

Zajęcia rewalidacyjne 25-29.05.2020 r.

Poproś mamę lub tatę, aby przeczytali wiersz Z. Baryły „Wiosenna łąka”. Teraz należy wyciąć obrazki z ostatniej strony i wkleić pasujące symbole w kratki w tekście wiersza. Wszystkie symbole do wycięcia znajdują się na ostatniej stronie.

„WIOSENNA ŁĄKA”

Wiosenna łąka w promieniach słońca ,

Cała zielona jest i kwitnąca .

Pszczoły , motyle nad nią fruwać ,

A w trawie świerszcze koncerty grają .

Rosną na łące białe stokrotki ,

wierzby nad rzeką pokryły kotki.

Żaby

rechoczą , śpiewają ptaki ,

do gniazd dla piskląt znoszą robaki.

Żółte

kaczeńce na łące kwitną,

niebo

ma barwę jasnoblękitną.

Wśród

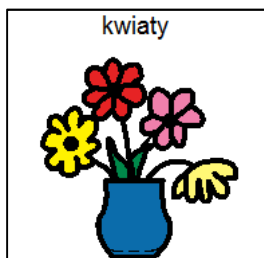
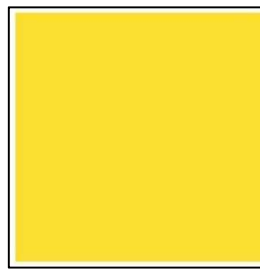
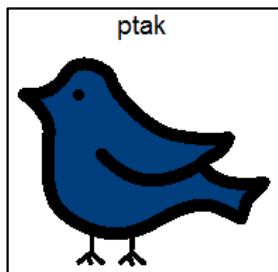
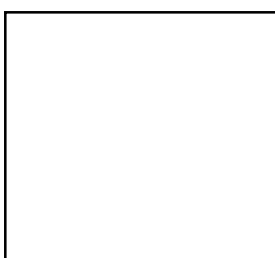
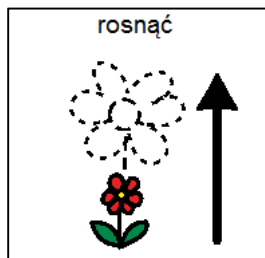
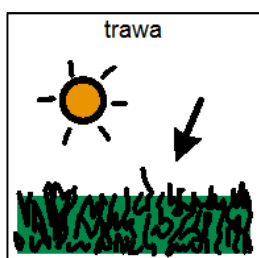
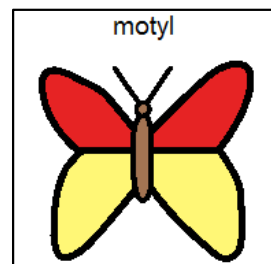
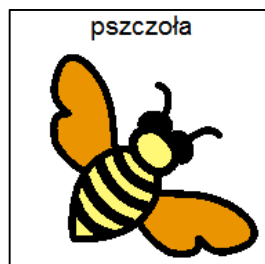
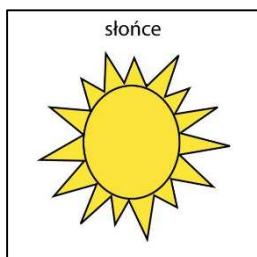
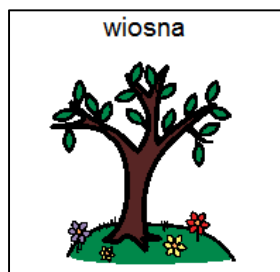
kwiatów

pszczoły

pilnie pracują,

zbierają nektar i miód produkują.

Obrazki do wycięcia:



SP.1.

25.05-29.05.2020r.

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMUNIKOWANIE SIĘ KLASA VI/ VIIB .

DZIEŃ MATKI

ĆWICZENIE 1. Uzupełnij kartkę z kalendarza. Dopasuj etykietę.



DZIEŃ OJCA

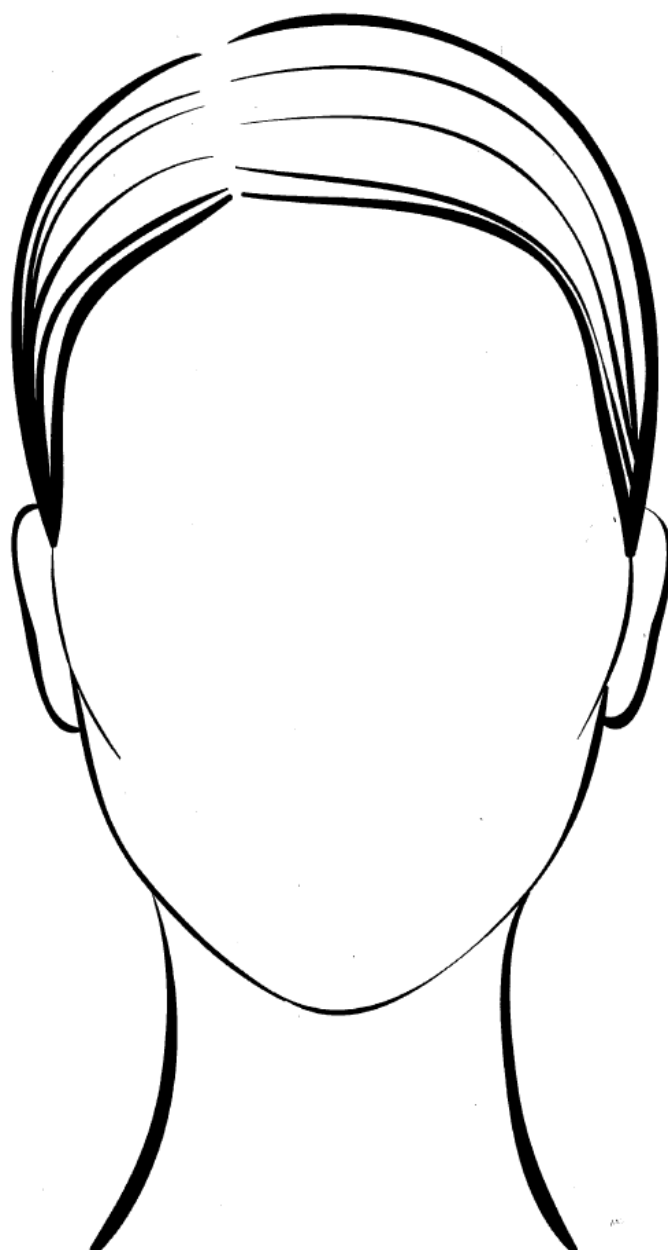
DZIEŃ MATKI

DZIEŃ BABCI

ĆWICZENIE 2. Dokończ rysowanie swojej mamy. Napisz po wzorze.

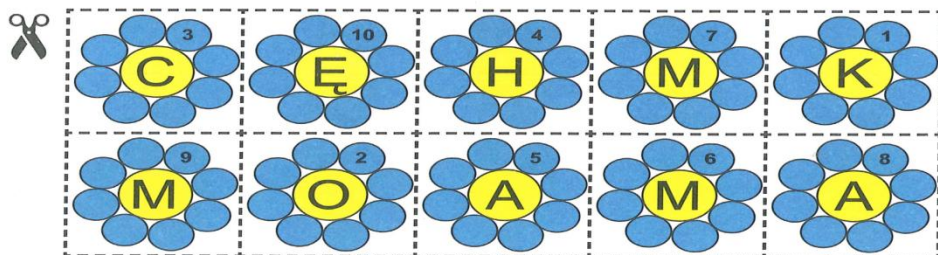
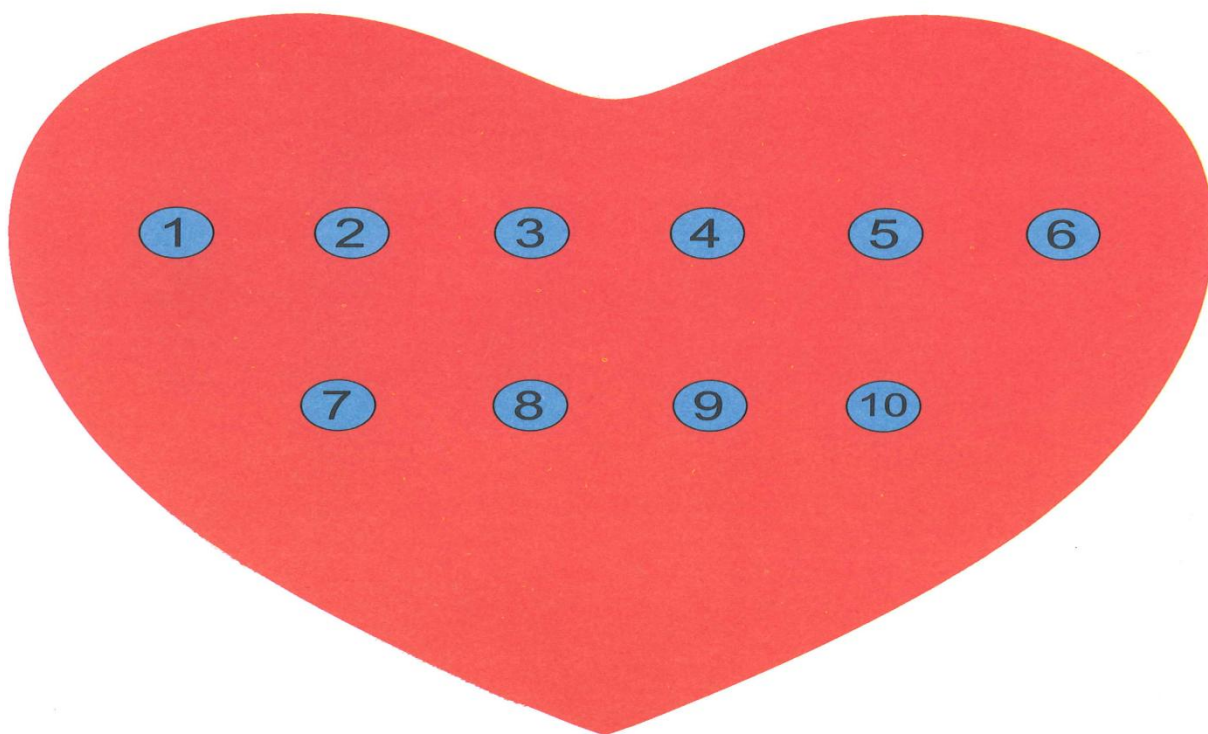
Dzisiaj droga Mamo, masz twarz uśmiechniętą.

Niech przez cały rok trwa to Twoje święto!



MAMA

ĆWICZENIE 3. Serce dla mamy. Wytnij i przyklej litery.



ĆWICZENIE 4. Kwiaty dla Mamy. Pomaluj kwiaty według własnego uznania.



Za zgodą wydawnictwa Harmonia , „Karty pracy-Wiosna- lato”, autor: Agnieszka Borowska – Kociemba, Małgorzata Krukowska.

Wyrażam miłość do mojej Mamy

Maryjo, Matko Jezusa, dziękujemy ci za to, że opiekujesz się naszymi Mamami. Zajrzyj do zakładki – Religia i posłuchaj piosenki pt. „Była cicha i piękna jak wiosna”.



Pan Jezus posyła Ducha Świętego

Gdy Maryja modliła się razem z Apostołami, przyszedł do nich Duch Święty. Znakiem Jego obecności był wiatr i języki „jakby z ognia”. Zjrzyj do zakładki – Religia i posłuchaj piosenki pt. „ Duch Święty niech jednoczy nas”.



Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy barkowej

Terapia ruchem

- W tym tygodniu zapraszam do ćwiczeń z przyrządem
- Zaproponuje kilka ćwiczeń z piłką poprawiające zakres ruchu w obręczy barkowej
- W następnym tygodniu seria ćwiczeń z piłką wzmacniająca obręcz biodrową

Stabilizacja barku

Stań przodem do ściany, przyciśnij miękką gumową piłkę na wyprostowanym ramieniu pod kątem 90 stopni względem ciała.

Ruch: Wsuń bark do przodu wciskając rękę w piłkę, utrzymaj napięcie ok 5 sekund. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji wewnętrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skreć rękę do wewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do przodu.

Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku.

Dociśnij dłoń do piłki.

Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij.

Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji zewnętrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skreć rękę na zewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do tyłu. Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku. Dociśnij dłoń do piłki. Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Zwiększenie ruchomości

Pozycja wyjściowa: Stań przodem do ściany, przyciśnij piłkę ręką do ściany na wysokości głowy.
Ruch: Tocz piłkę po ścianie do góry i z powrotem do dołu powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie

Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej umieść miękką piłkę między ramieniem a ciałem.

Ruch: Uciśnij piłkę ramieniem do boku tułowia, utrzymaj 15 s , ćwiczenie powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie mm obręczy barkowej

W pozycji klęku podpartego, połóż ręce na piłce. Przesuń piłkę delikatnie do przodu, a następnie do tyłu. Staraj się mieć proste plecy i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.



Poprawa ruchomości stawów barkowych

Do ćwiczenia piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Kieruj piłkę w lewą i w prawą stronę, jak najbliżej podłogi. Powtórz 6 -10 razy.



Zwiększenie zakresu ruchu

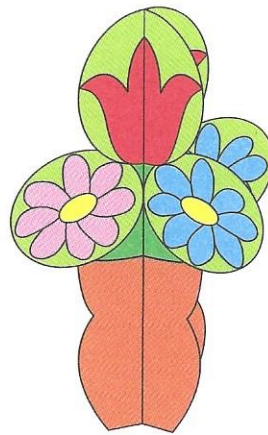
Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w kolanach. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Prowadź piłkę w górę za głowę, tak aby dotknęła podłogi i z powrotem. Powtórz 6 -10 razy.



20. Kwiaty dla mamy

Przygotuj: nożyczki, klej, flamastry.

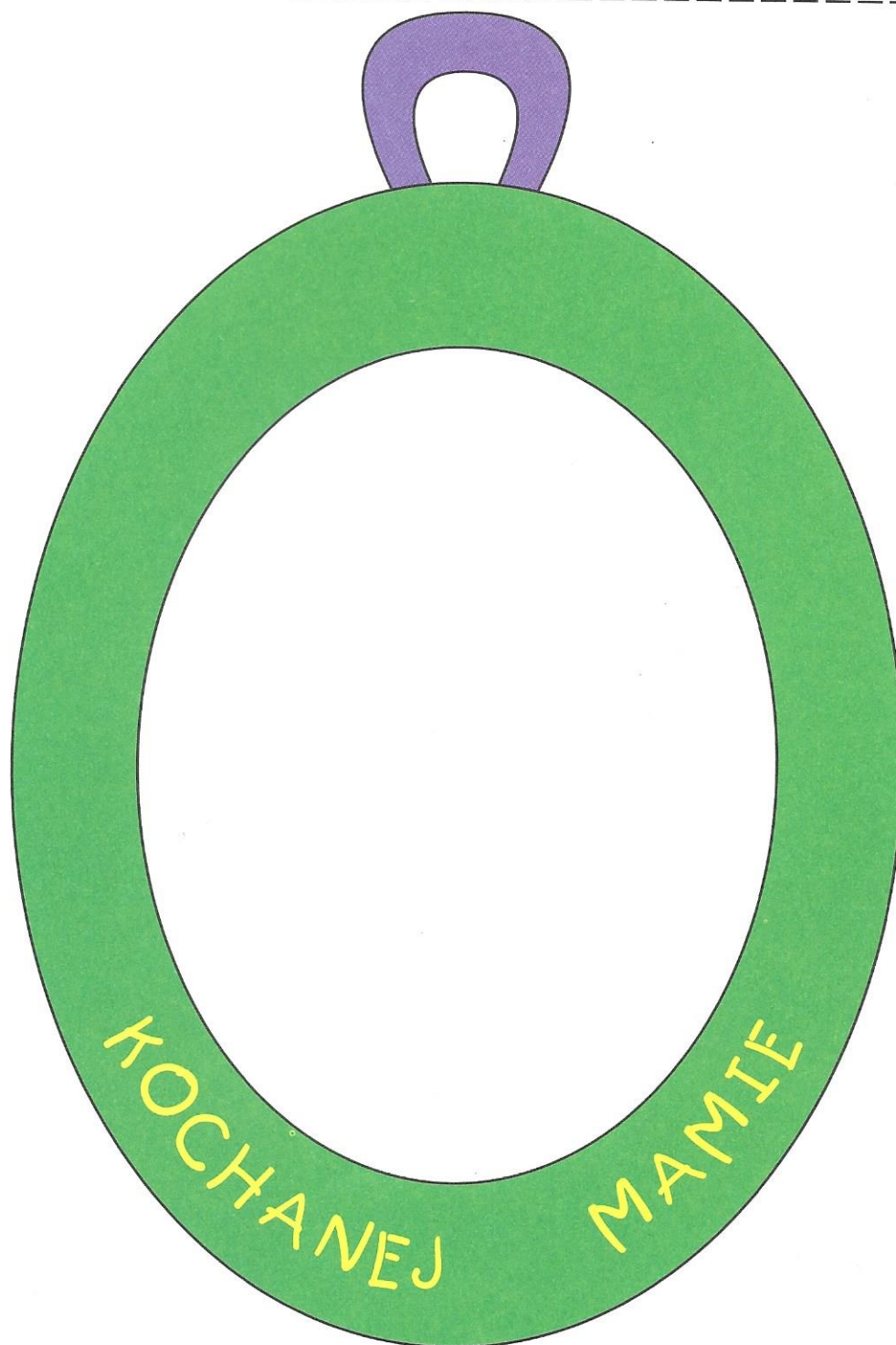
- ✿ Wytnij bukiety. Pomaluj.
- ✿ Złóż bukiety na połowę wzdłuż linii przerywanych.
- ✿ Sklej ze sobą boki.



19. Portret mamy

Przygotuj: kredki, nożyczki, klej, kolorowy papier.

- ♥ Narysuj portret swojej mamy.
- ♥ Ozdób ramkę kolorowym papierem.
- ♥ Wytnij portret.
- ♥ Podaruj go mamie.



Laurka dla mamy z makaronu

Każda mama ma w kuchennej szafce makaron, prawda? Warto wykorzystać go, pokolorować farbami lub lakierami do paznokci i przyklejać mocnym klejem do kartek. Tak zrobiona laurka z makaronu kokardki wygląda bardzo imponująco. Nie musi to być **kartka z makaronu kokardki** - w sklepach są przecież też świderki, muszelki czy pióra.





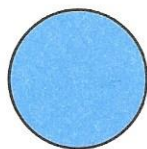
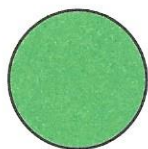
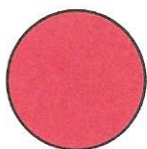
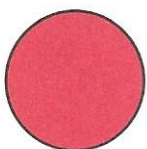
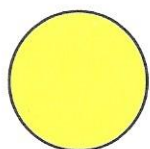
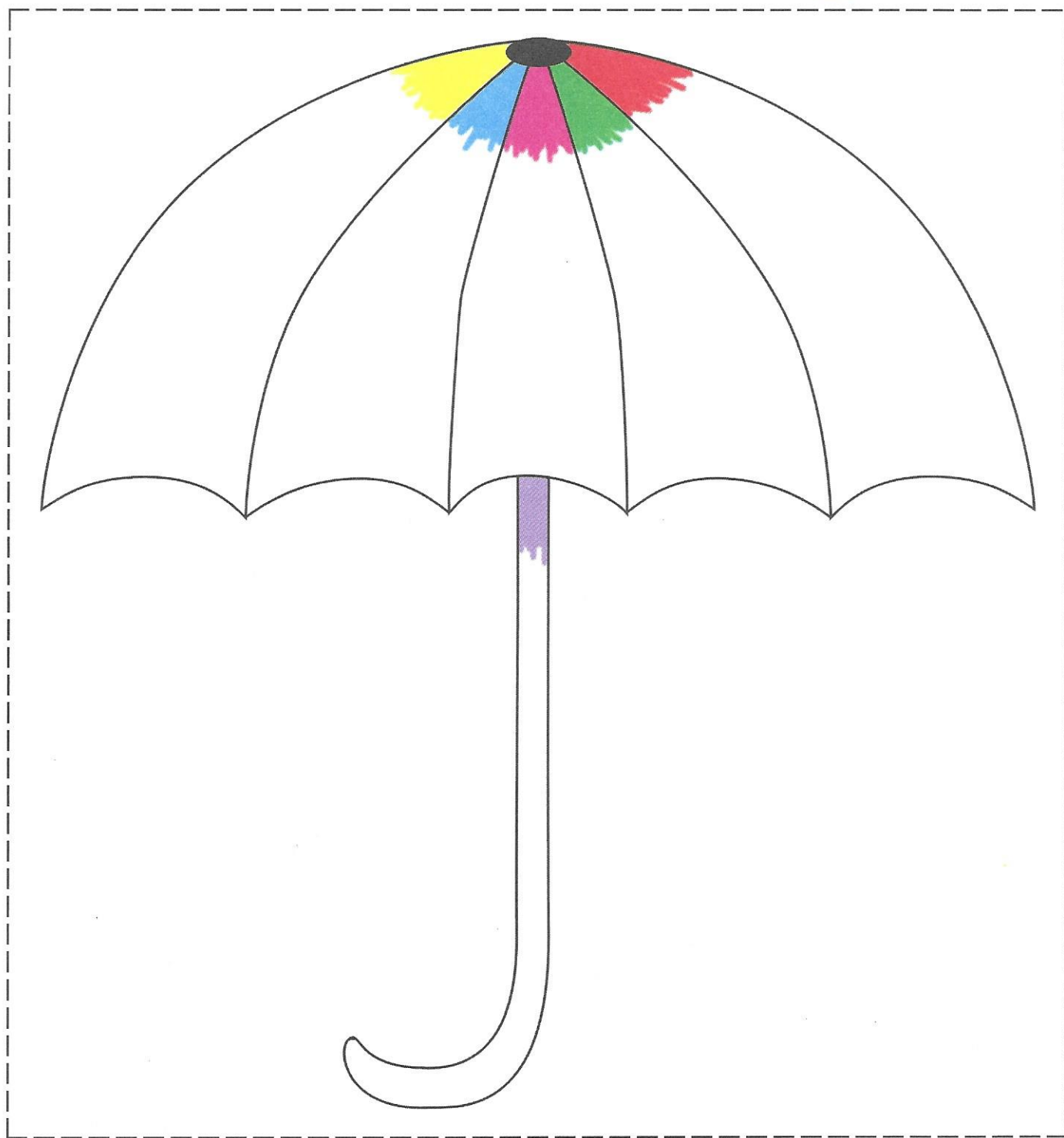
POKOLORUJ RÓŻĘ NA CZERWONO.

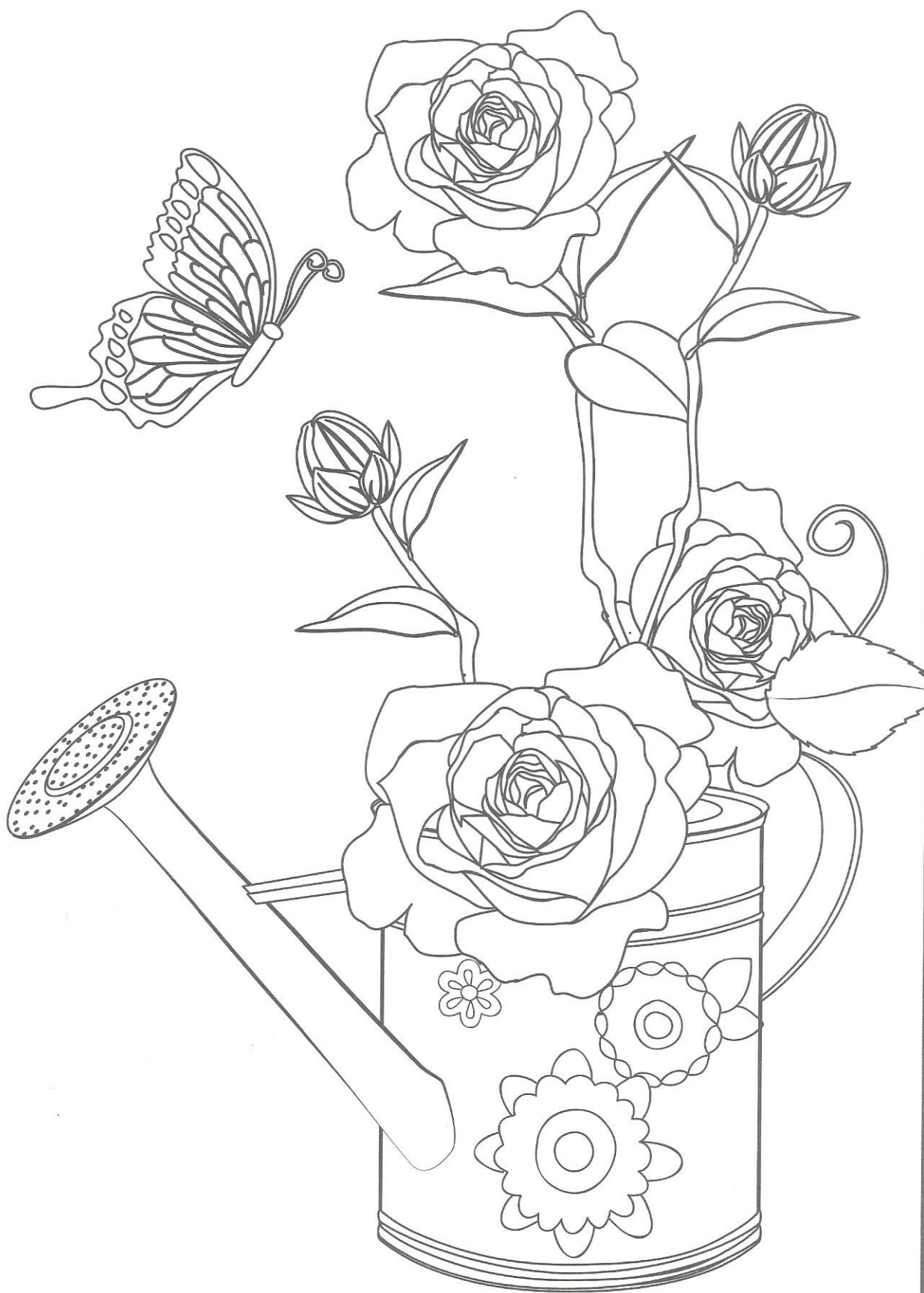
1. Parasolka

Przygotuj: nożyczki, kredki, klej.

 Pomaluj parasolkę. Wytnij cały obrazek.

 Wytnij kropki. Przyklej je na parasolkę.





POKOLORUJ KONEWKĘ I OZDÓB JĄ NAJŁADNIEJ,
JAK POTRAFISZ.

Zajęcia kulinarne – Dobre maniere przy stole

Nauka nakrywania do stołu



15 najważniejszych zasad kulturalnego zachowania przy stole dla dzieci:

- **Do stołu siadamy po umyciu rąk.** Dotyczy to wszystkich – małych i dużych. To prosty nawyk, dzięki któremu zachowamy właściwą higienę spożywania posiłków.
- **Dziecko powinno zaczekać z rozpoczęciem posiłku na innych domowników.** Zasada ta nie dotyczy tylko bardzo małych dzieci.
- **Nie kładziemy zabawek czy książek, a w przypadku starszych dzieci – telefonów i tabletów na stole podczas posiłku.** Wspólne jedzenie to czas na bycie razem i rozmowę, na którą często brakuje czasu w ciągu dnia.
- **Podczas wspólnych posiłków nie oglądamy telewizji.** To czas, kiedy skupiamy się na jedzeniu, a także na miłej rozmowie z osobami, z którymi siedzimy przy stole.
- **Bardzo ważna jest odpowiednia postawa.** Nogi powinny być pod stołem, a nie na nim czy na krześle. Kładzenie nóg na stół czy krzesło jest nie tylko nieładne, lecz także niebezpieczne – dziecko może się przewrócić i zrobić sobie krzywdę. Na stół nie kładziemy też łokci. Zwracajmy uwagę, aby malec siedział prosto i nie garbił się. Nie powinien bujać się na krześle, ponieważ takie akrobacje mogą być również niebezpieczne i skończyć się wypadkiem.
- **Nie dmuchamy na jedzenie.** Jeśli jest zbyt gorące, aby je zjeść, należy chwilę poczekać.
- **Jemy bez pośpiechu i nie siorbiemy ani nie mlaskamy.** Nikt nie ma ochoty słuchać takich nieprzyjemnych odgłosów podczas jedzenia – warto to uświadomić malcowi.
- **Nie mówimy z pełnymi ustami.** Uświadommy malca, że jeśli chce coś powiedzieć podczas posiłku, niech najpierw połknie to, co ma w buzi.
- **Dziecko powinno w miarę możliwości używać sztućców.** Im smyk starszy, tym większa powinna być jego sprawność w posługiwaniu się widelcem, łyżką i nożem. Jedzenia nie nakładamy swoimi sztućcami. To nie tylko niekulturalne, lecz także niehigieniczne.
- **Nie wyciągamy ręki przez cały stół, aby po coś sięgnąć.** Przy okazji można wtedy zahaczyć łokciem o czyjś nos lub włożyć rękaw w talerz osoby siedzącej obok. Nauczmy dziecko, że jeśli chce sięgnąć po coś, co stoi daleko od niego, powinno poprosić kogoś o podanie.
- **Nie krytykujemy jedzenia, które nam nie smakuje.** Nie jest to łatwe w przypadku małych dzieci, które po prostu są rozbrajająco szczere. Uczmy dzieci, że choć mają prawo do własnego zdania, nie zawsze powinny je głośno wyrażać. Jeśli maluch nie lubi marchewki, niech po prostu jej nie je. Nie musi przy okazji opowiadać wszystkim dookoła, jakie to paskudztwo. Starszakom

tłumaczymy, że w dobrym tonie jest przynajmniej skosztowanie dania oraz że nie należy doprawiać potrawy przed spróbowaniem.

- **Nie przechylamy talerza z zupą**, aby łatwiej było zjeść ją do końca. Zresztą w przypadku maluchów takie przechylenie może się skończyć wielką plamą na obrusie lub ubraniu.
- **Nie oblizujemy talerza czy noża**, choćby danie było niebiańsko pyszne. Takie nieestetyczne zachowanie nie przystoi dobrze wychowanym dzieciom, już nie mówiąc o tym, że oblizując nóż można się zranić.
- **Nauczmy malca, aby po skończonym posiłku odniósł naczynia, z których korzystał.** Oczywiście w restauracji nie musi tego robić, jednak w domu, podczas wizyty u cioci czy babci – jak najbardziej.
- **Maluch powinien znać słowa takie jak: proszę, przepraszam i dziękuję.** Niech podziękuje za posiłek i przeprosi, gdy coś niechcący narozrabia, np. gdy sok zamiast do buzi trafi na obrus. Takie potknięcia się zdarzają, należy za nie przeprosić i pomóc w sprzątanii.

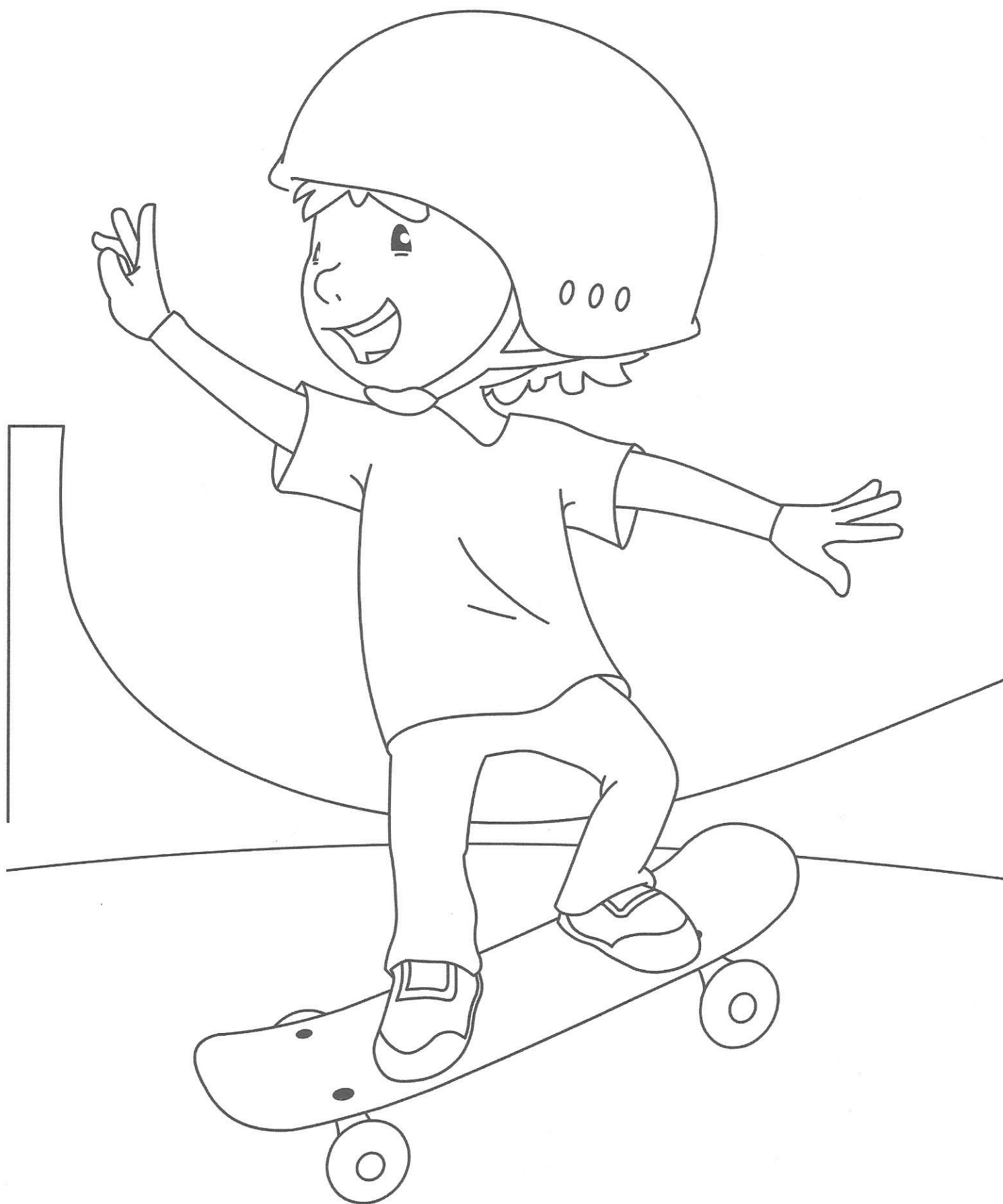
Jak zachowywać się przy stole? Zapraszam na krótki filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=-E5CuzKPOgw>

Jak poprawnie nakryć do stołu



Stój na deskorolkę.
Pamiętaj o kasku ochronnym!



WF

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp5RtHg8Lbo>

<https://www.youtube.com/watch?v=isr6XFsmXWQ>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=isr6XFsmXWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp5RtHg8Lbo>