

Moje propozycje ćwiczeń ogólnorozwojowych do wykonania w domu.

Ćwiczenie 1. Krążenie ramion.

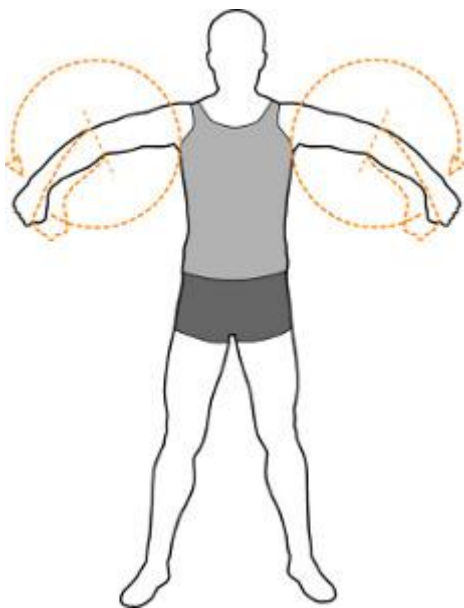
Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami, Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę. Kończyny górne uniesione na wysokości ramion.

Ruch: Krążenie ramion do przodu- 10 razy,

Krążenie ramion do tyłu - 10 razy,

Naprzemienne krążenie ramion do przodu -10 razy,

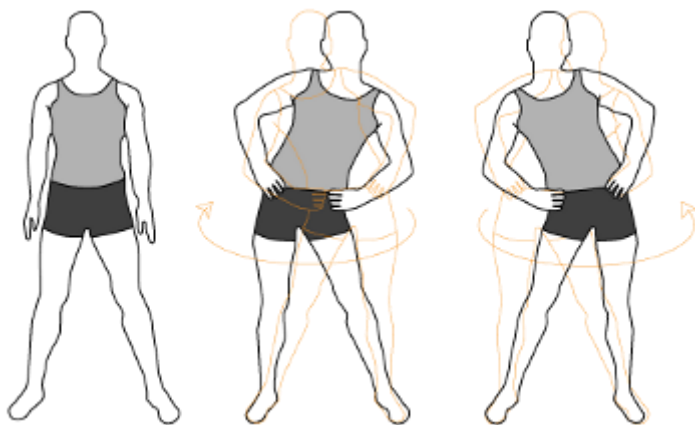
Naprzemienne krążenie ramion do tyłu -10 razy,



Ćwiczenie 2.Krążenie bioder.

Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami. Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę.

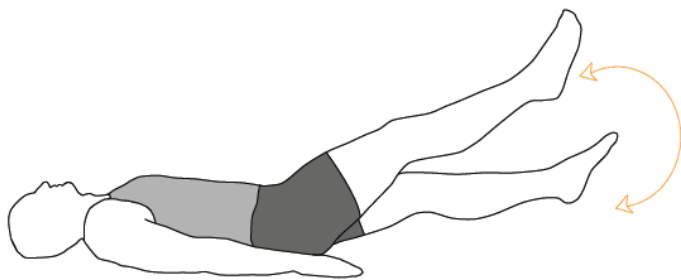
Ruch: Krążenia bioder -wykonaj ćwiczenie 10 razy w prawo i 10 razy w lewo.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Leżysz na plecach.

Ruch: Ręce wyprostowane. Lekko uniesionymi nogami wykonujesz ruch w poziomie, jak cięcie nożycami- 10 razy.



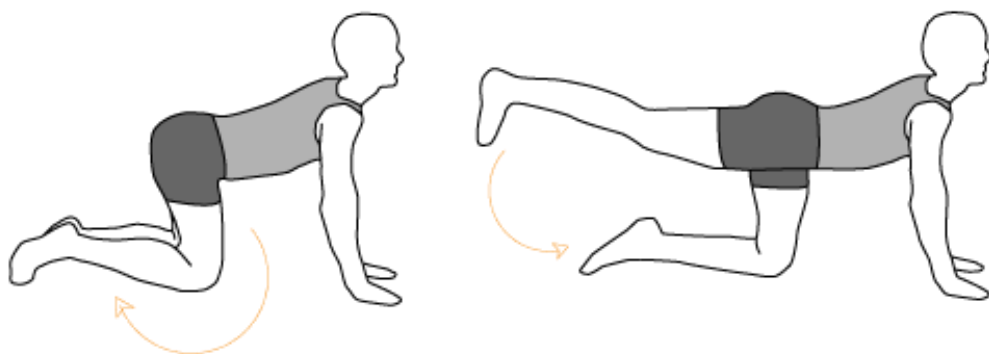
Ćwiczenie 4. Wypady i wymachy nóg.

Pozycja wyjściowa: Przysiad podparty, ręce na szerokość barków, dłonie oparte na podłożu.

Ruch:

-Unosimy nogę nad linię bioder, wytrzymujemy 15-20 sekund - powtarzamy 5 razy na

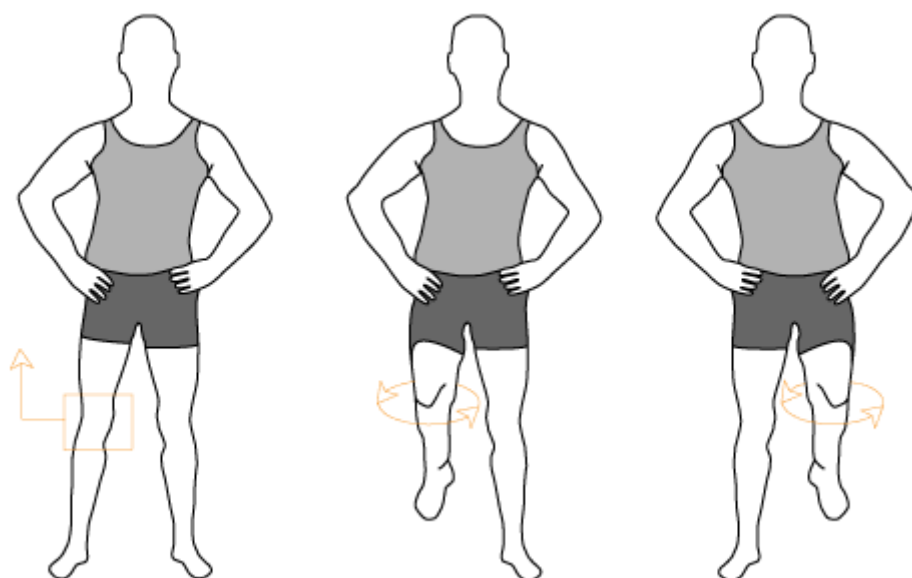
-Prawym kolaniem starasz się dotknąć lewego nadgarstka, po czym powracasz do pozycji wyjściowej i lewe kolano kierujesz do prawego nadgarstka- 5 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami. Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę.

Ruch: Podnieś zgiętą w stawie kolanowym prawą nogę. Wykonaj obrót kolana w prawo i w lewo. To samo ćwiczenie na lewą nogę- po 5 razy.



PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – GOSPODARSTWO DOMOWE

TEMAT: ZAKŁADANIE WARZYWNIKA

W każdym, nawet najmniejszym ogródku znajdzie się odpowiednie miejsce do uprawy warzyw. Praktycznie każde miejsce można odpowiednio przygotować: np. wnieść osłony przeciw wiatrom lub użyźnić glebę. Najważniejsze jest jednak dobre nasłonecznienie, bo im więcej słońca, tym plony dorodniejsze i zdrowsze.

Jak przygotować glebę?

Odpowiednie przygotowanie podłoża to klucz do sukcesu i braku późniejszych problemów (głównie w postaci chorób). Glebę trzeba głęboko przekopać szpadlem, robić grudki, wyjąć korzenie i kamienie, a także usunąć wszystkie chwasty, bo późniejsze pielenie będzie bardzo czasochłonne. Ziemia do uprawy warzyw powinna być żyzna (zasobna w składniki pokarmowe), piaszczysto-gliniasta (przepuszczalna, ale wilgotna) o odczynie lekko kwaśnym (pH 6-6,5).

Jeśli gleba w ogrodzie jest inna lub słabej jakości, niezbędne będzie jej poprawienie. Najlepiej **wzbogacić ją w materię organiczną**, która przy udziale mikroorganizmów glebowych zmieni się w cenną próchnicę. Doskonale poprawia ona jakość i właściwości gleby, dzięki czemu ryzyko chorób jest mniejsze.

Temat: Podstawowe zasady uprawy warzyw

Późną wiosną, latem i wczesną jesienią, warzywa oczekują **systematycznego nawadniania**, gdyż nie tolerują suszy i upałów (wędzną lub nie rozwijają podziemnych części jadalnych). Przez cały okres wegetacyjny, muszą być też **regularnie pielone**, a w razie potrzeby także nawożone oraz **chronione przed chorobami i szkodnikami**.

Sadząc lub siejąc warzywa, powinniśmy też pamiętać o **zachowaniu między nimi odpowiednich odległości**. Jeśli uprawiamy je z siewu wprost do gruntu, po wschodach siewki musimy przerwać, aby rośliny nie rosły zbyt gęsto (z wyjątkiem warzyw wysiewanych gniazdowo lub punktowo oraz warzyw, których nasiona umieszczone są na specjalnych taśmach), jeżeli natomiast uprawiamy warzywa z rozsady, właściwy rozstaw powinniśmy zachować już podczas sadzenia ich do gruntu. Uprawiając warzywa musimy też pamiętać o **zmianowaniu**. Sadzenie po sobie na jednym stanowisku roślin z tej samej rodziny botanicznej (np. ogórków po cukinii), nie tylko wyjałowi glebę ze składników odżywczych, których dany gatunek potrzebuje najbardziej, ale też będzie sprzyjało rozwojowi chorób i szkodników typowych dla konkretnej grupy warzyw (zalecana przerwa w uprawie to ok. 4-5 lat).



Katecheza, 25.05.2020, klasa II b/z

Temat : Dzień Matki – Maryja jest naszą Matką.

26 maja przypada Dzień Matki. Dla każdego z nas Maryja jest najlepszą Matką. Narysuj laurkę dla Maryi i pomódl się modlitwą „Zdrowaś Maryjo.”

Katecheza, 26.05.2020, klasa II b/z

Temat : Zesłanie Ducha Świętego.

Pan Jezus po swoim Zmartwychwstaniu obiecał, że ześle nam Ducha Świętego. Minęło 50 dni. Matka Boża z Apostołami modliła się w Wieczerniku. Wówczas usłyszeli szum i na każdego zstąpił Duch Święty w postaci ognistych języków. Po tym wydarzeniu zaczęli odważnie opowiadać o Panu Jezusie. Duch Święty przedstawiany jest też pod postacią gołębic, jak na rysunku poniżej.

Pokoloruj obrazek. Pomódl się słowami : Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu, jak była na początku teraz i zawsze i na wieki wieków . Amen



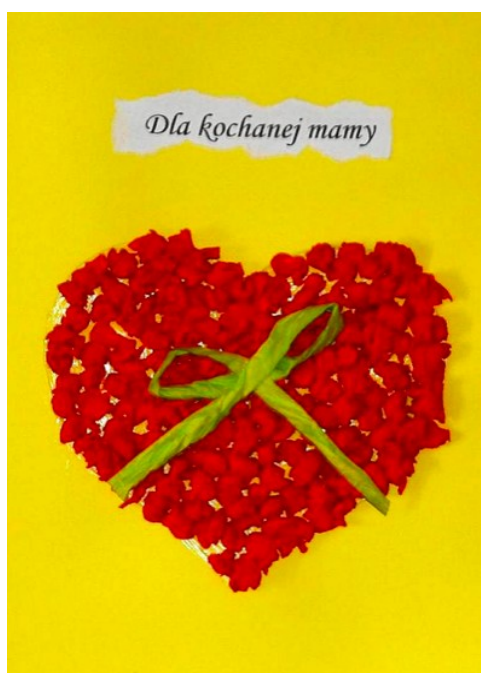
Rewalidacja kl. II b/z

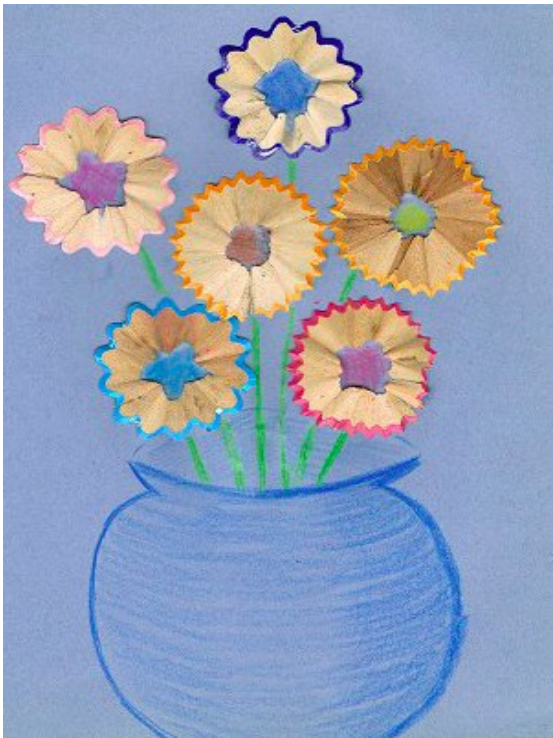
Dokończ rysowanie szlaczków



Wykonaj laurkę dla Mamy.

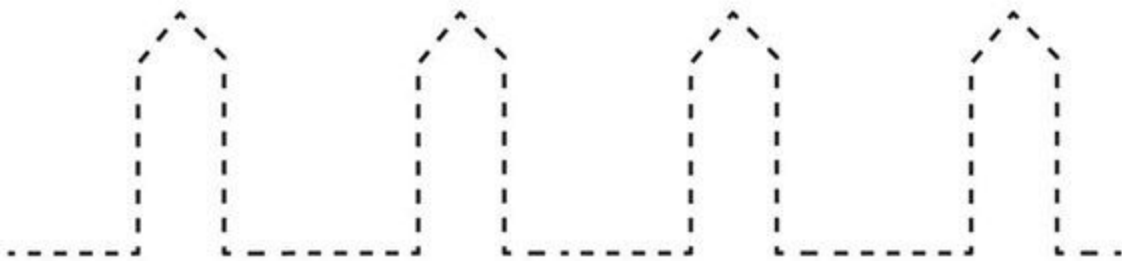
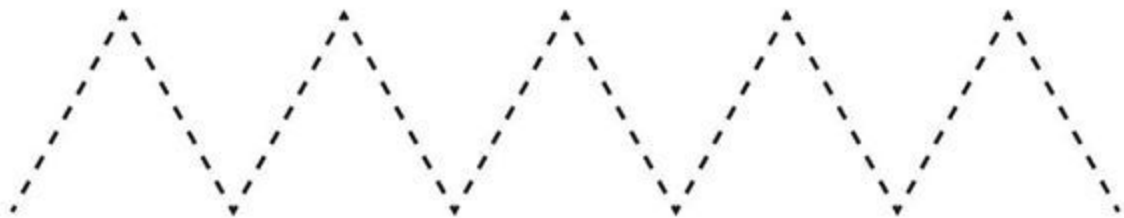
Możesz zainspirować się poniższymi przykładami







Kocham Cię
Mamo





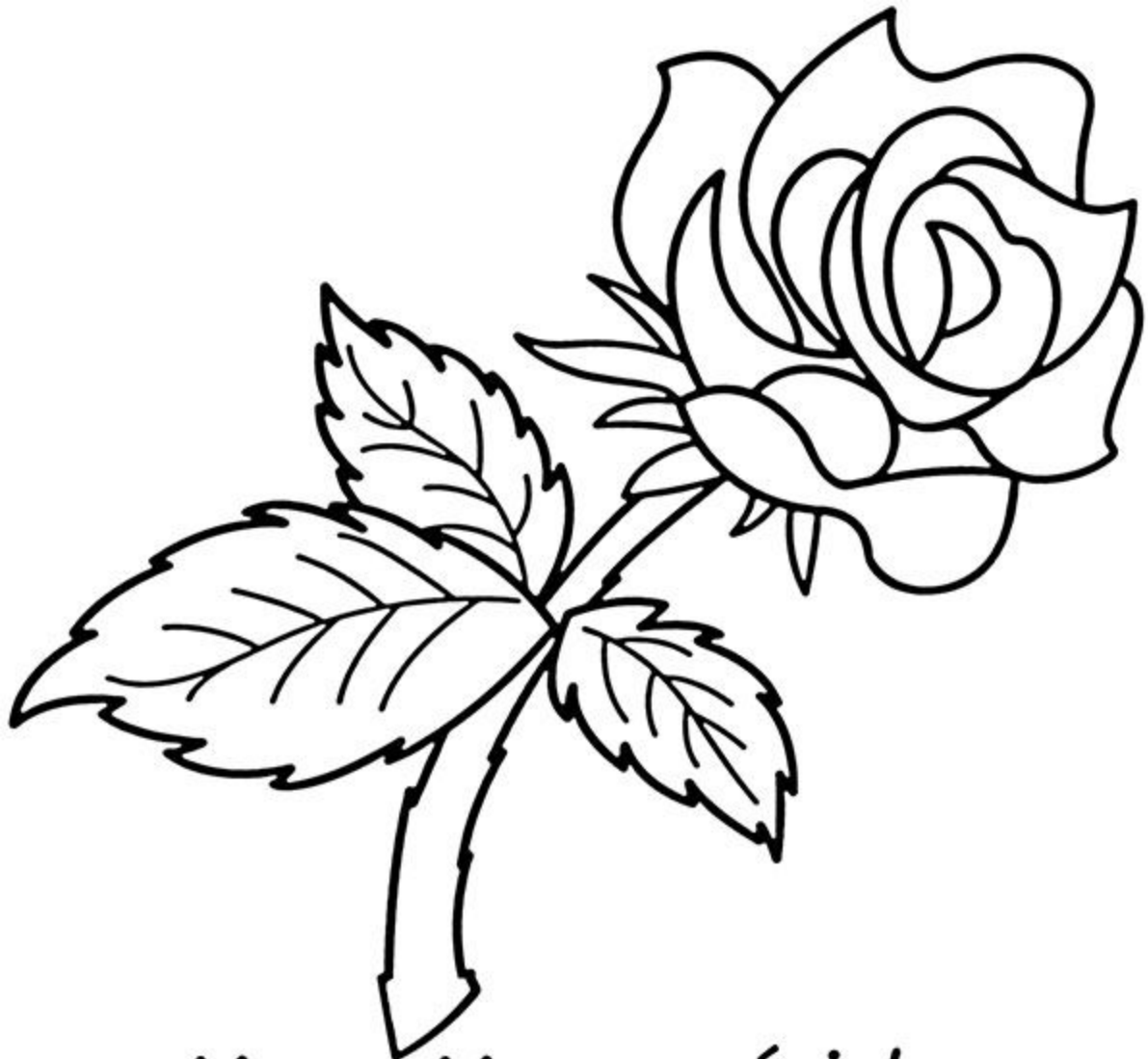
DYPLOM DLA SUPERMAMY

Mamusiul!

Choć jestem jeszcze dzieckiem,
Nie wszystko rozumiem,
Kocham Cię tak mocno,
Jak tylko kochać umiem.
Z Tobą nie jest straszny świat,
Żyj, mamusiu ma, sto lat!

Dzień Mamy

podpis

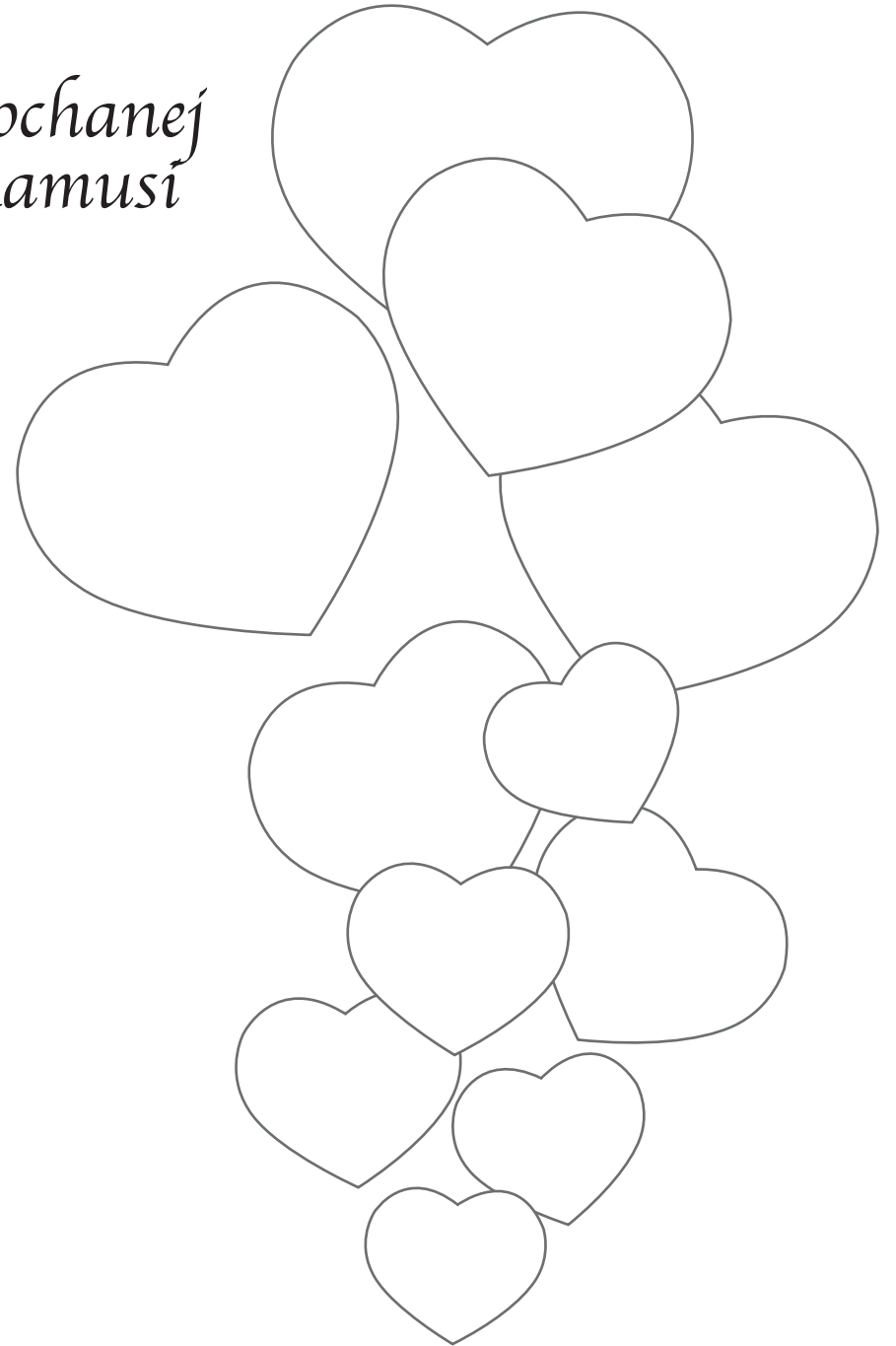


Mamo, Mamo, coś ci dam,
jedno serce, które mam,
a w tym sercu róży kwiat,
Mamo, Mamo żyj sto lat!





*Kochanej
Mamusí*

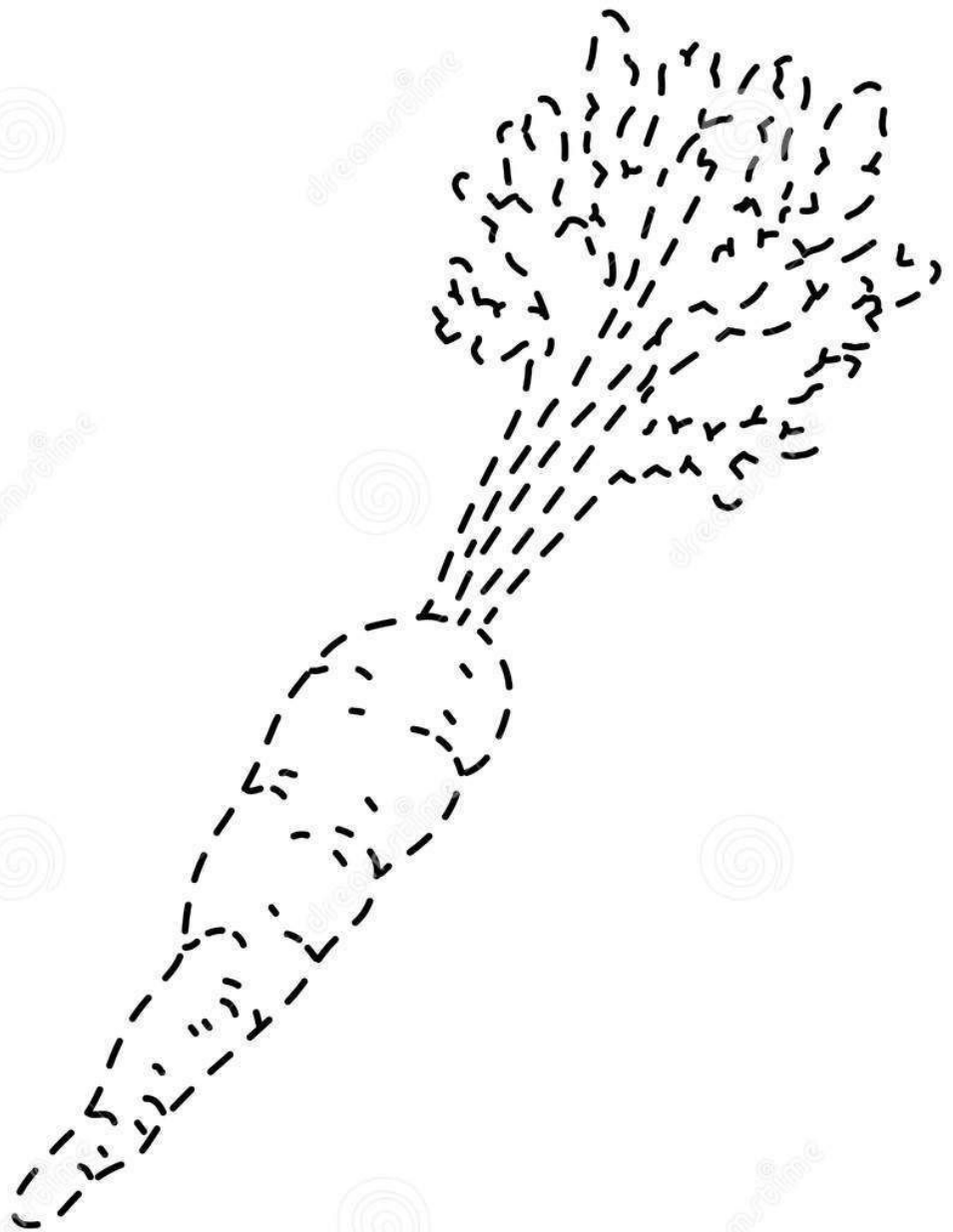




*Kochanej
Mamusi*



*Kochanej
Mamusí*



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

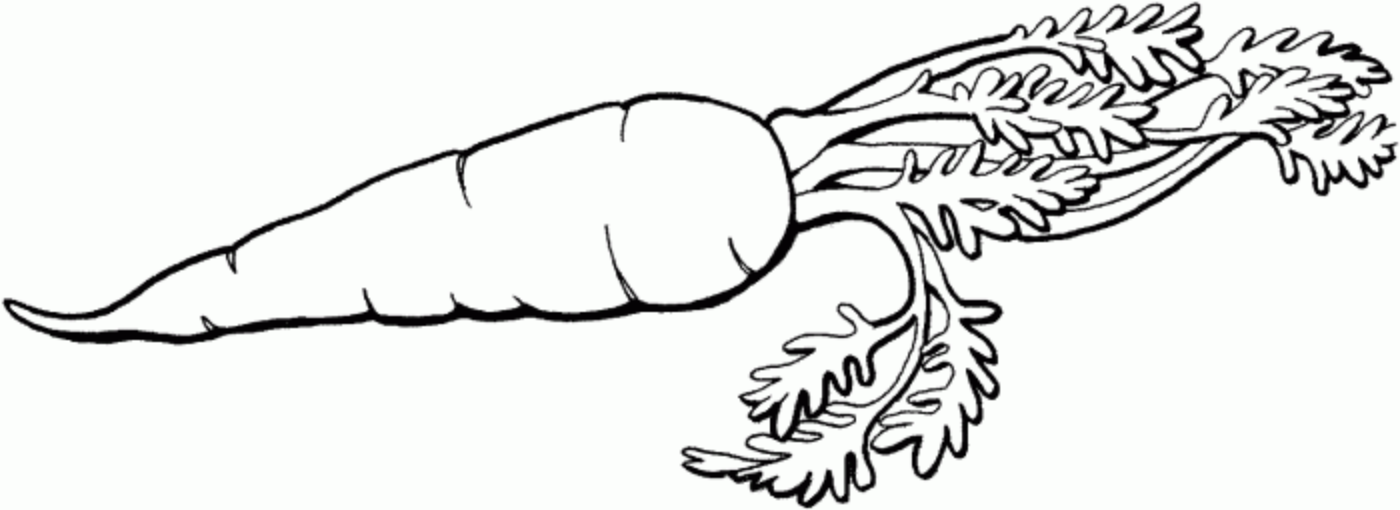


ID 56224269

© Ksenyasavva | Dreamstime.com







Najlepsza Mama

Moja Mama ma

..... lat(a).



Jej ulubione kwiaty to

.....

Jej ulubiony kolor to

.....



Lubię, gdy Mama

.....

.....



Moja Mama robi
najlepsze



.....

.....



Mama zawsze powtarza

.....

.....

Moje najlepsze wspomnienie
z Mamą to



.....

.....

.....



NA CAŁYM ŚWIECIE!



