

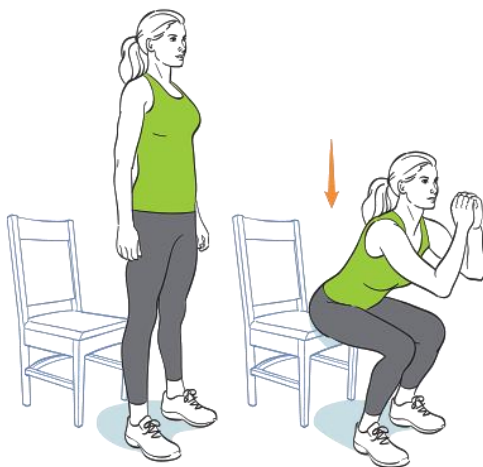
Ćwiczenia poprawiające siłę i napięcie kończyn dolnych .

Ćwiczenie1. Usiądź na krawędzi krzesła, stopy na podłodze, ręce po obu stronach siedziska krzesła. Ruch: Utrzymuj górną część ciała nieruchomo podczas rozciągania i prostowania prawej nogi, a następnie napinaj mięśnie czworogłowe. Przytrzymaj przez sekundę przed powrotem do pozycji początkowej. Powtórz 10 razy, a następnie zmień nogi.

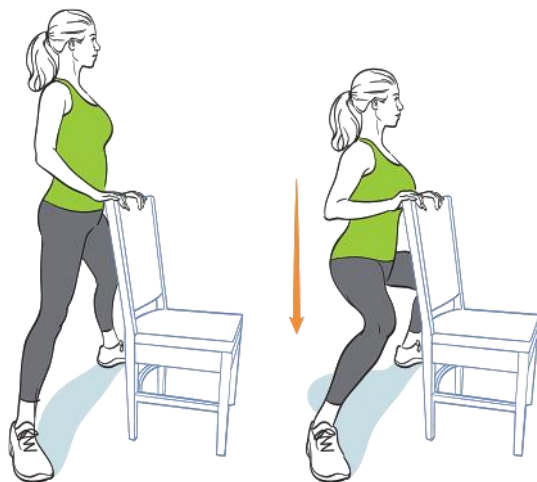


Ćwiczenie 2. Usiądź na przedniej połowie siedziska krzesła, stopy na podłodze. Zaangażuj mięśnie brzucha, pochyl się lekko do przodu.

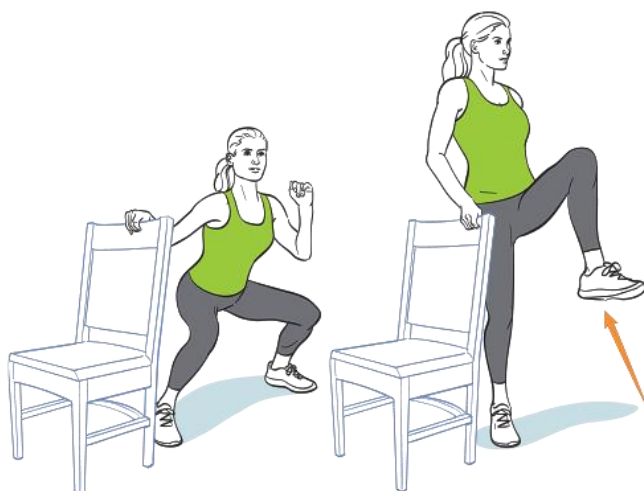
Ruch: naciśnij pięty, aby podnieść ciało do pozycji stojącej. Odwróć ruch i powoli opuść w dół, stukając pośladkami na końcu krzesła. Powtórz 10 razy



Ćwiczenie 3. Stań za krzesłem, stopy szersze niż szerokość ramion i lekko chwyć oparcie krzesła jedną ręką. Skieruj palce na zewnątrz i ułóż ramiona na biodrach. Ruch: zegnij kolana - pozwalając im śledzić palce u stóp - i powoli opuść biodra w kierunku podłogi. Opuść się tak daleko, jak to jest dla ciebie wygodne - lub tam, gdzie twoje uda są równoległe do podłogi - a następnie wciśnij pięty i wróć do stania. Przez cały ruch utrzymuj postawę w pozycji pionowej. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 4. Stań prawą stroną obok oparcia krzesła i delikatnie chwyć górną część krzesła. Ruch: Zrób szeroki krok w lewo. Wykonuj przysiady opuszczając biodra prosto w kierunku podłogi. Naciśnij pięty, aby wstać, a następnie unieś lewe kolano do wysokości bioder. Wróć do pozycji stojącej. Powtórz 10 razy, a następnie przełącz strony.



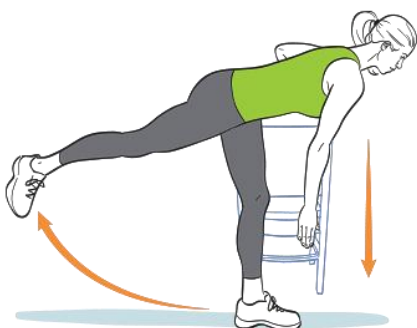
Ćwiczenie 5. Stań za krzesłem, rozstawiając biodra na szerokość bioder i lekko zginając kolana, i delikatnie chwyć oparcie krzesła.

Ruch: Zegnij prawą stopę i unieś prawą nogę bezpośrednio na bok, tak wysoko, jak to możliwe, bez poruszania górnej części ciała. Podczas ruchu trzymaj ramiona nad biodrami. Zatrzymaj się na sekundę, a następnie opuść nogę, stukając piętą o podłogę. Powtórz 10 razy, a następnie zmień nogi.



Ćwiczenie 6. Stań z prawej strony obok tyłu krzesła i lekko uchwyt w górnej części krzesła z jednej strony. Pociągnij ramiona w dół i do tyłu. Równowagę utrzymuj na prawej stopie, lekko zginając prawe kolano.

Ruch: Powoli odchyl się do przodu w biodrze, aby lewa noga uniosła się za tobą. Utrzymuj kręgosłup neutralny podczas opuszczania i sięgaj lewej dłoni w kierunku prawej stopy. Kiedy nie możesz zejść niżej, wciśnij prawą piętę, aby powrócić do pozycji stojącej. Jeśli to możliwe, zachowaj równowagę na prawej stopie między powtórzeniami. Powtórz 10 razy a następnie zmień nogi.



PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – GOSPODARSTWO DOMOWE

Temat: Czerwiec w sadzie

- Z początkiem czerwca można rozpocząć zbiory truskawek, poziomek oraz wczesnych odmian czereśni. W drugiej połowie miesiąca rozpoczynamy natomiast zbiory wczesnych odmian agrestu, malin i porzeczek.
- Czerwiec w ogrodzie jest okresem silnego wzrostu młodych drzewek owocowych. W młodym sadzie zajmujemy się formowaniem koron. Młode gałązki przyginamy do pozycji poziomej za pomocą klamerek lub drewnianych rozpórek. Gałązki silniejsze, bardziej zdrewniałe, można obciążać ciężarkami. Pamiętajmy też o regularnym podlewaniu młodych drzew w sadzie.
- W tym okresie intensywnie rosną nie tylko nasze rośliny sadownicze, ale również chwasty. Dlatego też nie zapominajmy o pieleniu i ściółkowaniu gleby pod roślinami.
- Na początku czerwca dobrze jest przerzedzić grona winorośli. Gdy owoce osiągają wielkość ziarna grochu, przy pomocy specjalnych nożyczek usuwamy jagody skarlłowacie i rosnące wewnątrz grona, pozostawiając te najładniejsze.
- Po tzw. świętojańskim opadzie przerzedzamy zawiązki owoców na jabłoniach, gruszach i innych drzewach owocowych. Dzięki temu owoce będą bardziej dorodne.
- Przerzedzamy zagony malin. Wycina się najslabsze odrosty korzeniowe.
- Dojrzewające owoce możemy chronić przed ptakami zarzucając na drzewa specjalną siatkę.
- Co roku, mimo właściwej pielęgnacji, rośliny sadownicze mogą być atakowane przez liczne szkodniki - owady i roztocza, które mogą powodować pogorszenie plonów i osłabienie wzrostu naszych drzew i krzewów owocowych. Skuteczność walki ze szkodnikami roślin sadowniczych zależy od wyboru odpowiedniej metody i sposobu zwalczania, ograniczając ewentualne użycie środków chemicznych.



Temat: Czerwiec w ogrodzie warzywnym

- Bieżący miesiąc to okres intensywnych prac pielęgnacyjnych w warzywniku. Regularnie rośliny odchwaszczamy, nawozimy, nawadniamy i doglądamy.
- Ulewne deszcze mogą ubić powierzchnię gleby, co jest niekorzystne dla wschodzących nasion. Dlatego po deszczach warto glebę wzruszyć, co zapobiegnie tworzeniu się skorupy glebowej.
- Palikujemy pomidory i usuwamy im regularnie boczne pędy wyrastające w kątach liści.
- Aby móc regularnie zbierać młode, świeże rośliny przyprawowe, w pierwszej połowie czerwca warto wysiać koper ogrodowy, rzeżuchę i pietruszkę.
- Kontynuujemy zbiory warzyw wczesnych. Spośród uprawianych w tunelach, gotowe są do zbioru warzywa kapustne (kapusta wczesna, kalafior, brokuł), a z warzyw uprawianych w gruncie, można zbierać buraki liściowe i buraki ćwikłowe do konsumpcji z liśćmi, cebulę z zielonym szczypiorem, kalarepę, rzodkiewkę, sałatę i szpinak. Pod koniec miesiąca dorosną strąki grochu zielonego i bobu z uprawy wczesnej na zielone ziarno.
- Na początku miesiąca siejemy ogórki, dynie i patisony, a także kalarepę oraz buraki na późny jesienny zbiór.
- Aby zapewnić sobie ciągłość zbiorów dosiewamy fasolę szparagową, rzodkiewkę i sałatę.
- Do połowy czerwca, na pustych zagonach opustoszałych po zbiorach warzyw wczesnych, można wysiewać buraki ćwikłowe i marchew na zbiór jesienny i do przechowywania.
- Na rozsadniku przygotowujemy rozsadę warzyw do poplonowej uprawy na zbiór jesienią - kalafiora, brokułów, kalarepy, sałaty kruchej, rzymskiej i sałaty masłowej oraz kopru włoskiego.
- Przerywamy wysiane w maju ogórki, cykorię i marchew.
- W uprawach pod osłonami kontrolujemy temperaturę i wilgotność. W upalne dni tunele i szklarnie trzeba wietrzyć (temp. nie może przekroczyć 30°C).



Technika drewno

Spróbuj wykonać sylwetkę ślimaka, stosując technikę mozaiki, z kawałków bibuły karbowanej.

Ślimaki można także wykonać, stosując różne techniki plastyczne, takie jak kolaż, mozaika z kawałków papieru, wydzieranka czy wyklejanka.

Co przygotować?

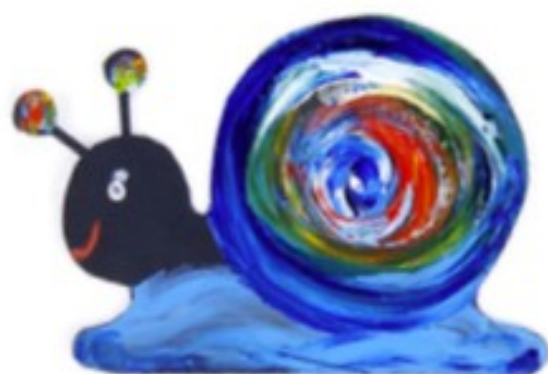
- beżowe i białe kartki z bloku technicznego;
- brązowa i beżowa karbowana bibuła;
- kredki;
- mazaki;
- biała i czarna farba;
- pędzel;
- klej;
- nożyczki;
- mogą się również przydać:
włóczka, dziurkacz.



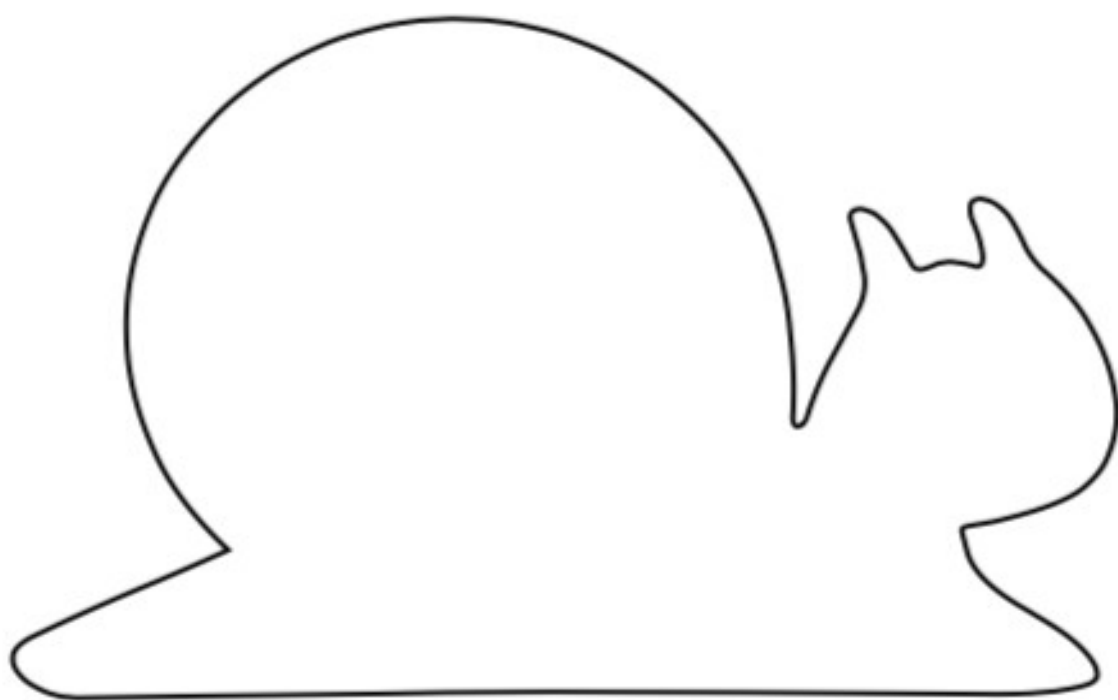
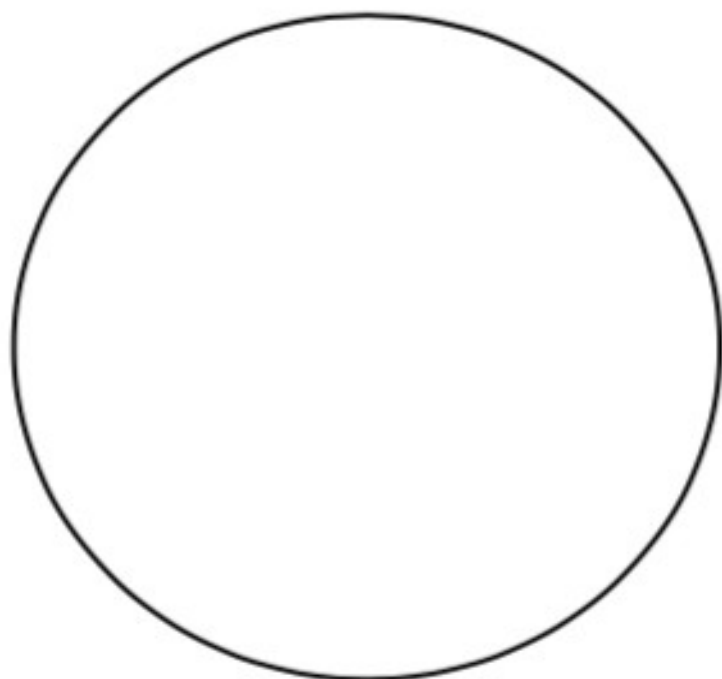
Jak to zrobić?

1. Wytnij elementy wg szablonów.
2. Wycięte koła (muszle ślimaków) możesz ozdobić na wiele sposobów. Ślimaki zostały wyklejone kawałkami skręconej karbowanej bibuły. Muszle można też wykleić np. kulkami z bibuły, wydartymi kawałkami papieru czy elementami wyciętymi z dziurkacza. Można je też pomalować farbą lub pokolorować kredkami świecowymi.
3. Naklej na szablon ozdobioną muszlę ślimaka.
4. Na głowach ślimaków narysuj oczy, nos i usta. Do ozdobienia głowy mniejszego ślimaka możesz użyć kawałków karbowanej bibuły, a potem nakleić na nie czułki.





SZABLON: ŚLIMAK 1



Katecheza, 22.06.2020, klasa II b/z

Temat : Dziękujemy Panu Jezusowi za cały rok szkolny.

Pomódl się modlitwą do swojego Anioła Stróża prosząc o bezpieczne wakacje.

Katecheza, 23.06.2020,

Temat : Wakacje spędzamy z Panem Jezusem.

Pokoloruj obrazek.





Tatusiowi Drogiemu
Zawsze uśmiechniętemu
Dużo życzymy radości
I dni pełnych miłości
Szczęściem wypetnionych chwil
A do pracy... ..dużo sił!





Dzień Ojca

23 czerwca



DOD



Super Tata

Wiem jak ciężko pracujesz Tato!

Bardzo Cię kocham za to

A także za Twoe szlachetne serce

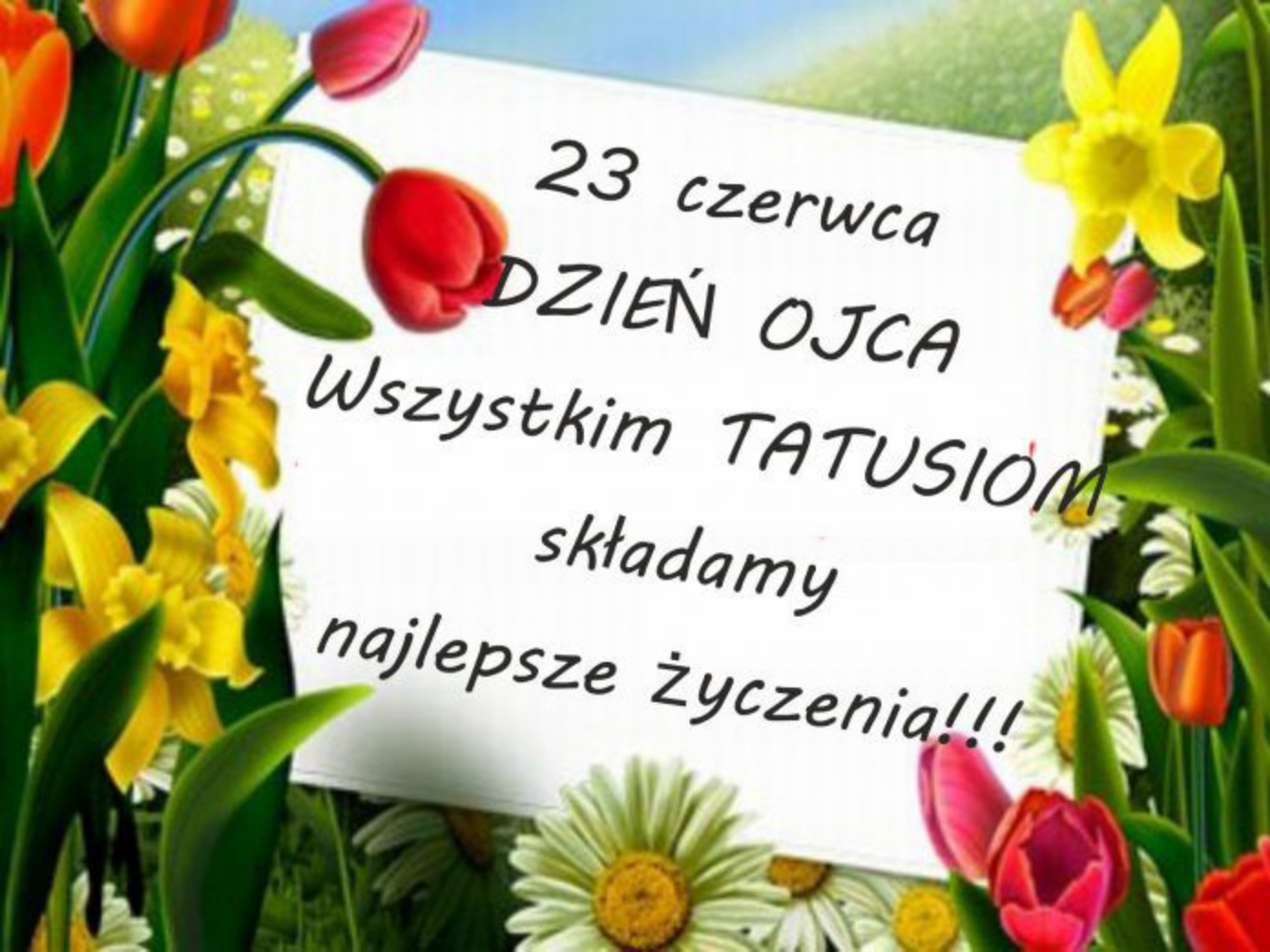
W którym rodzina ma pierwsze miejsce

W ten dzień świąteczny przyjmij podziękę

Za wiarę, mądrość, ojcowską rękę

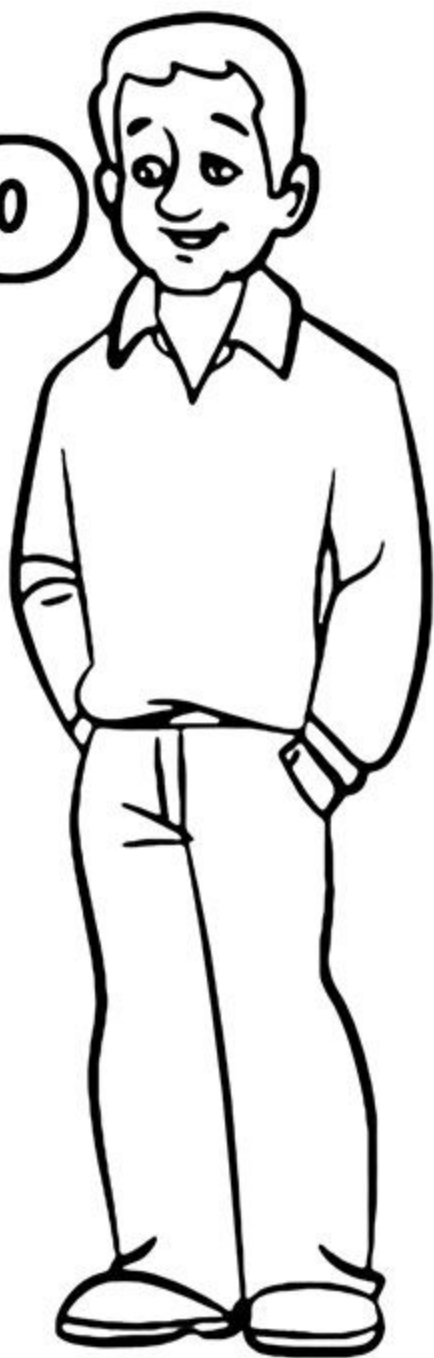
Wysłuchaj życzeń co z serca płyną

Niech wichry mroźne Ciebie ominą!



23 czerwca
DZIEŃ OJCA
Wszystkim TATUSIOM
składamy
najlepsze życzenia!!!

**DLA
MOJEGO
TATY**



Zakończenie
roku szkolnego



Powitanie

Złote Zasady!

Witaj innych słowami: „dzień dobry”, „dobry wieczór”, „cześć” lub podaniem ręki.

Wymieniając podczas powitania imię kolegi lub koleżanki, okazujesz sympatię i dajesz im odczuć, że są dla ciebie ważni.

Osoba starsza pierwsza podaje rękę.



- Zawsze pierwszy pozdrawia ten, kto wchodzi.
- Nie mijaj znajomej osoby bez powitania.

KIEDY SIĘ Z KIMŚ WITASZ,
WYJMIJ RĘCE Z KIESZENI.

