

Zajęcia kulinarne

Owoce są pyszne

Dlaczego warto sięgać po owoce?

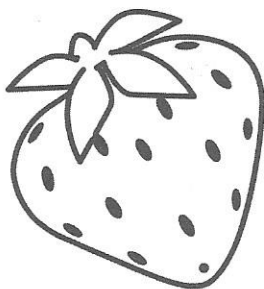
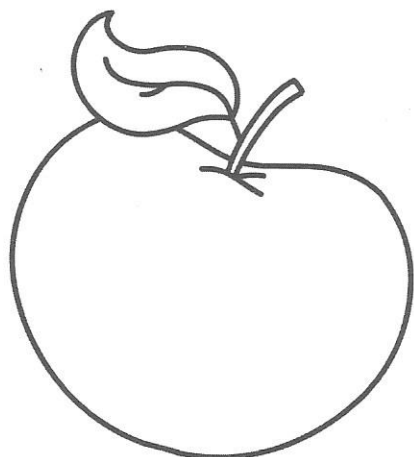
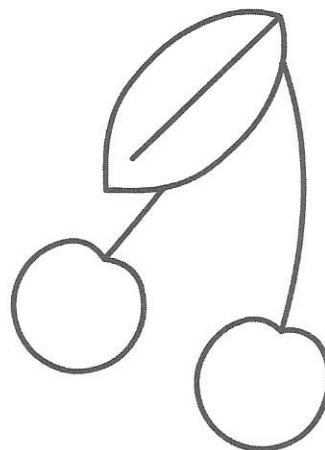
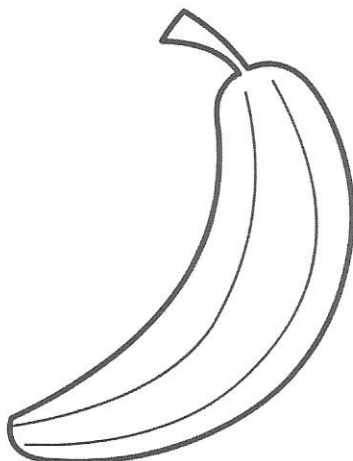
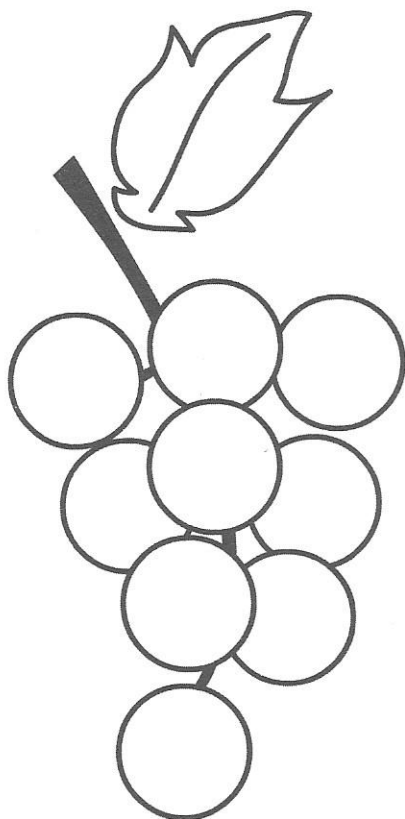
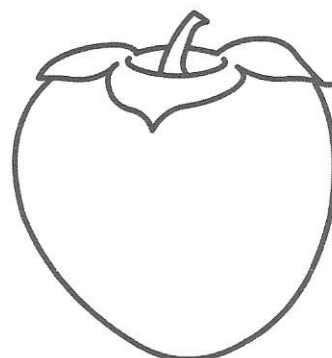
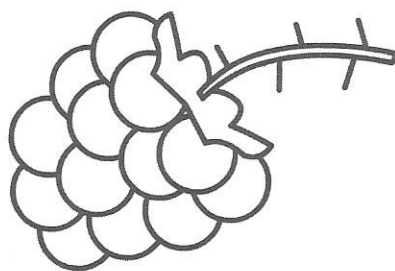
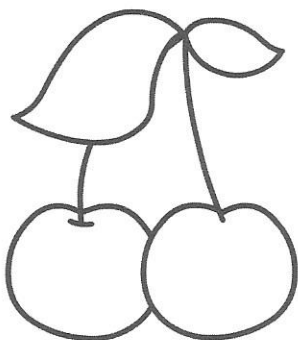
Owoce są nie tylko pyszne, ale też zdrowe, czyli mają korzystny wpływ na nasze organizmy i pomagają nam zachować zdrowie. Są słodkie i doskonale zastępują słodczyce zrobione z dodatkiem szkodliwego cukru. Dzięki nim możemy cieszyć się szczupłą sylwetką, nie rezygnując ze słodkiego smaku!

Owoce to prawdziwa skarbnica witamin, składników mineralnych i błonnika. Najbardziej wartościowe są owoce świeże. Pamiętajcie, że sporo witamin i błonnika kryje się także w skórce, którą wielu z nas usuwa przed zjedzeniem owocu.

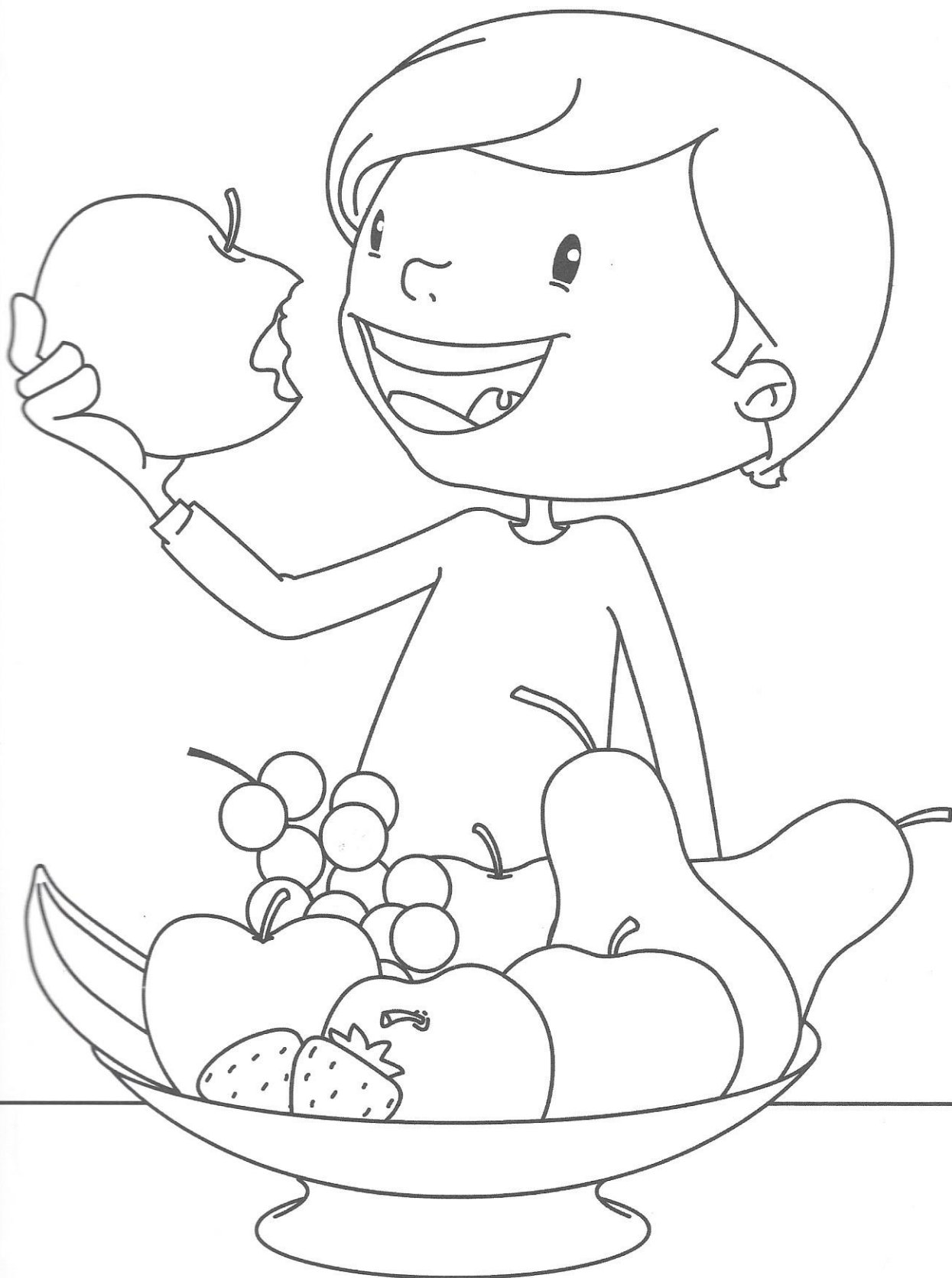
Najwięcej **błonnika** zawierają maliny.



Jakie owoce najbardziej lubisz?
Zaznacz je kółkiem.



Owoce należy jadać codziennie, bo są równie zdrowe jak warzywa. Najlepiej jeść je na surowo, a jabłka i gruszki razem ze skórką, w której najwięcej jest witamin.

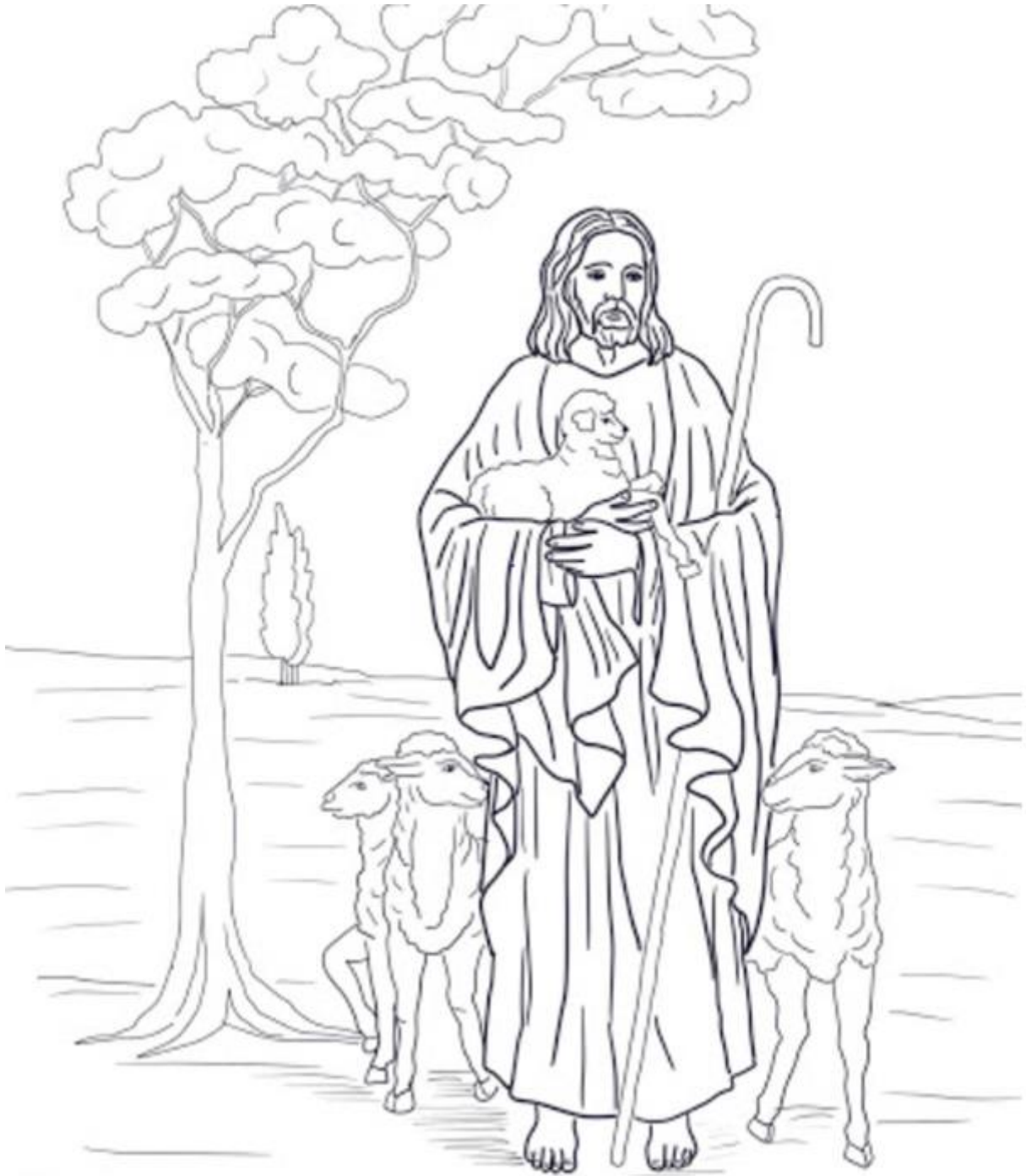


Z owoców można też wyciskać soki i mieszać je w dowolny sposób. Świeżo wyciskane soki są zdrowe i mogą zastąpić dzienną porcję owoców.



Pan Jezus jest dobrym Pasterzem

Słowa z Pisma Świętego – Pan Jezus powiedział: „ Moje owce słuchają mego głosu i ja je znam, a one idą za mną.”



Maryja zaprasza do modlitwy różańcowej.

W miesiącu maju modlimy się słowami Litanii do Matki Bożej i modlimy się na różańcu w intencji ustania epidemii koronawirusa. Zachęcam do zajrzenia do zakładki – Religia na stronie naszego Ośrodka i wysłuchania śpiewanej modlitwy różańcowej.



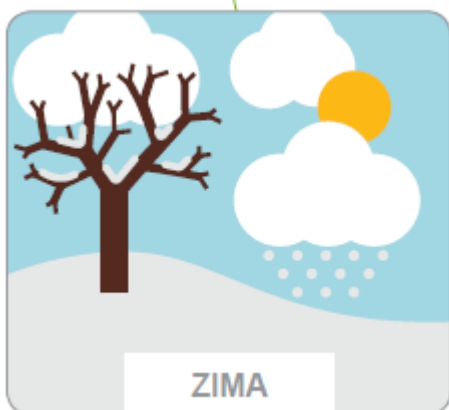
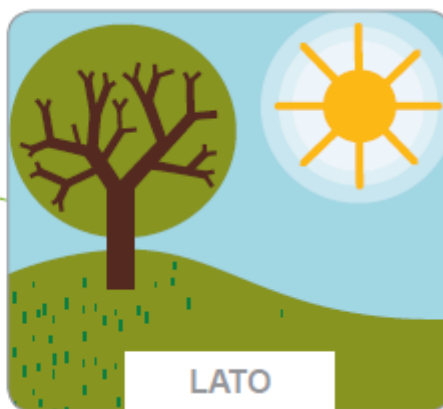
SP.1.

04.05-08.05.2020r.

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMUNIKOWANIE SIĘ DLA KLASY VI/VIIB.

Uczenie się dobierania odzieży stosownie do pogody, sytuacji, pory dnia, wieku.

ZADANIE 1. Nazwij pory roku. Wytnij i wklej etykiety i dzieci w odpowiednie miejsce.



WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
--------	------	--------	------

ZADANIE 2. Jaka jest pogoda? W co się ubiorę? Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

Pada deszcz.



kostium kąpielowy



plaszcz przeciwdeszczowy



kalosze



klapki



Pada śnieg.



kurtka



czapka



rękawiczki



szalik



Wieje wiatr.



czapka



sukienka



kurtka



klapki



Świeci słońce.



szorty



sukienka



sweter



klapki



Jest pochmurno.



sweter



spodnie



kostium kąpielowy



koszulka



Pada deszcz
ze śniegiem.



czapka



plaszcz
przeciwdeszczowy



sweter



kalosze



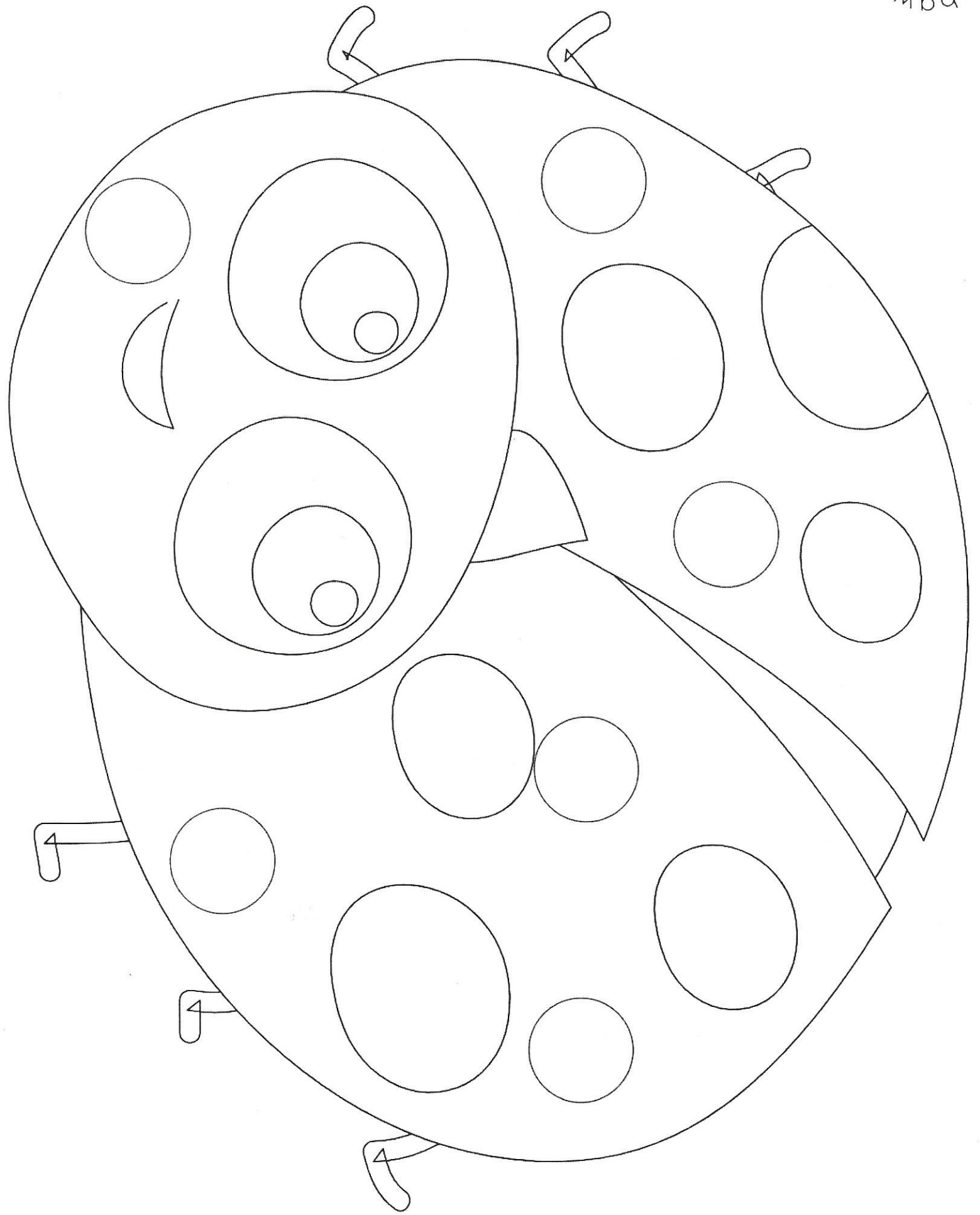
Stemplowana łąka

Materiały:

- błękitny karton
- biała kartka - do zgniecenia
- farby
- patyczki kosmetyczne




Białą kartkę papieru składamy w kulę, moczymy ją w zielonej farbie a następnie odbijamy na niebieskiej kartce. Czekamy chwilę, że wyschnie. Na tak przygotowanej kartce stemplujemy patyczkami kwiaty mocząc je w farbie i odbijając. Im więcej kwiatów tym ładniejsza łąka. W ten sam sposób stemplujemy kilka motyli.

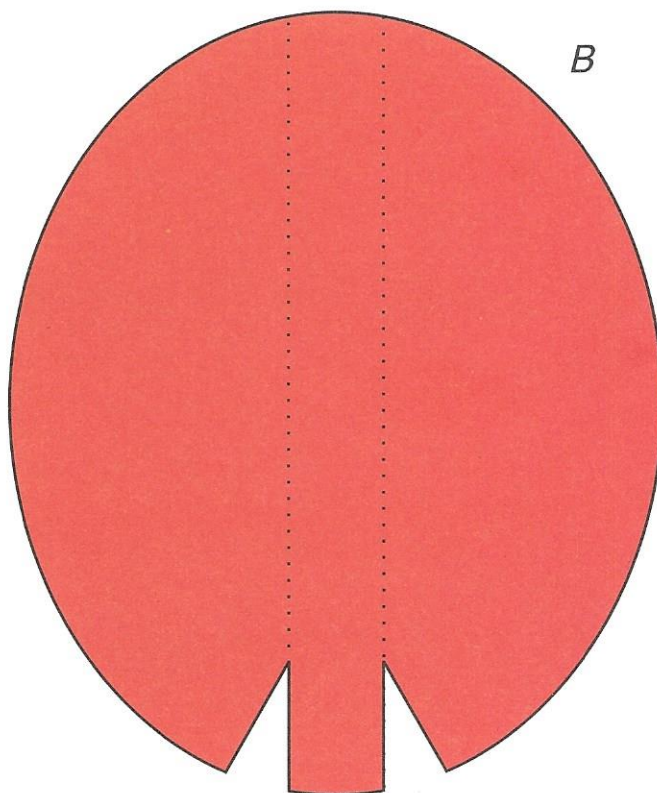
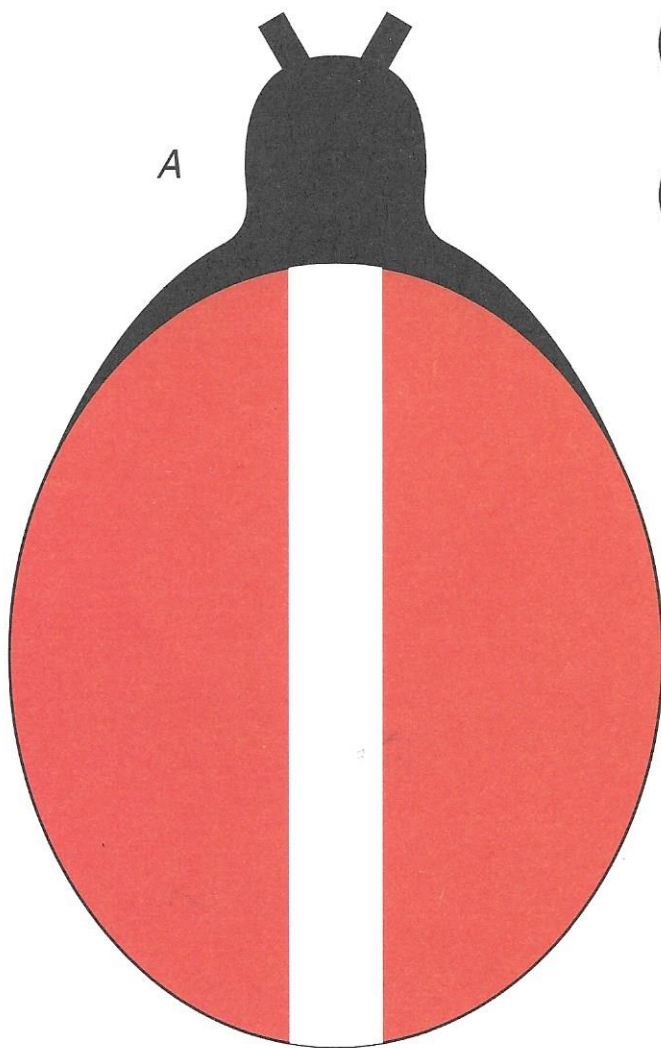
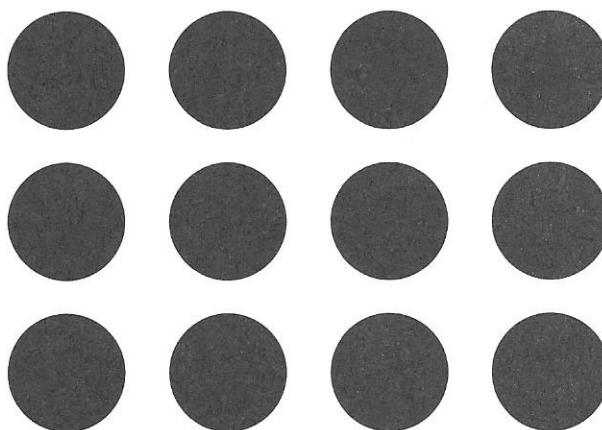
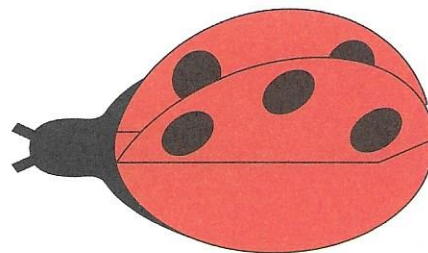




18. Biedronka





Przygotuj: nożyczki, kredki, klej.

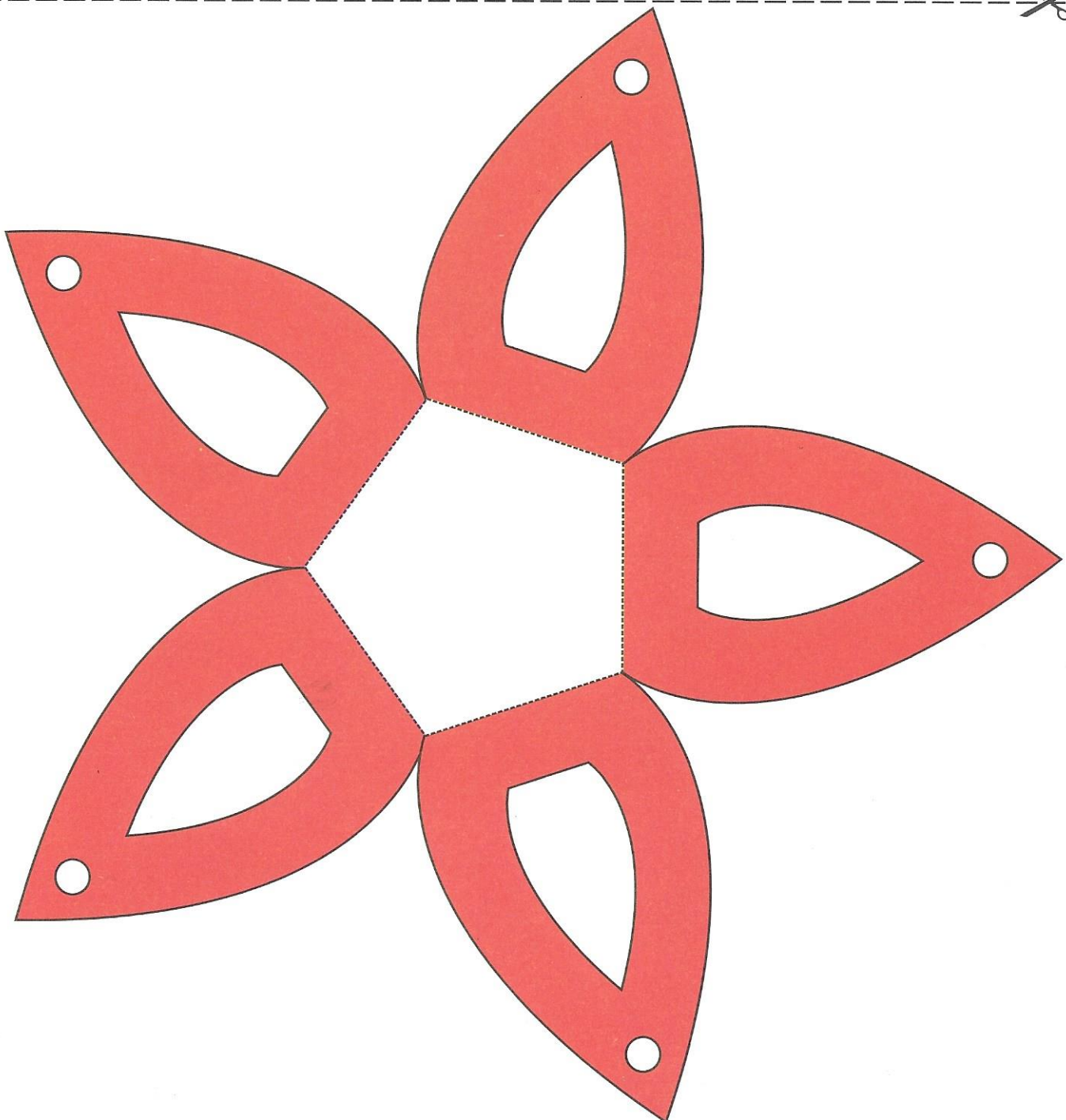
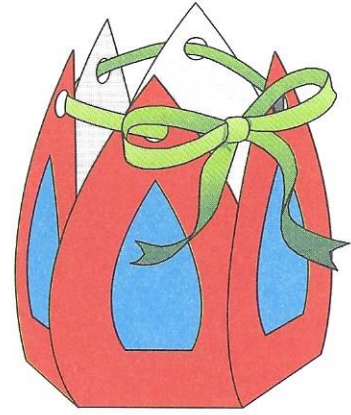
-  Wytnij narysowane elementy.
-  Pomaluj odwrotną stronę rysunku *B*. Przyklej kropki.
-  Zagnij rysunek *B* wzdłuż linii przerywanych i naklej środkowym paskiem na rysunek *A*.



15. Koszyczek – tulipan

Przygotuj: nożyczki, kredki, klej, dziurkacz, wstążeczkę.

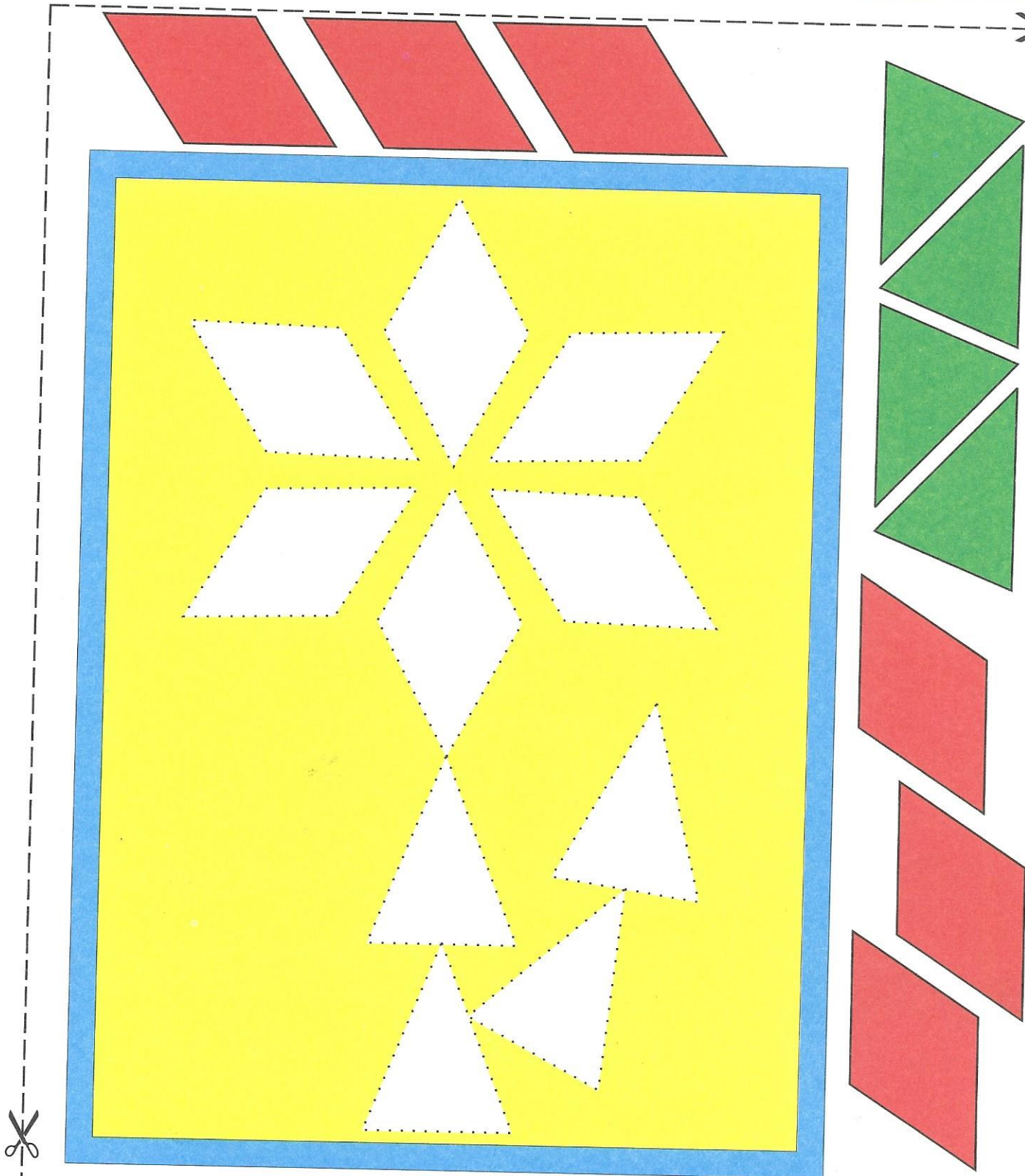
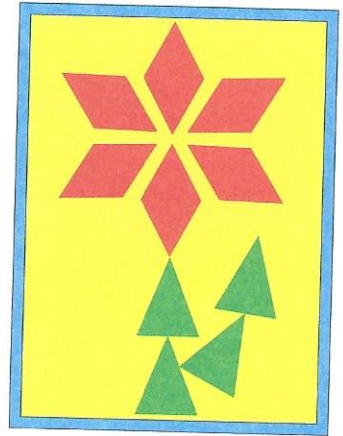
-  Wytnij rysunek.
-  Pomaluj środki płatków.
Zagnij wzdłuż linii przerywanych.
-  Zrób dziurki dziurkaczem.
-  Przepleć wstążeczkę i zawiąż.



21. Kwiatek

Przygotuj: nożyczki, klej.

- ◆ Wytnij czerwone i zielone elementy.
- ◆ Ułóż z nich kwiat i przyklej.
- ◆ Wytnij cały obrazek.



WF

<https://www.youtube.com/watch?v=aDUfg3X08ps>

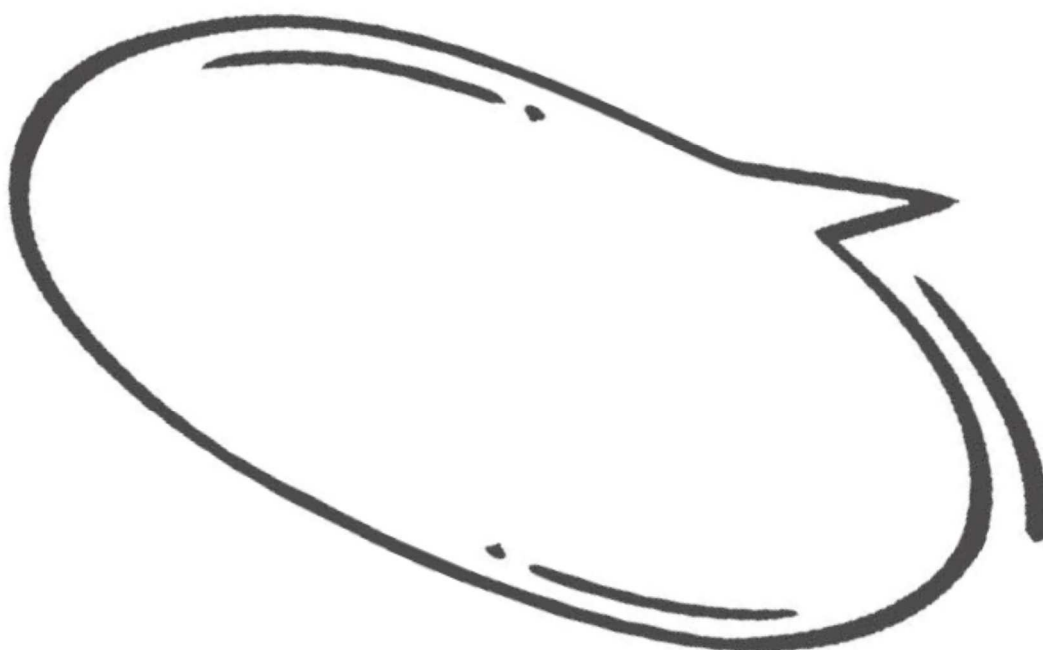
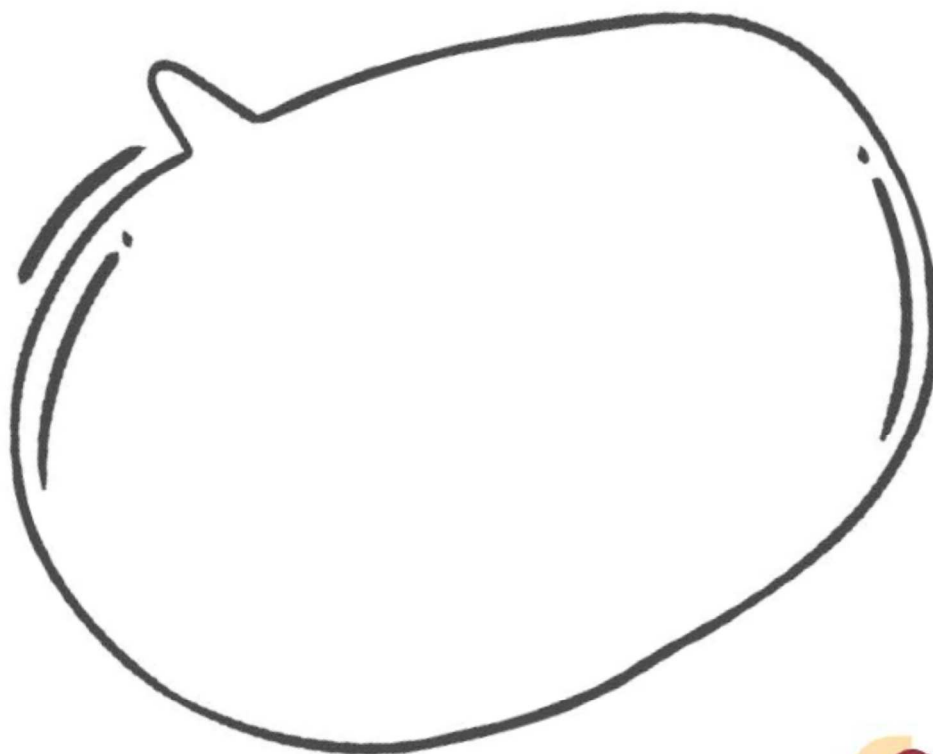
<https://www.youtube.com/watch?v=VXGs7KWCezs>

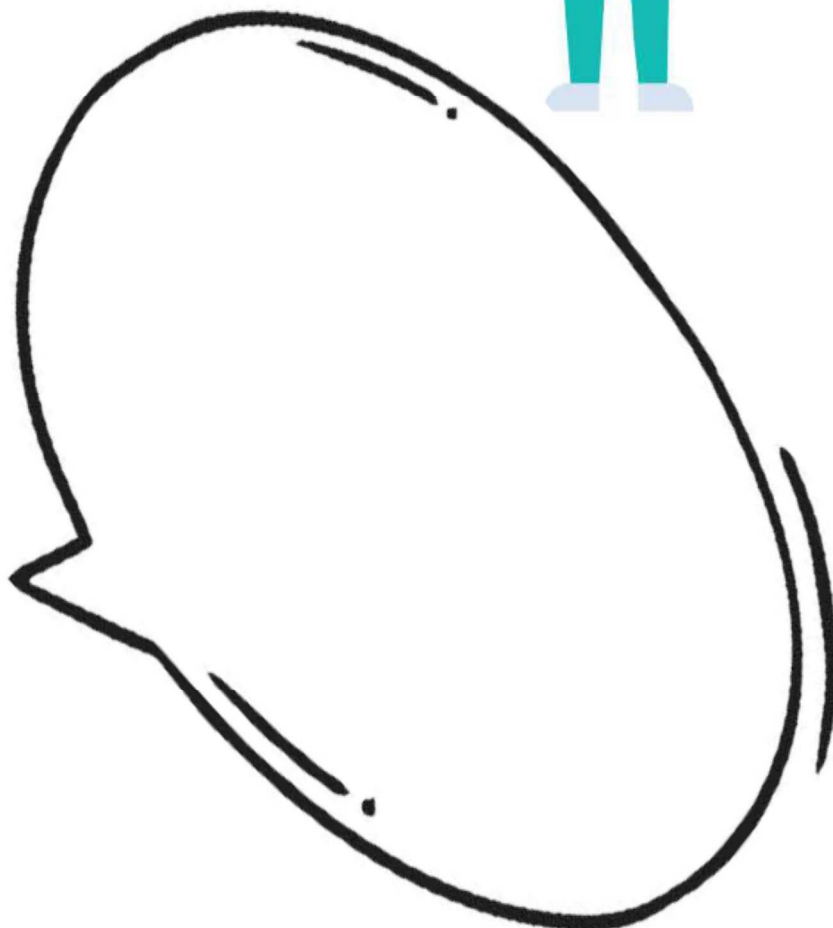
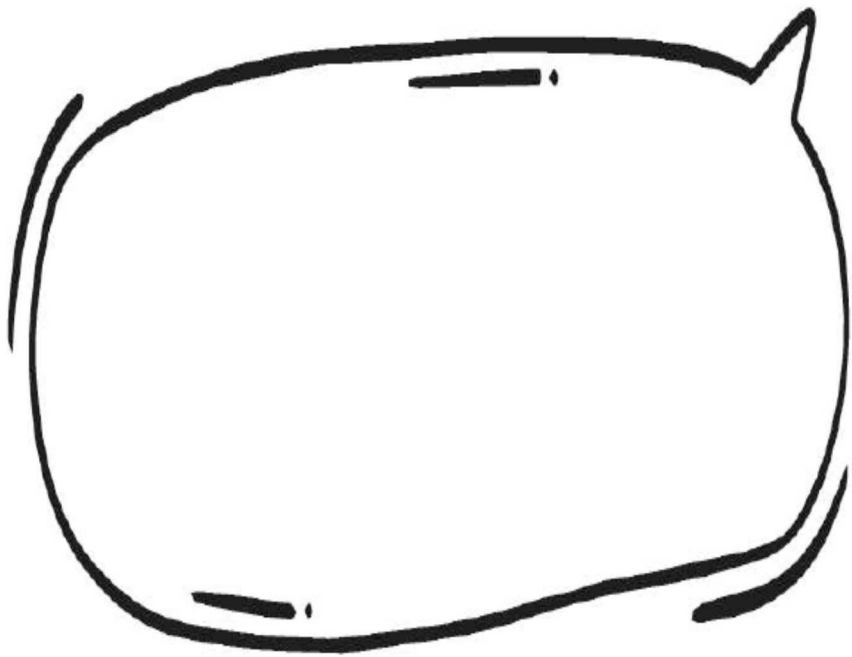
<https://www.youtube.com/watch?v=FhGvyW-jUbE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xXFP2QmKQ3Y>

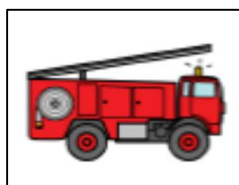
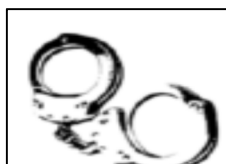
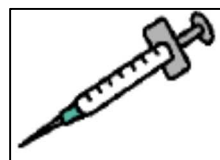
ZAWODY W MOIM OTOCZENIU

Przyjrzyj się osobom na obrazkach. Jak myślisz, jakie zawody wykonują?. Wytnij obrazki z ostatniej strony i wklej w odpowiednie chmurki oraz przyklej etykietę z zawodem.





Symbole do wycięcia i wklejenia przy odpowiedniej osobie:



Etykiety do wycięcia i wklejenia przy odpowiedniej osobie:



POLICJANT

STRAŻAK

LEKARZ

KUCHARZ

Zajęcia sportowe

Zabawy ze sznurkiem

Potrzebny będzie sznurek długości minimum 1,5 m. Możecie sobie wyobrazić, że jest to most, wąż lub cyrkowa lina. Sznurek leży na podłodze, tworzyście z niego dowolny kształt. Zadań może być wiele:

- spacer po sznurku uważając by z niego nie "spaść"
- przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę
- przejście po sznurku "stópkami", tyłem, bokiem

Zabawy z piłką

Piłka jest świetnym materiałem do zabawy, gdyż można ją wykorzystywać na różne sposoby, w zależności od wieku dziecka. Dla najmłodszych przedszkolaków wyzwaniem jest zwykle rzucanie do siebie piłki, starsze dzieci potrzebują już modyfikacji, np.

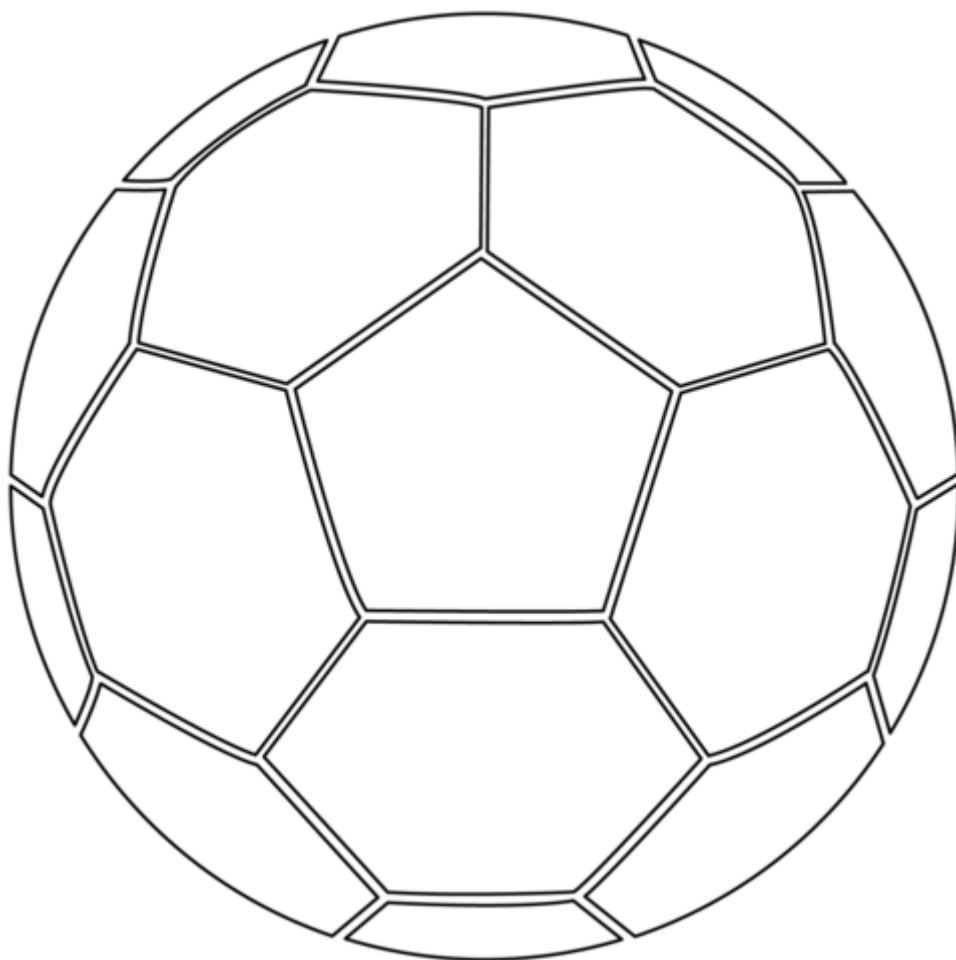
- Rzucanie piłki do celu. Wykorzystujemy wszystko to, co jest dostępne w domu: skrzynia, pudło, kosz na śmieci. Im starsze i zręczniejsze dziecko, tym dalej ustawiamy cel rzutu
- Piłka i kolory. Rzucamy do siebie piłkę wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie np. dziesięć podskoków.

Pająk i muchy

Dzieci biegające swobodnie, naśladowując gestami dźwiękiem muchy. Na zawołanie "pająk!", zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do "sieci" (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.



miasto
DZIECI.pl



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!

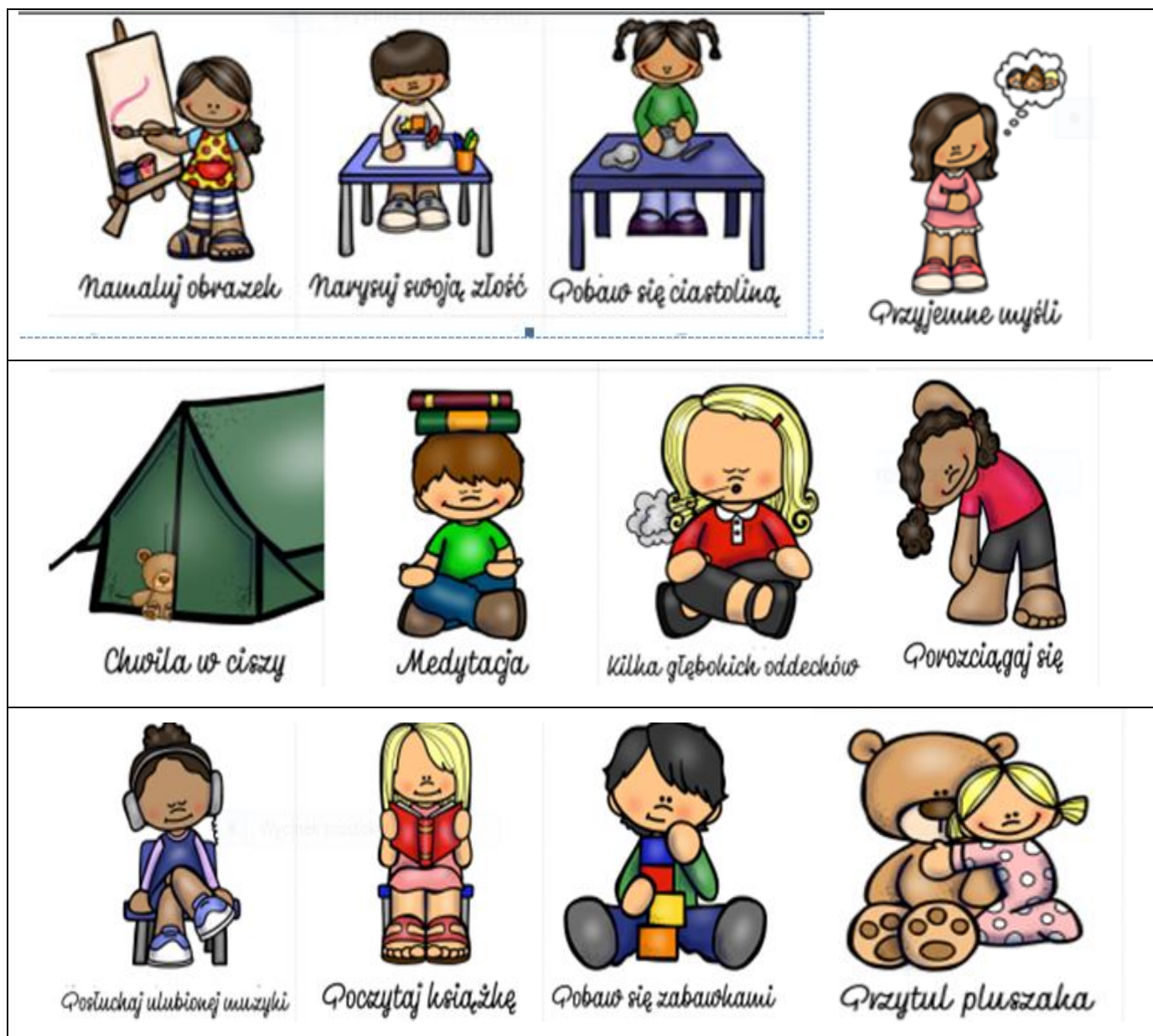
Zdjęcia stworzonych przez Was kodeksów złości można przesyłać na mail psychologsoswpt@gmail.com lub bezpośrednio do wychowawców klas.

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://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)

--	--	--