

Witajcie! W tym tygodniu będziemy mówić o patriotyzmie. Najpierw posłuchajcie bajki "Gniazdo białego orła". Dowiedziecie się z niej jak powstało państwo polskie.

<https://www.youtube.com/watch?v=yMWBZkLlaa0>

Jak wygląda godło Polski? Co symbolizują czerwień i biel? Dlaczego Mazurek Dąbrowskiego jest wyjątkową pieśnią? Na te i inne pytania znajdziecie odpowiedź w filmie animowanym

<https://www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A>

Co to jest konstytucja?

<https://www.youtube.com/watch?v=XZrrh-6Ri-Q>

Po obejrzeniu filmu odpowiedzcie na pytania:

Co znaczy liberum veto?

Podaj datę uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Posłuchajcie piosenki młodego patrioty

<https://www.youtube.com/watch?v=O8lbwWF7yXo>

Rozwiążcie krzyżówkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=sHMwwh6zeCk>

Ułóżcie puzzle.

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/gry/227759-flaga-polski>

Stwórzcie swoje własne święto. Napiszcie kiedy chcecie je obchodzić i dlaczego?

Terapia ruchem- usprawnianie funkcjonalne ręki

Przedstawione ćwiczenia wspomagają pracę ręki, głównie jakość i wartość chwytu oraz zdolności manipulacyjne. Zachęcam do ćwiczeń szczególnie teraz gdy dużo rysujemy i piszemy . W razie trudności poproście o pomoc rodziców. Oczywiście nie musimy wykonywać wszystkich ćwiczeń mogą być tylko dwa lub trzy wybrane.

ćwiczenie 1.odwracanie i nawracanie przedramienia

1. Połóż przedramię na blacie z dłonią zwróconą ku podłodze.
2. Odwróć dłoń tak by była zwrócona ku górze .
3. Powtórz 20 razy.



ćwiczenie 2 zginanie i prostowanie nadgarstka

1. Połóż przedramię na blacie aby dłoń była poza nim
2. Unosimy i opuszczamy dłoń, dla wzmocnienia ruchu można ścisnąć dłoń w pięść
- 3.Powtarzamy 20 razy



ćwiczenie 3. wyprost nadgarstka i utrzymanie

1. Połóż przedramię na blacie aby dłoń była poza nim

2. Unosimy dłoń i utrzymujemy w tej pozycji 5 s

3. Powtarzamy 20 razy

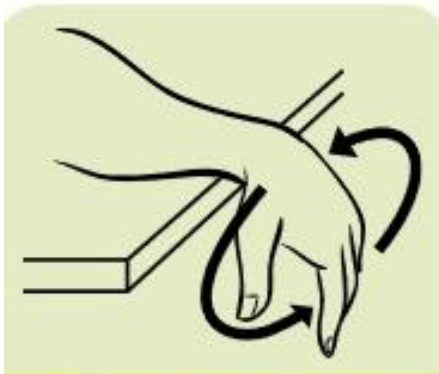


ćwiczenie 4. ruchy okrężne nadgarstka

1. Połóż przedramię na blacie aby dłoń była poza nim

2. Wykonujemy ruchy okrężne nadgarstka w jedną i w drugą stronę

3. Powtarzamy 20 razy

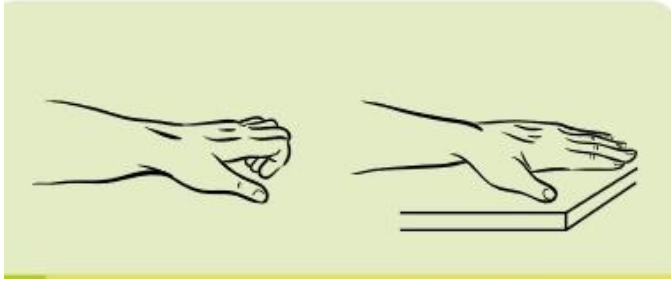


ćwiczenie 5. zginanie palców

1. Połóż przedramię na blacie z dłonią zwróconą ku podłodze.

2. Zegnij palce tak aby paznokcie dotykały blatu .

3. Powtórz 20 razy.



ćwiczenie 6. Rozciąganie i łączenie palców

1. Połóż przedramię na blacie z dłońią zwróconą ku podłodze.
2. Rozszerz palce i złącz .
3. Powtórz 20 razy.



ćwiczenie 7. dociskanie złożonych dłoni

1. Połóż przedramiona na blacie dłońmi do siebie
2. Dociskamy dłonie do siebie 5 s
3. Powtórz 20 razy



ćwiczenie 8 zaciskanie piłki lub zwiniętej skarpetki

1. Utwórz pięść wokół piłki (lub skarpetek) i zaciśnij ją.
2. Przytrzymaj napięcie około 6 sekund po czym rozluźnij na około 10 sekund.
3. Powtórz 8 do 12 razy.
4. Przełóż piłkę (lub skarpetki) do drugiej dłoni i powtórz 8 do 12 raz



ćwiczenie 9 przeciwstawianie kciuka i palców

1. Rozpocznij od położenia przedramienia przed sobą na stole z dłonią odwróconą ku górze.
2. Dotknij swym kciukiem do każdego z palca osobno.
3. Powtórz ten cykl 20 razy.



ćwiczenie 10. Chwyatanie palcami różnych przedmiotów

1. Rozsyp na blacie przedmioty o różnym rozmiarze
2. Chwytaj palcami i przekładaj do pudełka obok
3. Cykl powtarzaj 10 razy

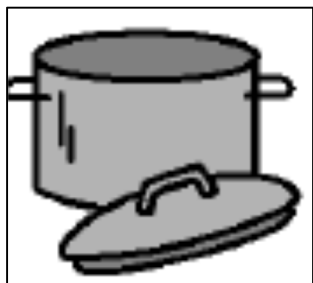


Zachęcam do odwiedzania mojej zakładki terapia ruchem , znajdziecie tam dużo innych propozycji

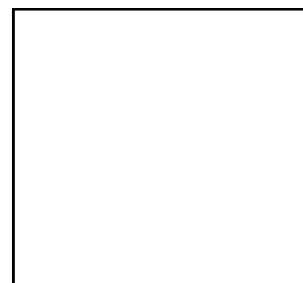
Anita Durczak

ZAWODY W MOIM OTOCZENIU

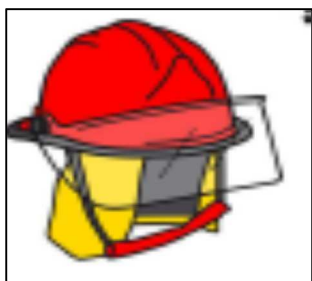
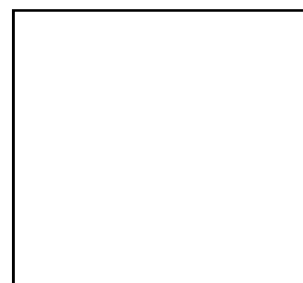
Przyjrzyj się przedmiotom na obrazkach. Jak myślisz, do jakich zawodów pasują?
Wytnij i wklej symbole zawodów (na ostatniej stronie) oraz etykietę z nazwą zawodu:



KUCHARZ



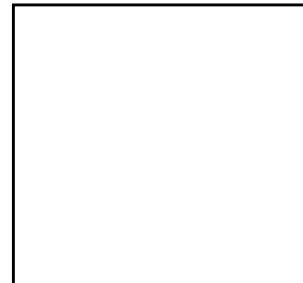
FRYZJERKA



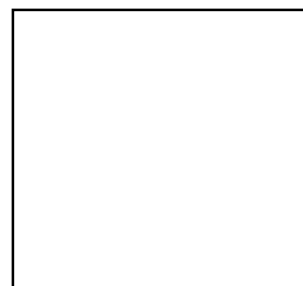
STRAŻAK



MARYNARZ

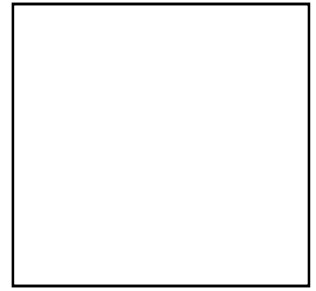


PIEŁĘGNIARKA

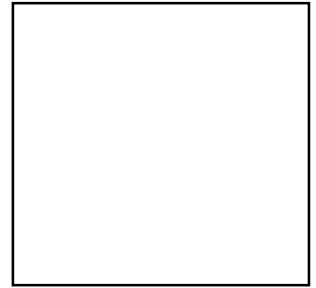




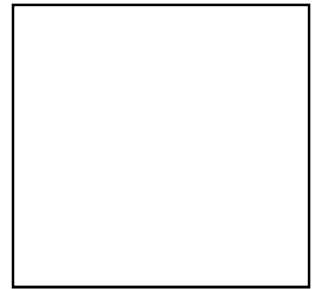
POLICJANT



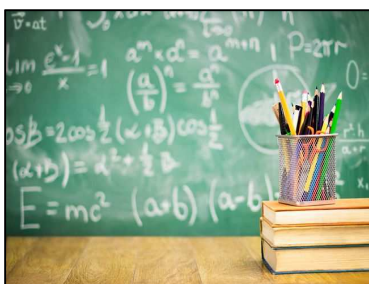
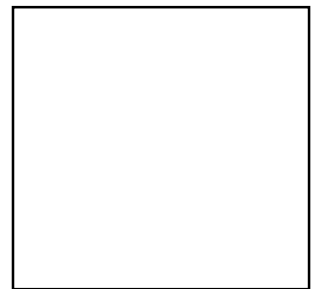
DENTYSTA



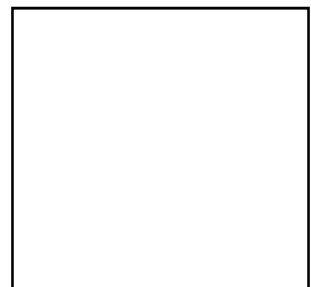
SPRZEDAWCA



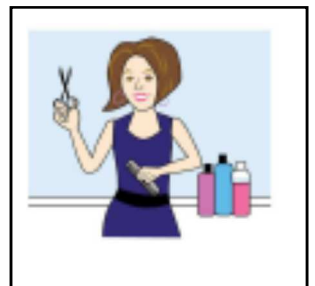
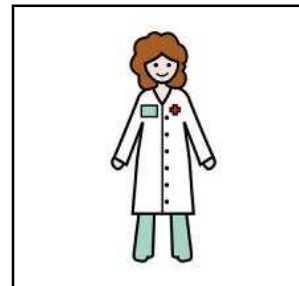
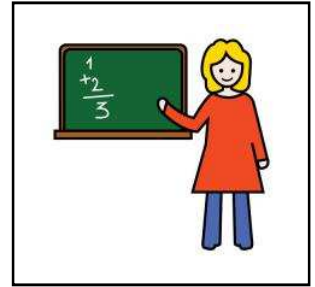
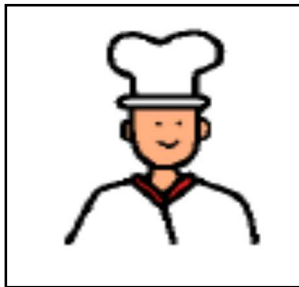
LISTONOSZ



NAUCZYCIEL



Symbole zawodów i etykiety z nazwami zawodów



KUCHARZ

MARYNARZ

POLICJANT

DENTYSTA

STRAŻAK

NAUCZYCIEL

FRYZJERKA

LISTONOSZ

SPRZEDAWCA

PIEŁĘGNIARKA

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!

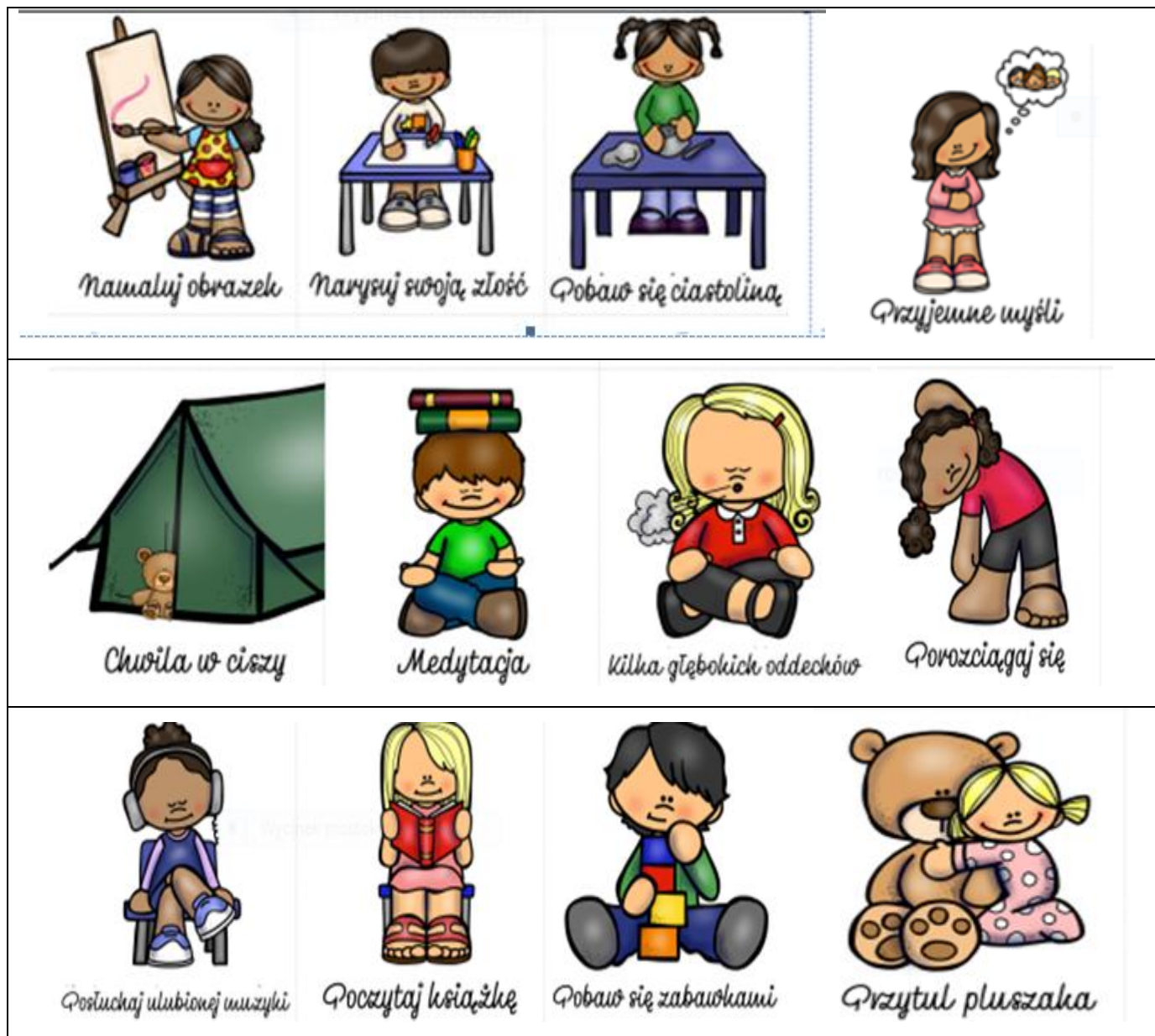
Zdjęcia stworzonych przez Was kodeksów złości można przesyłać na mail psychologsoswpt@gmail.com lub bezpośrednio do wychowawców klas.

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.

 <p>Zrób 20 pajacyków</p>	 <p>Mocowanie ze ścianą</p>	 <p>Rozchodź złość</p>	 <p>Przyjemne miejsce</p>
 <p>Bieg w miejscu</p>	 <p>Ugniataj gniotka</p>	 <p>Przytul zwierzaka</p>	 <p>Policz od 20 do 1</p>



Umieszczono za zgodą autora strony <https://warsztatemocjami.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)

--	--	--

SP 1 kl VIII a Zajęcia kreatywne muz.- ryt.-ruchowe /6/

„Śpiewamy patriotycznie w maju. ”

Proponuję w majowe Święta abyśmy wspólnie zaśpiewali Hymn Polski jak również posłuchali innych ważnych dla nas pieśni. Przyjęcie postawy zasadniczej podczas śpiewania, rytmiczny marsz będzie doskonałą okazją do kształtowania postawy patriotycznej.

<https://mamotoja.pl/piosenki-patriotyczne-dla-calej-rodziny,swieta-narodowe-artykul,18622,r1p1.html>

Hymn Polski

Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy

Marsz, marsz, Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski,
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.

Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę,
Będziem Polakami,
Dał nam przykład Bonaparte,
Jak zwyciężać mamy.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Jak Czarniecki do Poznania
Po szwedzkim zaborze,
Dla ojczyzny ratowania
Wrócim się przez morze.

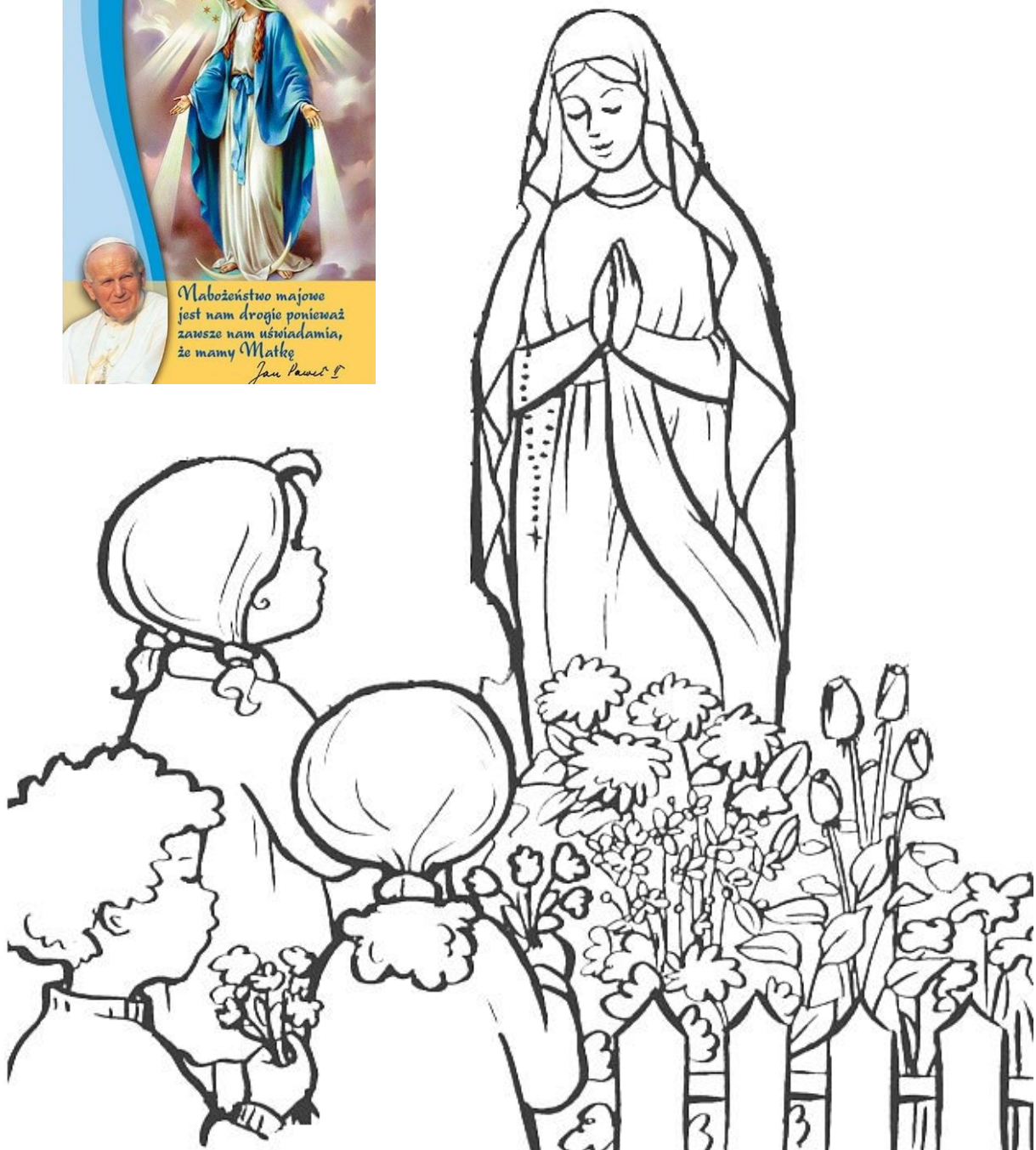
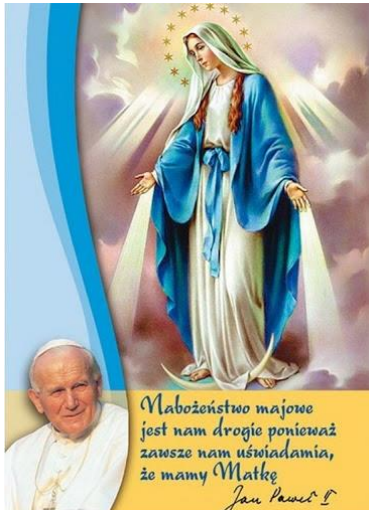
Marsz, marsz, Dąbrowski...

Już tam ojciec do swej Basi
Mówi zapłakany-
Słuchaj jeno, pono nasi
Biją w tarabany.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Temat: W maju szczególnie czcimy Matkę Bożą

Cały maj to święto Matki Bożej, to imieniny najlepszej z matek. Wszyscy chcą być blisko Niej. Matka Boża widzi nasze starania i najbardziej cieszy się wtedy, gdy kochamy Jej Syna i naśladujemy Go w dobroci do innych.



Praca domowa: Pokoloruj obrazek. Zachęcam, aby na miarę możliwości pomodlić się Litanią Loretańską do Najświętszej Maryi Panny. Modlitwa znajduje się z zakładce „Religia”.

Temat: Gdy różaniec odmawiamy, życie Jezusa przypominamy.

Różaniec to modlitwa, w której rozważamy tajemnice z życia Pana Jezusa i Matki Bożej. Papież Franciszek prosi, aby pozostając w domach z powodu pandemii wykorzystać ten czas do odkrycia na nowo piękna modlitwy różańcowej i tradycji nabożeństw majowych. W 1917 r. w Fatimie Matka Boża ukazała się trójce dzieci i powiedziała: **„Jestem Królową nieba. Przychodzę zachęcić wiernych do odmiany życia, aby nie zasmucali grzechami Zbawiciela, który jest tak bardzo obrażany. Niech odmawiają różaniec święty, poprawiają się i czynią pokutę za grzechy”**





Praca domowa: Pokoloruj obrazek. Zachęcam, aby na miarę możliwości pomodlić się modlitwą różańcową. Modlitwa znajduje się w zakładce „Religia”.