

Pyszna pizza z plasteliny – zabawa plastyczna

Jeśli po zjedzonej pizzy zostało pudełko, może ono stać się inspiracją do stworzenia kolejnej pizzy, ale z ...
plasteliny!

Potrzebna będzie pudełko po pizzy, okrągła „pizza” z kartonu lub tektury, „składniki” tworzone z farb i plasteliny.

Taka pizza może stanowić nie lada atrakcję na każdym przyjęciu dla misiów czy lalek.
Smacznego!



Bocian z papieru – praca plastyczna

Do wykonania bociana potrzebujesz: 2 białe kartki z bloku A4, czarny i czerwony papier, nożyczki, klej. Opcjonalnie czarna i czerwona farbka lub tusz do malowania, jeśli nie masz kolorowych kartek.



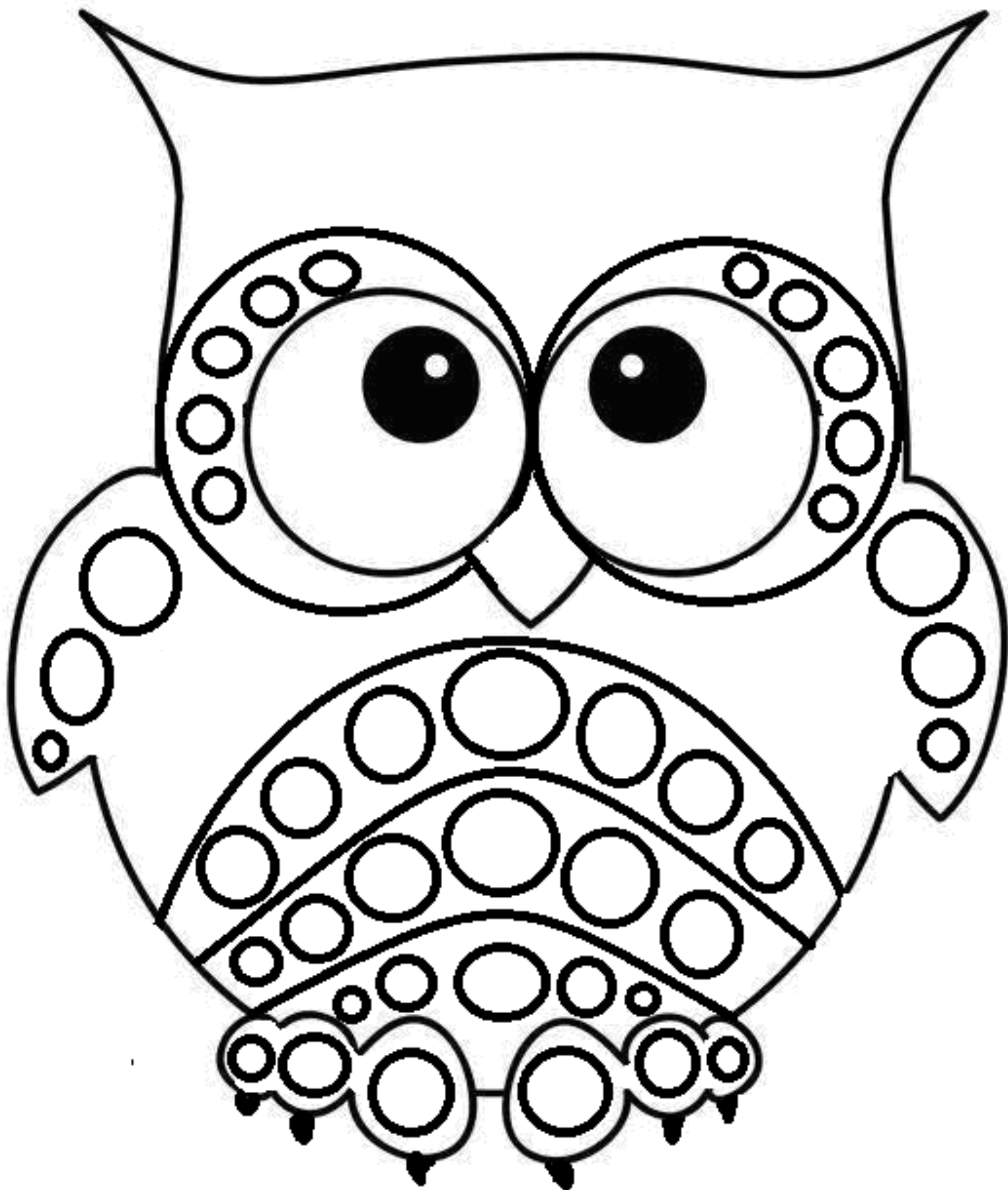
Ramka ze sznurka

Z tektury wycinamy kształt ramki. Ciasno oplatamy ją kolorowymi sznurkami.

Po bokach ramkę możemy ozdobić sznurkowymi dekoracjami. Do gotowej ramki (z tyłu) przyklejamy zdjęcie.



Wyklej sowę kulkami z plasteliny



Pokoloruj instrumenty muzyczne





MARACAS



Najlepsza domowa pizza – bardzo prosty i szybki przepis



Przepis na pizzę znany jest od wieków, a amatorów tego włoskiego specjału jest mnóstwo. Dzisiaj pokażę Wam jak pizzę przygotować w domu w bardzo prosty sposób, bez użycia specjalistycznych akcesoriów.

Ciasto

Składniki: (na dwie pizze o średnicy ok. 26 cm)

- 160 ml ciepłej wody
- 2 łyżki oleju lub oliwy
- 1 łyżeczka soli
- pół łyżeczki cukru

- 10 g drożdży świeżych
- 280 g mąki

Sos

Składniki:

- pół puszki pomidorów krojonych
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- szczypta papryki słodkiej
- szczypta oregano
- 1 płaska łyżeczka czosnku granulowanego

Dodatki:

- 4 średnie sztuki pieczarek
- 2 kulki sera mozzarella (każda po ok. 100 g)

Wykonanie:

Do miski wlej wodę, dodaj olej, sól i cukier a następnie wymieszaj. Dodaj rozkruszone drożdże i ponownie wymieszaj. Wsyp mąkę i wymieszaj za pomocą łyżki. Następnie wyrabiaj dłonią przez ok. 3-5 min. Jeśli ciasto będzie bardzo lepić się do dłoni i ciężko będzie je wyrabiać, możesz dodać trochę mąki, ale nie za dużo, bo ciasto będzie twarde po upieczeniu. Ciasto ma mieć jednolitą konsystencję, ma być gładkie i sprężyste i po wyrobieniu ma przestać lepić się do dłoni i miski. Podziel ciasto na dwie w miarę równe kulki i włóż je do dwóch misek wysmarowanych odrobiną oleju. Ciasto obtocz w oleju. Przykryj folią spożywczą i odstaw do wyrośnięcia na ok. 20 min.

Mozzarellę wyjmij z zalewy i osusz za pomocą ręcznika papierowego.

Pieczarki pokrój na bardzo cienkie plasterki.

Pomidory rozdrobnij w misce za pomocą widelca. Dodaj przyprawy i wymieszaj. Dopraw do smaku tak jak lubisz.

Blaszkę umieść na samym dnie piekarnika i nagrzej do maksymalnej temperatury za pomocą grzałki góra-dół. Nie używaj termoobiegu.

Wyrośnięte ciasto przełóż na stolnicę wysypaną odrobiną mąki i rozciągnij na płaski placek. Następnie przełóż na papier do pieczenia i rozciągaj ciasto dalej, tak aby miało średnicę ok. 26 cm.

Na gotowe ciasto wyłóż połowę sosu pomidorowego i rozsmaruj łyżką. Następnie podziel mozzarellę na małe kawałki za pomocą dłoni i rozłóż równomiernie na całej pizzy. Na wierzch rozłóż pieczarki. Możesz też użyć innych dodatków wedle uznania.

Gotową pizzę przełóż na nagrzaną blaszkę i piecz ok. 7 min. Pizza będzie gotowa kiedy brzegi ciasta się zrumienią.





Smacznego

Serce Jezusa pełne dobroci i miłości

Odwdzięczamy się za miłość Jezusa modląc się litaniami do Najświętszego Serca Jezusa. Zajrzyj do zakładki – Religia i posłuchaj śpiewanej litanii do Najświętszego Serca Jezusa.



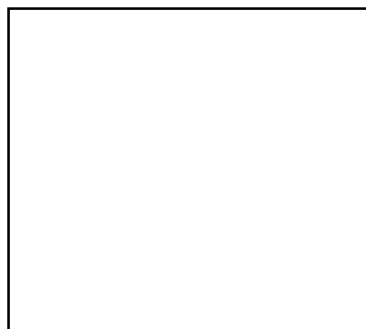
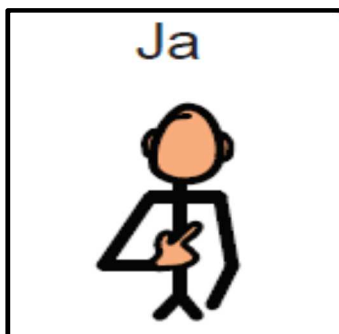
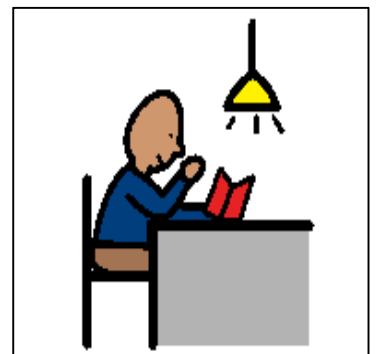
Miłość i jedność Boga w Trójcy Świętej

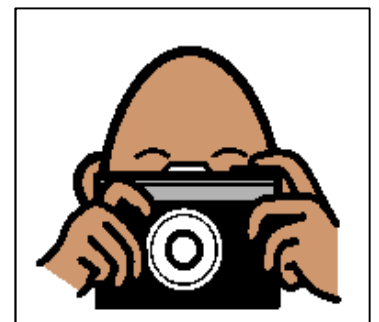
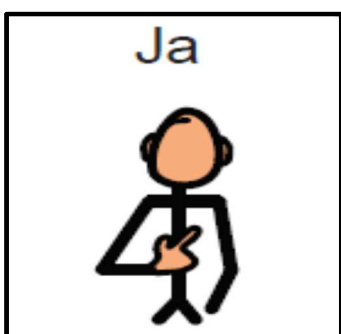
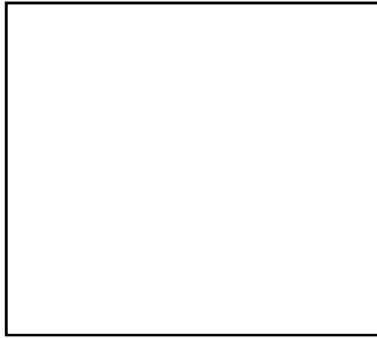
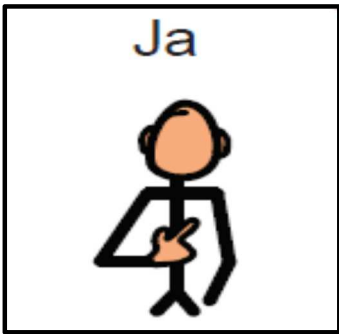
Bóg Ojciec stworzył cały świat. Jezus, Syn Boży, z miłości oddał za nas życie. Duch Święty umacnia nas, byśmy potrafili żyć miłością i dobrocią. Pamiętaj o codziennym znaku krzyża „ W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen”

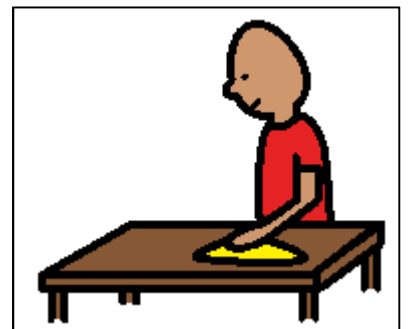
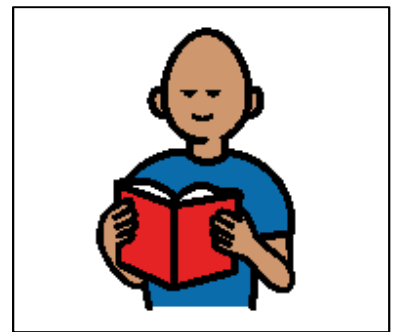
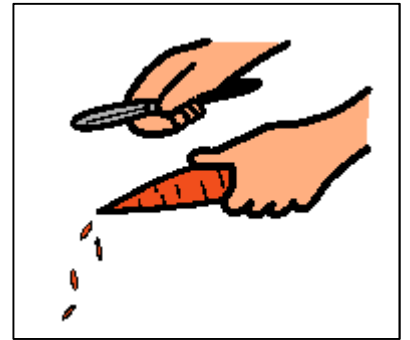
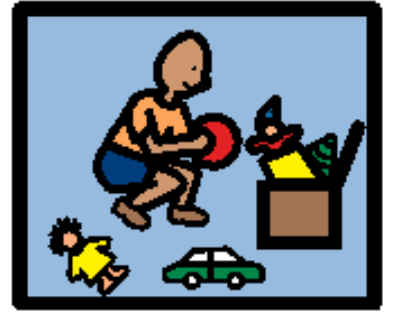
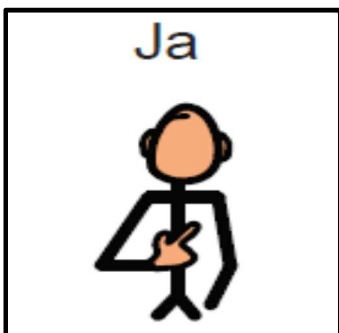
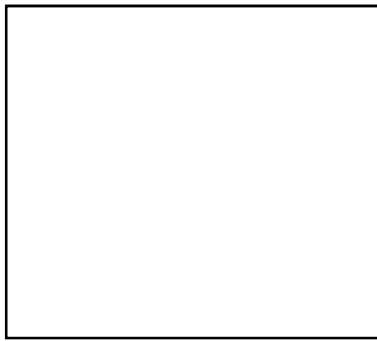
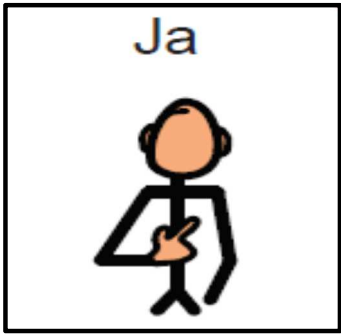


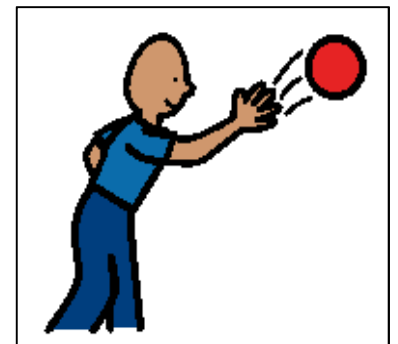
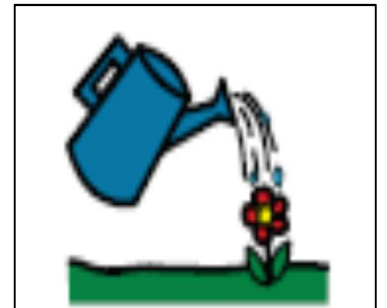
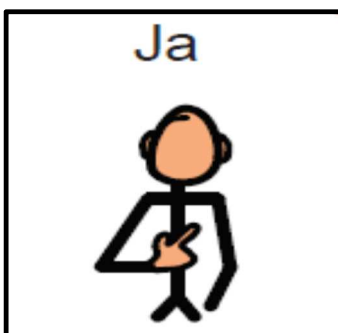
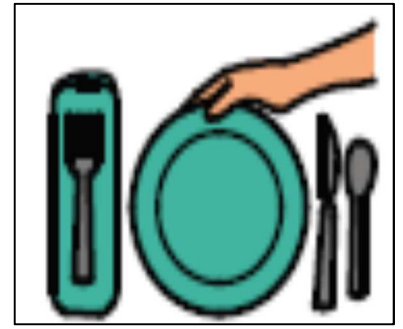
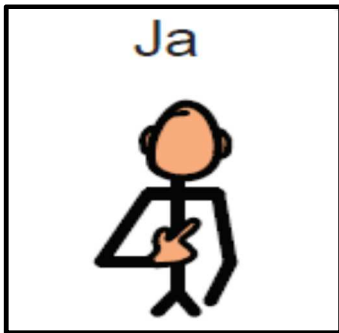
Moje obowiązki w domu

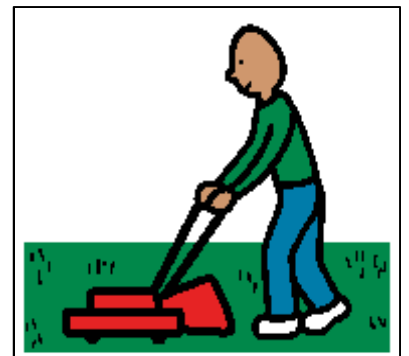
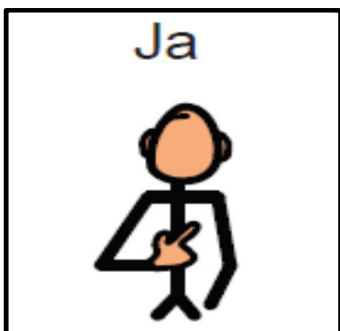
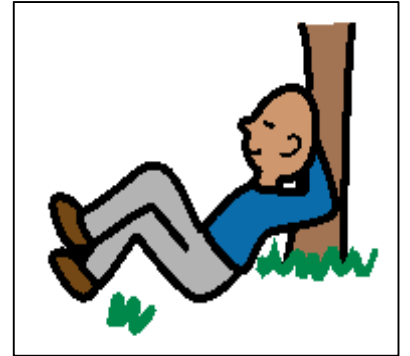
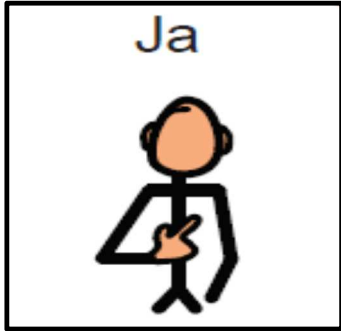
Obejrzyj obrazki. Pod każdym obrazkiem jest zdanie. Przeczytaj zdanie razem z rodzicem i uzupełnij zdanie wybranym przez Ciebie symbolem. Symbole do wycięcia są po prawej stronie kartki. Należy jeden wyciąć i wkleić w kratkę











SP.1.

01.06-05.06.2020r.

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMUNIKOWANIE SIĘ KLASA VI/ VIIB .

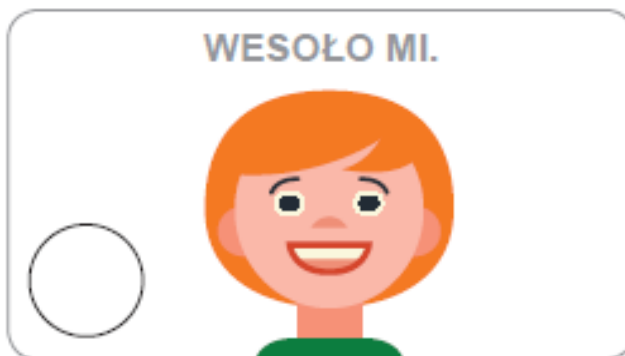
Dzień dziecka

„Pierwszy czerwca dzień radosny, kwitną kwiatki, słońce świeci ... W dniu tak pięknym i wspaniałym życzę Tobie sercem całym moc uśmiechu i radości, szczęścia, zdrowia, pomyślności.”

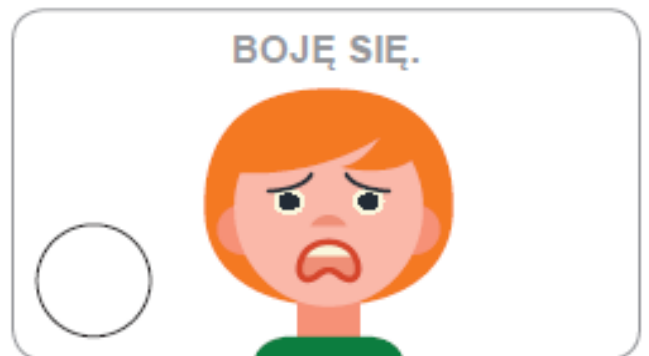
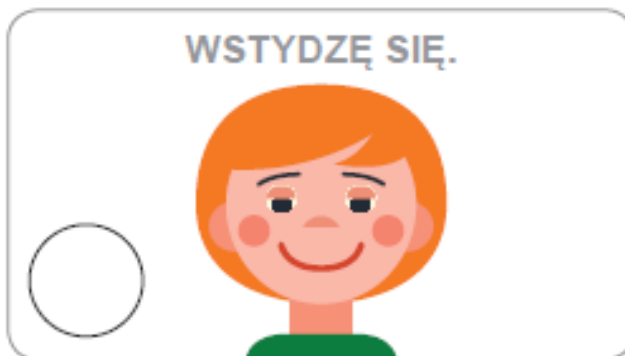
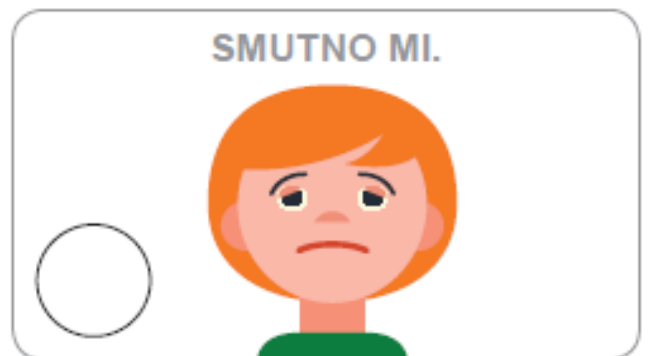
Jakie emocje towarzyszą nam w życiu?

Ćwiczenia 1.Wytnij i wklej etykietkę i buźkę odpowiednio do obrazka.

A



B

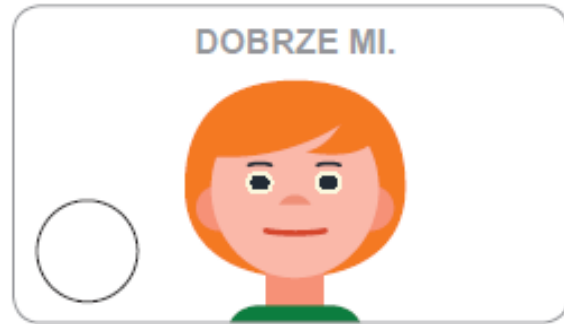


C

D

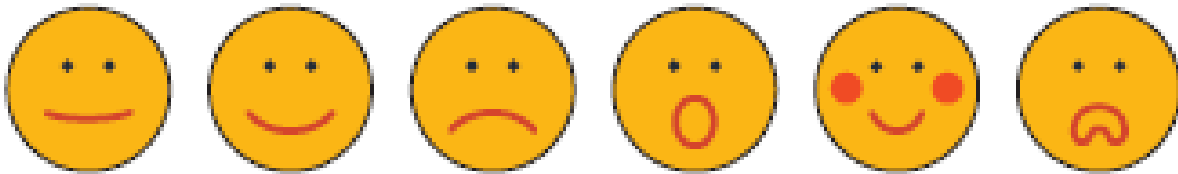


E

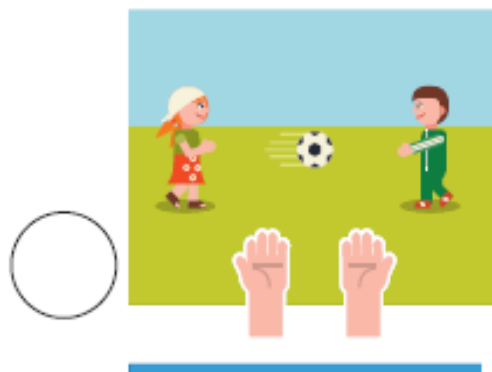
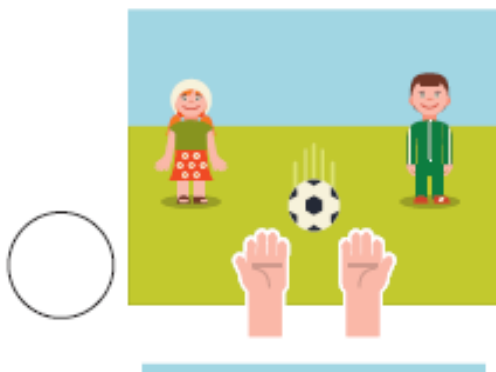


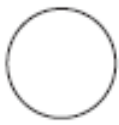
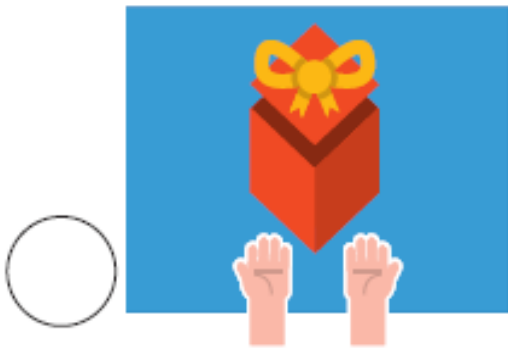
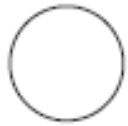
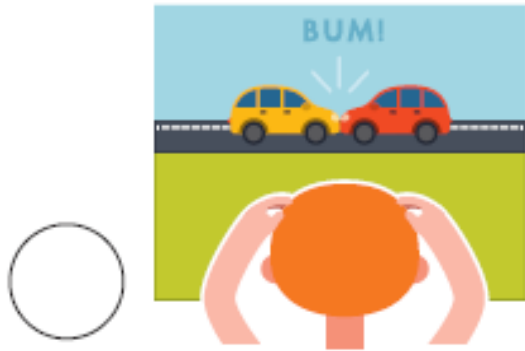
F

WESOŁO MI.	SMUTNO MI.	DZIWIĘ SIĘ.
WSTYDZĘ SIĘ.	BOJĘ SIĘ.	DOBRCZE MI.

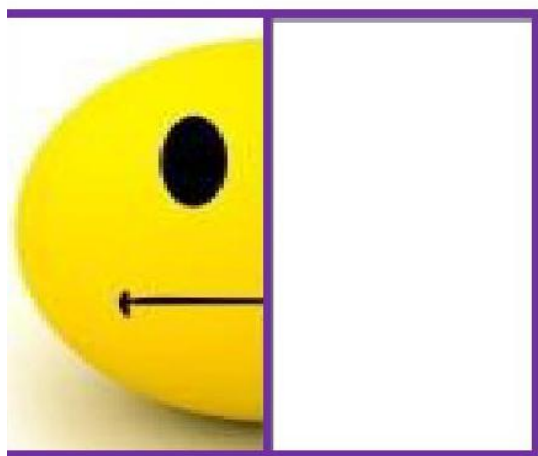
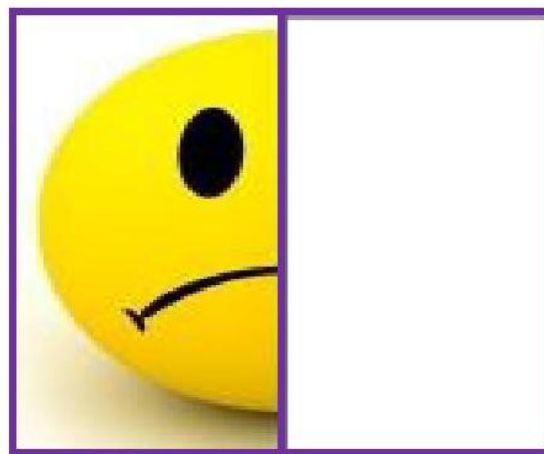
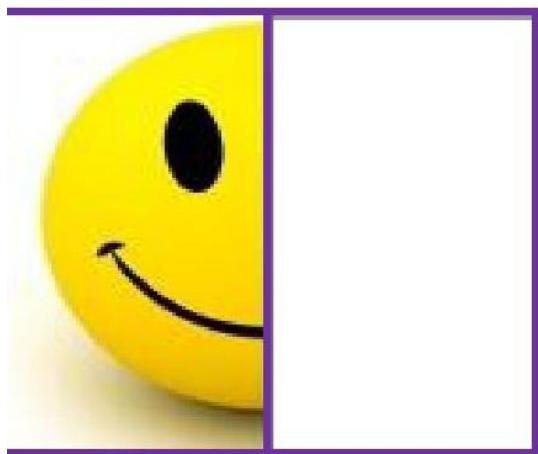


Ćwiczenia 2. Jak się czujesz takiej sytuacji . Wytnij i wklej odpowiednią buźkę.





Ćwiczenia 3. Dorysuj w obrazku drugą część buźki z emocją.



Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy biodrowej

Terapia ruchem

Poprawa zgięcia w stawie kolanowym

Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Siedząc na krześle postaw na piłce swoją stopę. Dociśnij piłkę do podłoża i przesuwaj ją do przodu i do tyłu tak, jak pokazano na filmie.



Wzmacnianie mm przywodzicieli

Położ się na plecach. Piłkę
przytrzymaj między kolanami.

Dociśnij kolana do piłki.

Utrzymaj 5 s i rozluźnij 5s.

Pamiętaj aby podczas napięcia
cały czas oddychać.



Wzmacnianie mięśniami pośladkowymi

Położ się na macie. Piłkę utrzymaj między kolanami. Unieś biodra w górę, trzymając piłkę, a następnie wyprostuj nogę w kolanie, palce stopy skieruj do siebie. Pracuj naprzemiennie nogami, nie opuszczając miednicy.



Wzmacnianie mięślni pośladkowych

Położ się na plecach. Stopy oprzyj na piłce. Unieś biodra, zegnij nogi w stawach kolanowych i biodrowych i przyciągnij piłkę, potem wyprostuj nogi i ją odsuń. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



Trening kończyn dolnych

Położ się na macie i oprzyj stopy o piłkę, piłka oparta o ścianę . Dociśnij lekko piłkę do ściany i przesuвай piłkę w górę imitując chodzenie, tak jak zostało pokazane na zdjęciu. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



Rozciąganie mm grzbietu

Wykonaj siad klęczny z piłką przed sobą. Połóż dłonie na piłce i nie odrywając pośladków prowadź piłkę do przodu rozciągając plecy. Utrzymaj pozycję. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z matą



Ćwiczenia równoważne

Usiądź na piłce. Wyprostuj ręce i skręcaj tułów raz w prawo, raz w lewo utrzymując wyprostowane ręce.



WF

<https://www.youtube.com/watch?v=WMSyLfcjJ04>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gzOTmswJx0>

<https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

<https://www.youtube.com/watch?v=H5DsCCWuGa0>

https://www.youtube.com/watch?v=LYQn5V2_otY