



Blok 25

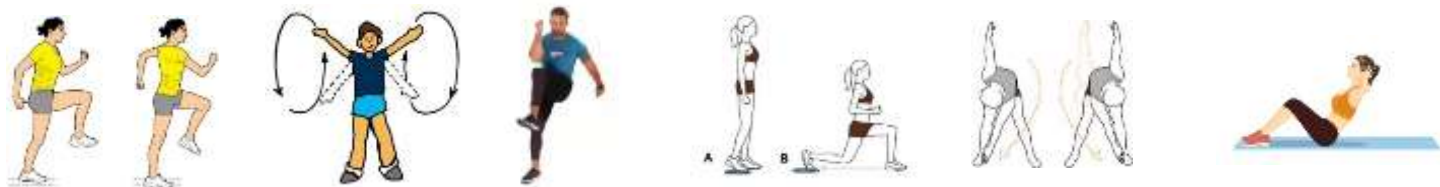
- Poproście rodziców o 1 zdjęcie ćwiczeń polonistycznych (\*Z) i mam nadzieję, że pamiętacie o pracy plastycznej o legendzie.

Pozdrawiam wszystkich ciepłutko  
Wasza wychowawczyni - p. Margareta Paruszewska



## Lekcja wychowania fizycznego

Moi Drodzy sportowcy dzisiaj w planie nasz trening. Mam nadzieję, że nie zapomieciecie o naszych ćwiczeniach ruchowych, które Wam proponowałem. Ze zdjęć, które mi przesłaliście wynika, że pięknie ćwiczycie i tak trzymajcie dalej Moi sportowcy.



A oto przypominam Wam jeszcze inne ćwiczenia:

### 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