

Zajęcia rewalidacyjne 4-8.05.2020 r

Poproś mamę lub tatę, aby przeczytali nazwy miesięcy. Obejrzyj symbole nazw miesięcy. Wytnij je i przyklej obrazki w odpowiednie miejsce:

Miesiące:

STYCZEŃ

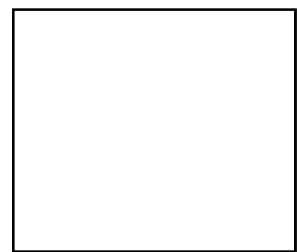
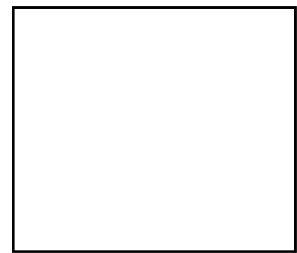
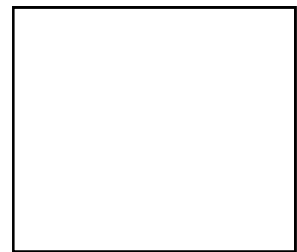
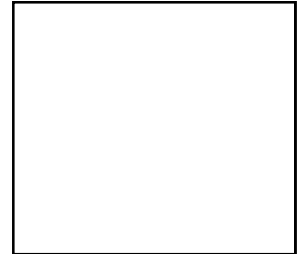
LUTY

MARZEC

KWIECIEŃ

MAJ

CZERWIEC



LIPIEC

SIERPIEŃ

WRZESIEŃ

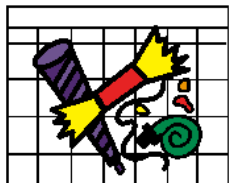
PAŹDZIERNIK

LISTOPAD

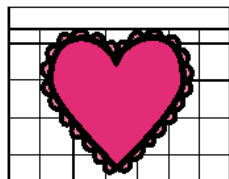
GRUDZIEŃ



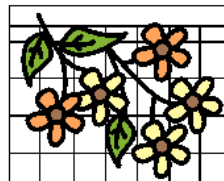
styczeń



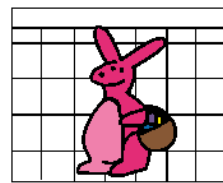
luty



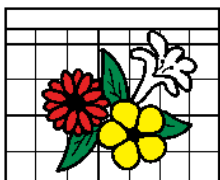
marzec



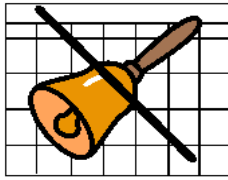
kwiecień



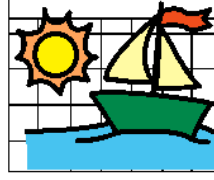
maj



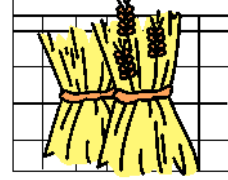
czerwiec



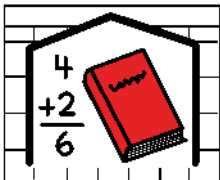
lipiec



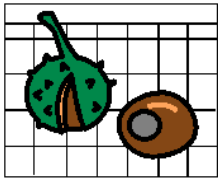
sierpień



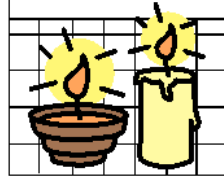
wrzesień



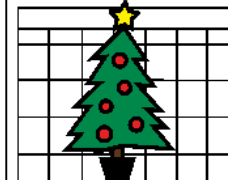
październik



listopad



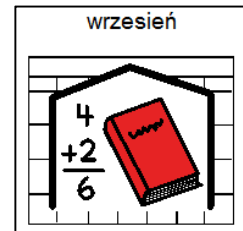
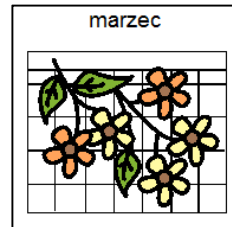
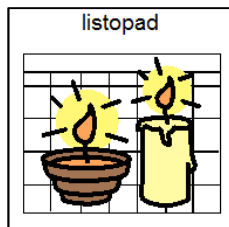
grudzień



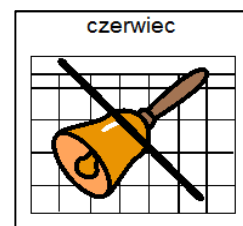
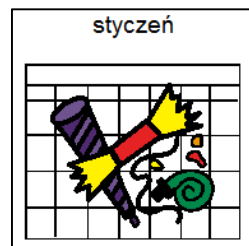
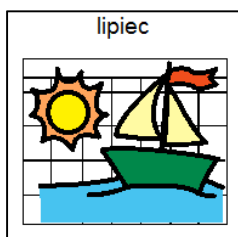
Ćwiczenia

Weź w odpowiedni symbol:

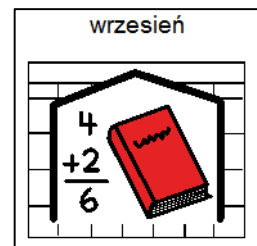
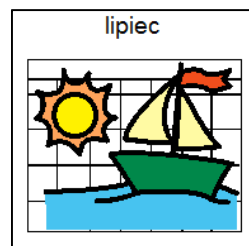
Wiosna zaczyna się w



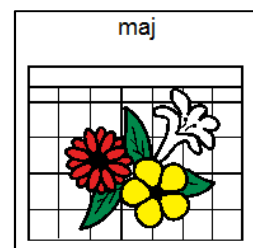
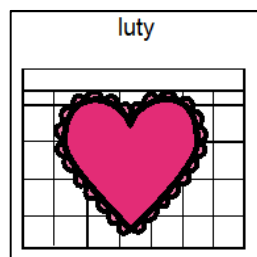
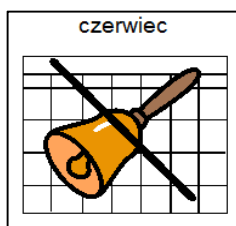
Lato zaczyna się w



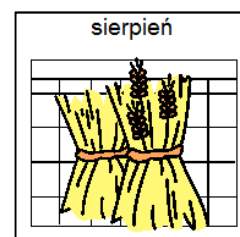
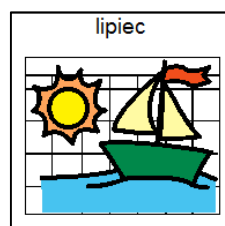
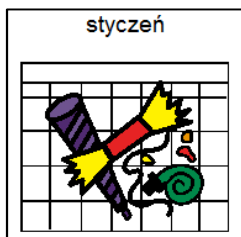
Rok szkolny zaczyna
we



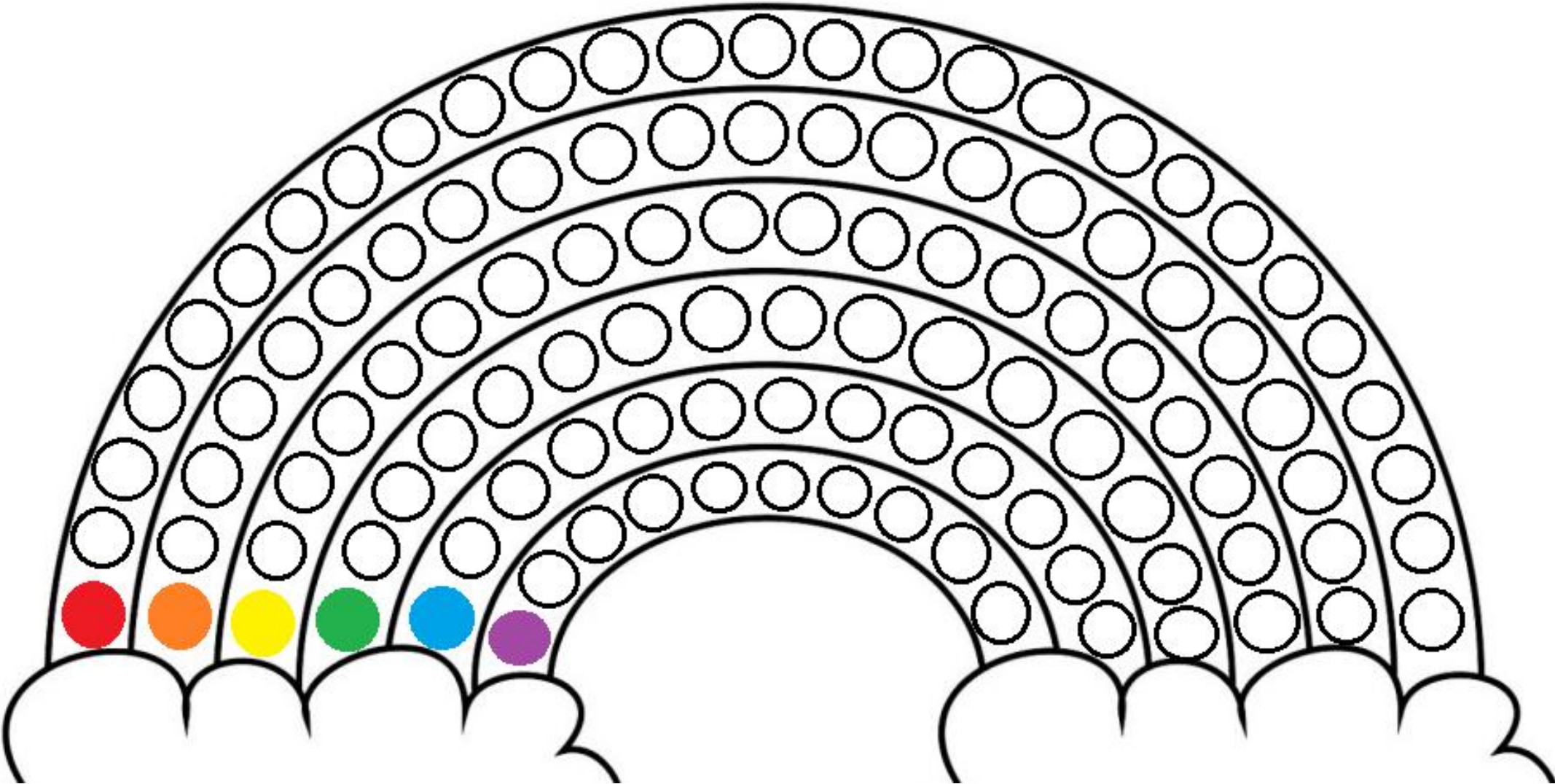
Rok szkolny kończy
się w

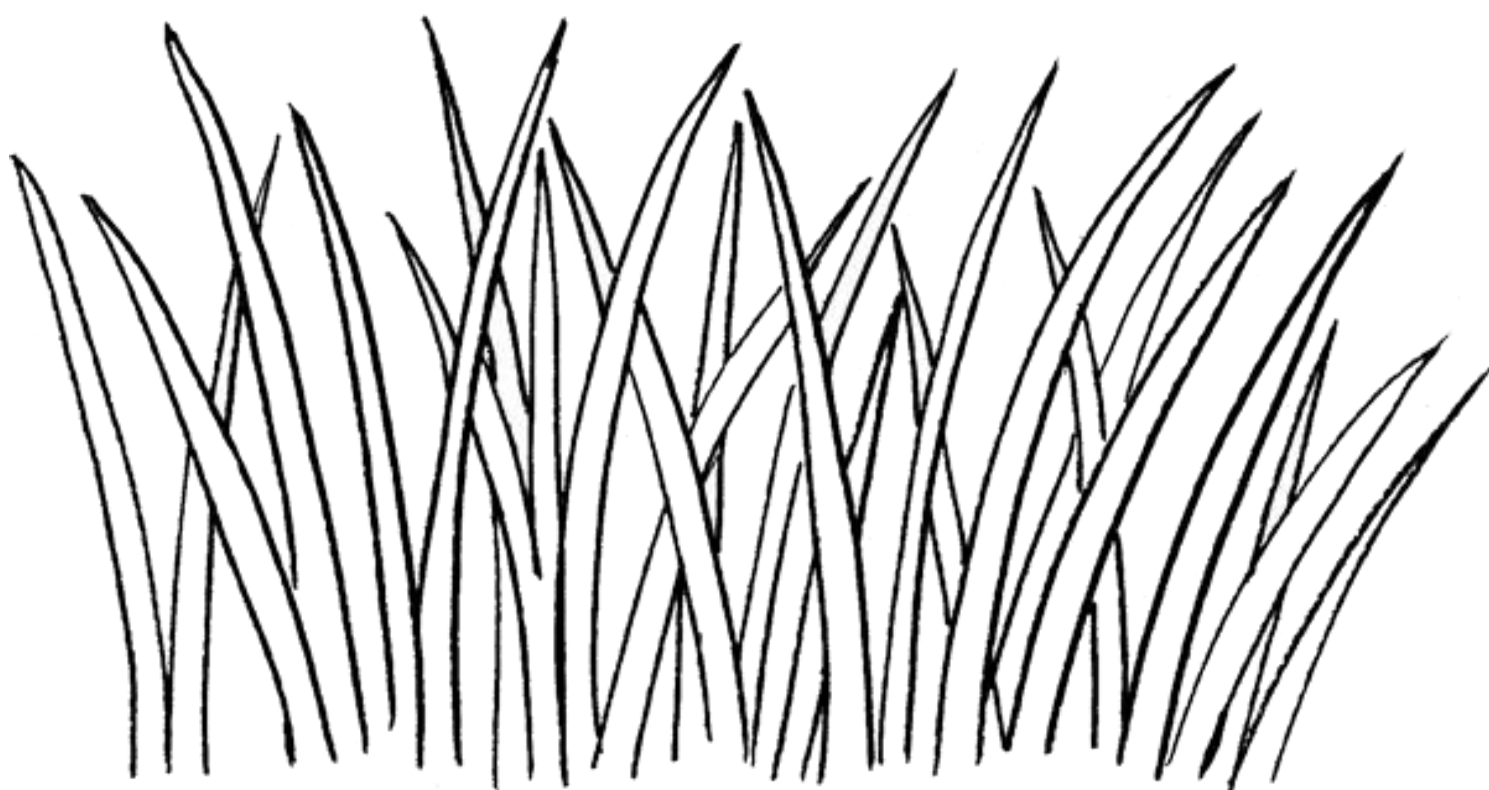


Wakacje są w



Wyklej kulkami z plasteliny według wzoru.



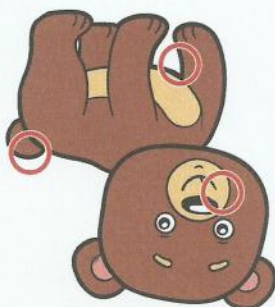


Pokoloruj trawę i dokończ rysunek np.: narysuj kwiatka, biedronkę, motylka, słońko...

ZWIERZĘTA LEŚNE – NIEDŹWIEDŹ

szukanie różnic między obrazkami

Znajdź 3 różnice między obrazkami. Zaznacz je ☐ lub ☐.



Logopedia

Drodzy rodzice,

Na ten tydzień przygotowałam ćwiczenia z zakresu kategoryzacji. Polecam <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/co-to-jest-kategoryzacja-i-jak-ja-cwiczyt/>.

Zachęcam do skorzystania również z ćwiczeń zamieszczonych na stronie ośrodka, zakładka „Logopedia”. Uzupełnieniem proponowanych ćwiczeń mogą być ćwiczenia na samogłoskach (ćwiczenia na stronie ośrodka). Kontakt mailowy: specjalsoswpt@gmail.com

Pozdrawiam Dorota Litych- Herudzińska

Na początek gimnastyka buzi i języka .



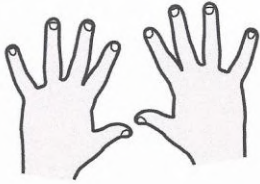
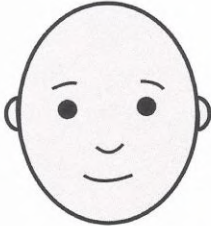
ZABAWKI	JEDZENIE

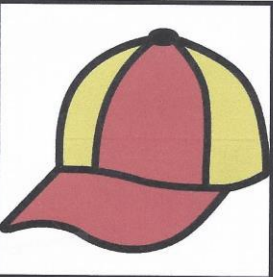
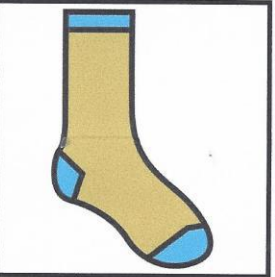
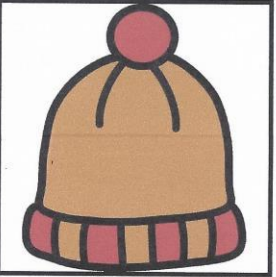
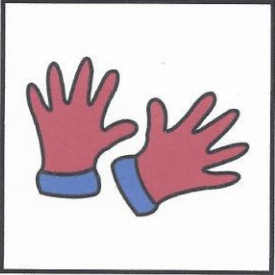
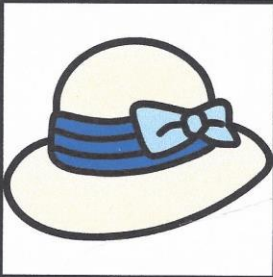
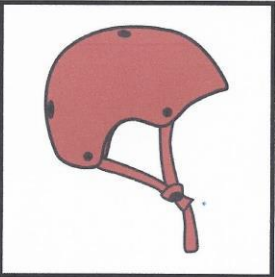
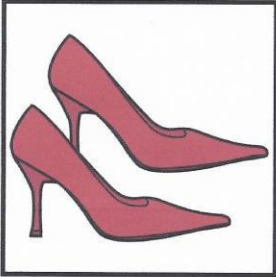
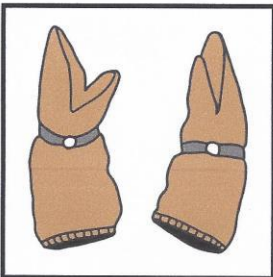
© 2013/2014



PIŁKA	KLOCKI	MIŚ



ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

Drodzy Uczniowie i Rodzice!

W najbliższym tygodniu podsumowujemy temat: „Trudne emocje – ZŁOŚĆ”

UWAGA!

Zachęcam wszystkich do wspólnej zabawy polegającej na stworzeniu własnego

KODEKSU ZŁOŚCI

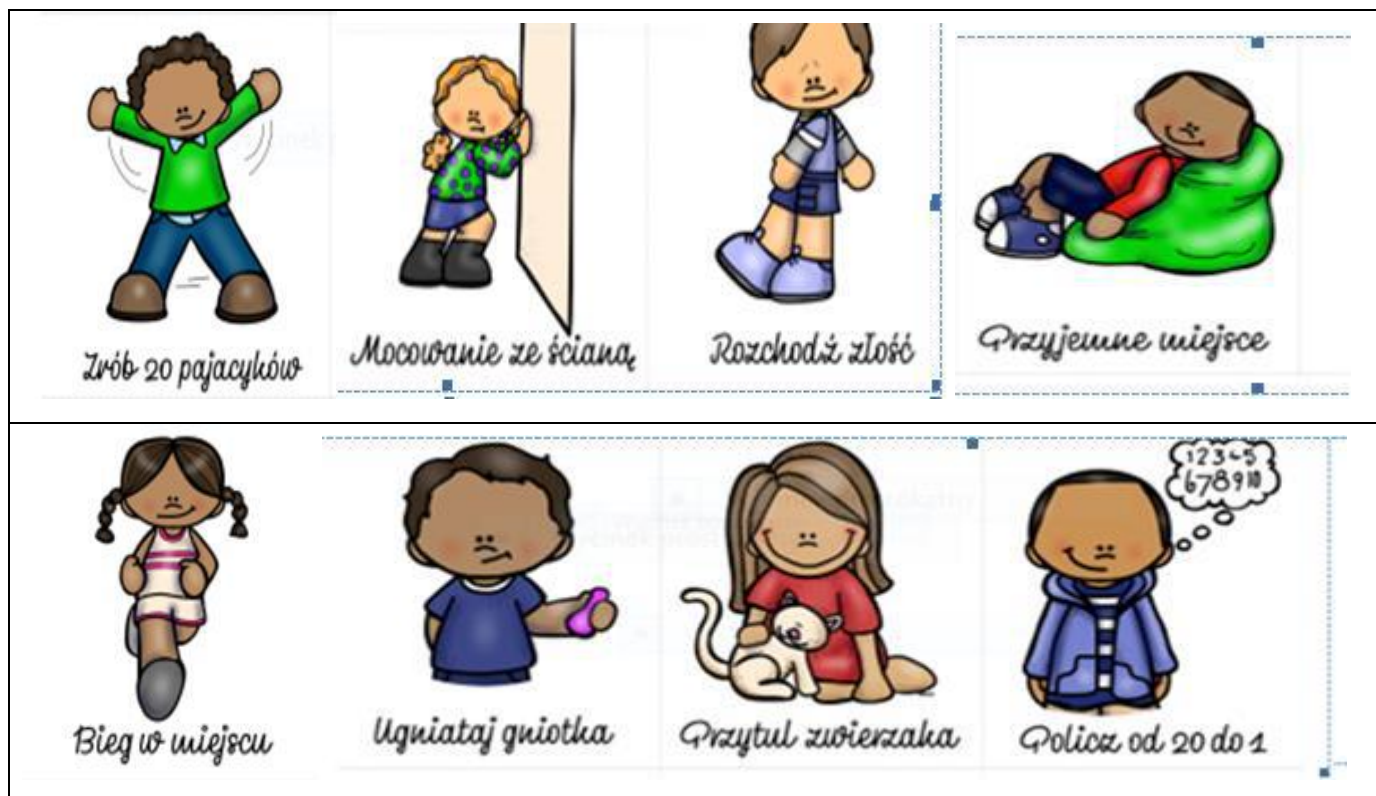
Na podstawie zdobytej dotychczas wiedzy spróbujcie stworzyć własny obrazkowy plan radzenia sobie ze złością. Możecie wykorzystać schemat kodeksu złości zamieszczony poniżej lub stworzyć plakat wg własnego uznania. Zapraszam do wspólnej zabawy!

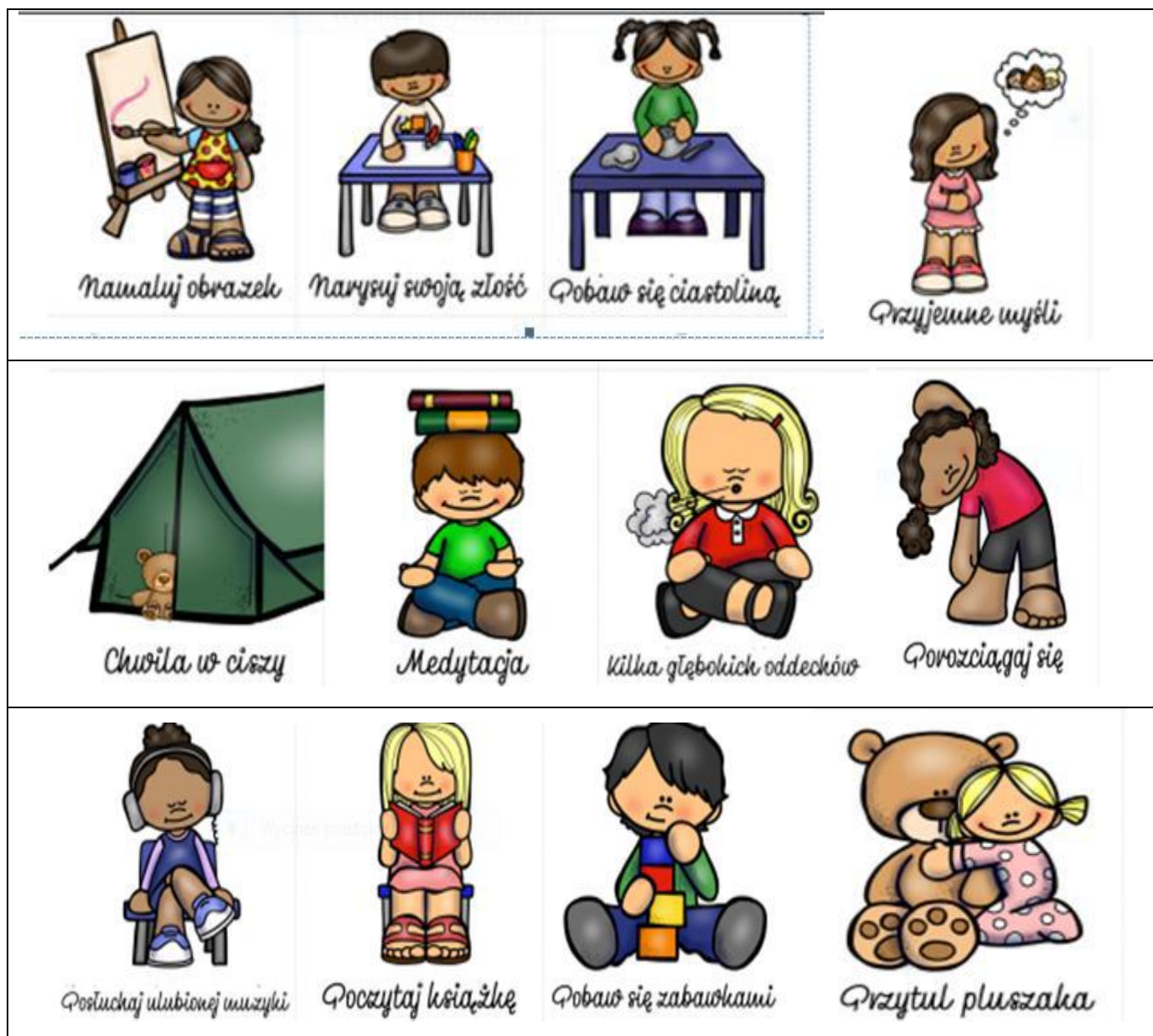
Zdjęcia stworzonych przez Was kodeksów złości można przesyłać na mail psychologsoswpt@gmail.com lub bezpośrednio do wychowawców klas.

Pamiętajcie też o zakładce **Uczę się w domu – Porady psychologa - załączniki SP1** – tam co tydzień czekają na Was nowe materiały do ćwiczeń w domu.

KODEKS ZŁOŚCI

Zapoznaj się i przećwicz, jak można poradzić sobie ze złością. Wybierz dla siebie trzy obrazki, które pomogą opanować Twoją złość.





Umieszczono za zgodą autora strony <https://warsztatzemocjami.pl/>

Teraz stwórz własny **KODEKS ZŁOŚCI**. Możesz wykorzystać schemat umieszczony poniżej.

Jeśli lubisz, w trakcie wykonywania pracy, posłuchaj piosenki, udostępnionej tydzień temu w zakładce porady psychologa:

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Gv1sC3d3k>

Obrazkowy kodeks złości

Ja

(Imię dziecka lub zdjęcie dziecka)

Mam prawo się złościć

(Tu narysuj jak wygląda Twoja złość)

GDY SIĘ ZŁOSZCZĘ MOGĘ:

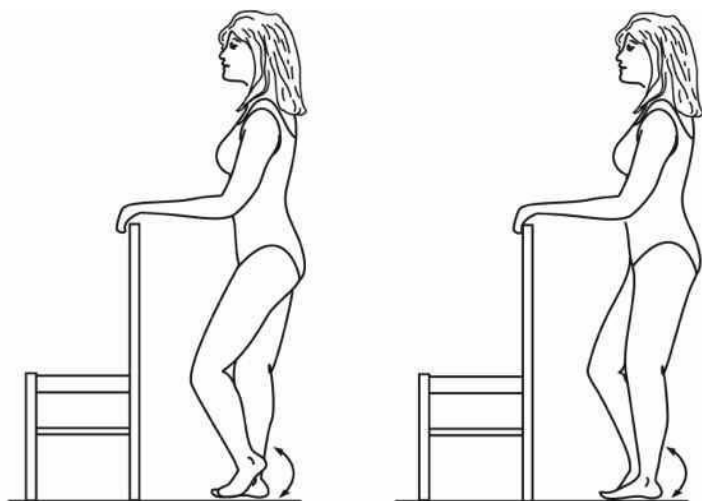
(wytnij i przyklej obrazki, które zamieszczone są powyżej)

--	--	--

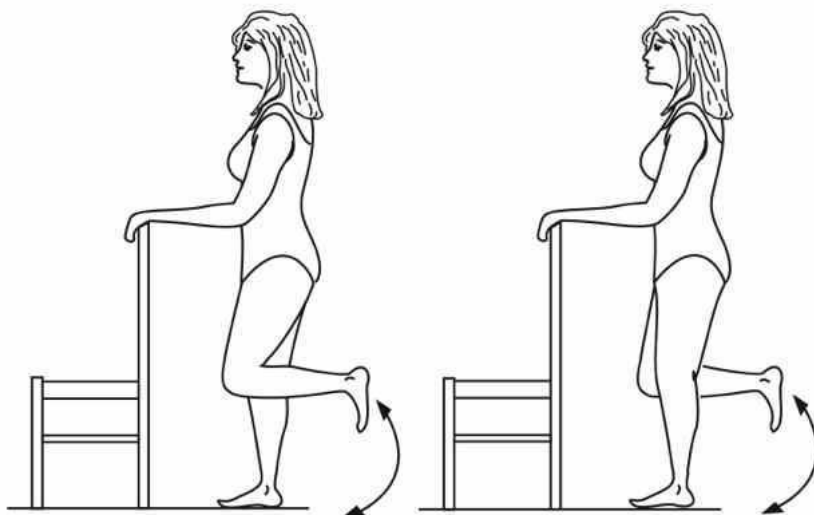
Terapia ruchem -ćwiczenia wzmacniające mm nóg , aktywacja balansowania.

Obecnie dużo siedzimy przy biurku i dlatego proponuje kilka prostych ćwiczeń na pobudzenie krążenia w kończynach dolnych i stopach. Zachęcam do ćwiczeń również rodziców.

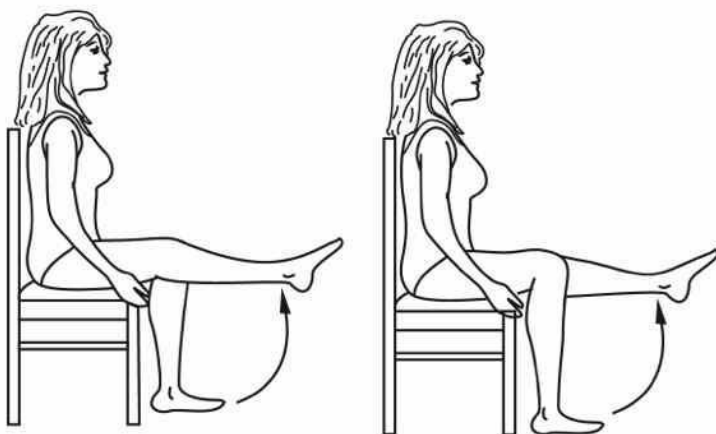
ćwiczenie 1. Stojąc oprzyj ręce np. o oparcie krzesła i unosz naprzemiennie pięty opierając ciężar ciała raz na jednej, raz na drugiej nodze. Wspinaj się naprzemiennie na palcach i na piętach.



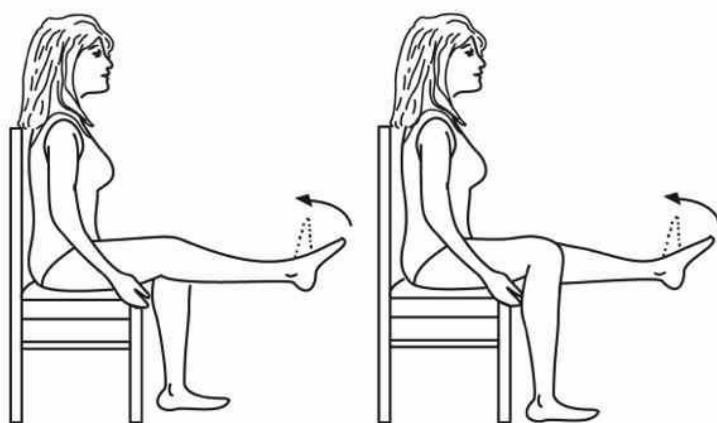
Ćwiczenie 2. Zginaj kolana raz nogi prawej raz lewej kierując pięty ku pośladkom



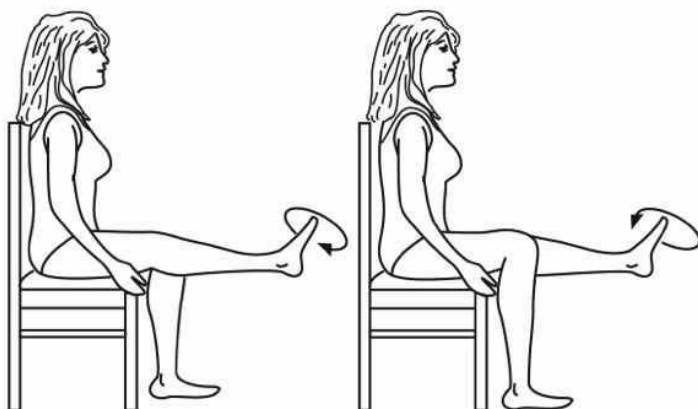
ćwiczenie 3. Siedząc wygodnie na krześle unosz raz jedną, raz druga nogę.



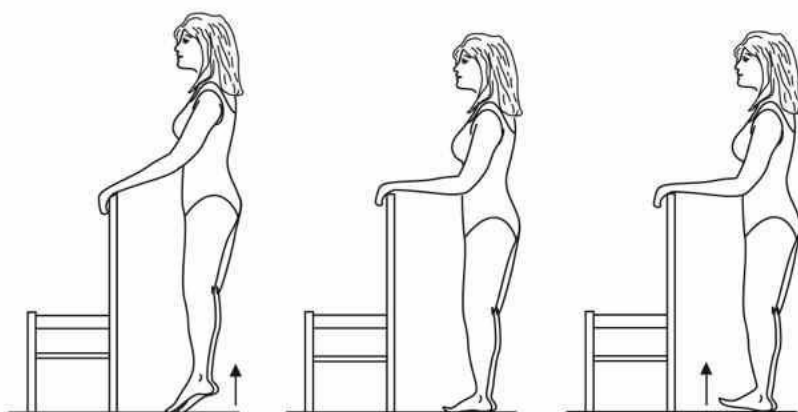
ćwiczenie 4. W tej samej pozycji zginaj stopę raz jednej, raz drugiej nogi: do siebie i do podłogi.



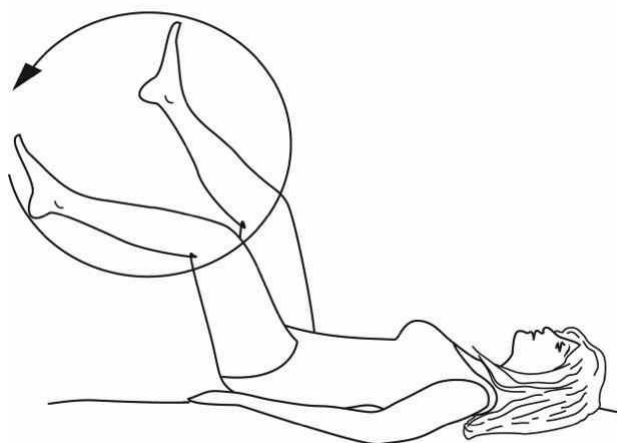
ćwiczenie 5. Podobnie rób kółka stopami raz jednej, raz drugiej nogi.



ćwiczenie 6. Oprzyj wygodnie się o oparcie krzesła i unieś nad podłogę raz pięty, raz palce obu nóg.



ćwiczenie 7. Ruchy nóg „rowerka” doskonale pobudzają odpływ krwi żyłnej.



Anita Durczak

Wychowanie fizyczne klasa IV/ V a



Opracowała: Katarzyna Kudrycka

04.05.2020r. - poniedziałek

Zabawa z piłką - zachęcamy
dziecko do kopania piłki prawą,
lewą nogą na świeżym
powietrzu.



05.05.2020r. - wtorek

Huśtawka - zabawa polega na tym, że kołyszymy siedzące lub stojące przed nami dziecko w tył - przód, na boki, po obwodzie koła. Dzięki tej zabawie ćwiczymy równowagę u dziecka.



06.05.2020r. - środa

Tor sensoryczny - dziecko chodzi bosymi stopami po drodze wykonanej z różnych materiałów np. koca, ręcznika, gazety, tektury, piasku, itp. W ten sposób stymulujemy zmysł dotyku u dziecka.



07.05.2020r. - czwartek

Zabawy z kocem - ciągniemy siedzące, leżące na kocu (na brzuchu, plecach, bokach) dziecko po podłodze - zabawa rozwija zmysł dotyku.



Róbcie zdjęcia, wysyłajcie filmiki na adres:

sp1soswpt@gmail.com

Chcę Was zobaczyć.

Jajecznic z pomidorami



Składniki potrzebne do zrobienia jajecznic:

- jajko
- mały pomidor
- łyżka masła
- pieprz ziołowy
- posiekany szczypiorek

Niezbędne przybory kuchenne:

- patelnia
- widelec

Pomidora sparz wodą, obierz ze skóry i pokrój na kawałki.

Na patelni rozgrzej masło i podduś na nim pomidory. Jajko umyj w ciepłej wodzie i wybij na patelnię, po chwili dodaj szczypiorek i pieprz, mieszaj aż jajko się zetnie.

Jajecznic z pomidorami gotowa. Smacznego!

Wartości odżywcze jajek

Jajka są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego przez organizm. To białko wzorcowe, zawierające wszystkie aminokwasy, w tym niezbędne, których organizm nie potrafi sam wyprodukować, i to w odpowiednich ilościach.

Jajka to również bogate źródło witaminy A, E, D i K oraz witamin z grupy B i składników mineralnych: fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku, selenu. W żółtku jest beta-karoten i luteina, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie.

Jajka mają korzystny skład tłuszczu. Na 5 g tłuszczu zawartego w jednym jajku (żółtku) tylko 0,1 g stanowią „złe” nasycone kwasy tłuszczowe, za to wiele w nim niezbędnych dla organizmu nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów omega-3 i omega-6, których organizm nie potrafi syntetyzować

