

Rewalidacja kl. II b/z

Narysuj po śladzie bez odrywania ręki i pokoloruj.



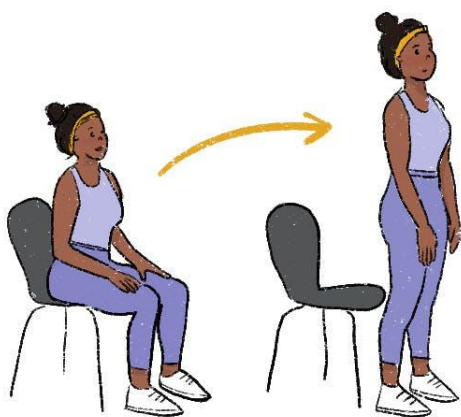
TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IIB

Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto, opierając się plecami o krzesło i rozstawiając biodra na szerokość stóp.

Ruch: Powoli opuść biodra na krzesło, aby usiąść i zatrzymaj się na sekundę. Następnie przepchnij pięty, aby wstać. Powtórz ćwiczenia 10 razy.



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jedno kolano, tak aby uda były ustawione równolegle do podłogi.

Zatrzymaj się, a następnie powoli połóż stopę na podłodze. Na przemian prawą i lewą nogę, wykonując 10 marszów na każdej nodze.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, wyciągnij ręce na boki aby były równoległe do podłogi

Ruch: Idź w linii prostej, zatrzymując się na jedną lub dwie sekundy za każdym razem, gdy podniesiesz jedną stopę z ziemi. Wykonaj 15 do 20 kroków, zatrzymaj się, a następnie powtórz jeszcze raz.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Balansując na prawej nodze, chwyć lewą kostkę lewą ręką i podnieś stopę, aby spotkać się z twoimi udami. Utrzymaj tę pozycję 10 sekund, a następnie zmień nogi. Wykonaj ćwiczenie 5 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i połóż dłonie na biodrach

Ruch: Podnieś prawą nogę do góry i na bok ciała. Utrzymaj pozycję do 10 sekund .Połóż prawą nogę z powrotem na ziemi i powtórz z lewą nogą. Wykonaj ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

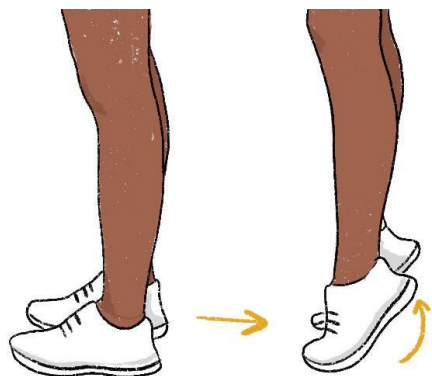


Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jednocześnie obie pięty, aby balansować na palcach, trzymać przez kilka sekund i de **Pozycja wyjściowa:** Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. delikatnie opuścić pięty z powrotem na ziemię.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 6. Ćwiczenie oddechowe.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce w pozycji „skrzydełek” .

Ruch: Maksymalny wdech nosem, następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „S” -10 razy.

Katarzyna Sobańska.

PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – GOSPODARSTWO DOMOWE

Temat: Domowe środki czystości – sprzątanie łazienki

Wyciągnij z szafki kuchennej kilka podstawowych składników, z których możesz przygotować tanie, nietoksyczne środki do sprzątania domu.

Potrzebne składniki: ocet, soda oczyszczona, cytryna, sól, kwas cytrynowy, butelka ze spryskiwaczem, miseczka, ściereczka (z mikrofibry), gąbka.

Umywalka, wanna, kafelki: 0,5 szklanki sody oczyszczonej, 2-3 łyżki octu. Przecieraj miękką szmatką.

Lustro: 1 łyżeczka octu, 0,5 l ciepłej wody. Wlej do butelki ze spryskiwaczem. Spryskaj lustro, wytrzyj do sucha (najlepiej gazetą, żeby nie było smug).

Płytki: 0,5 l wody, 2 łyżeczki octu. Przetrzyj gąbką zwilżoną w roztworze.

Fugi: soda oczyszczona, woda. Zmieszaj składniki, zrób papkę i nałóż ją na fugi. Zostaw na 15 minut, następnie zmyj wodą.

Środek do czyszczenia płytek ceramicznych na podłodze: 0,25 szklanki octu, 3,5 l ciepłej wody.

Środek do czyszczenia odpływu: 0,25 szklanki sody oczyszczonej wsyp do odpływu. Zalej 0,5 szklanki octu i przykryj na 15 minut. Wreszcie zalej 2 litrami wrzącej wody.

Środek do usuwania pleśni: 0,5 szklanki wody, 4 łyżki octu.

Mycie chromowanych elementów (klamki, krany, kurki): Miękką szmatkę zanurz w roztworze octu i wody w proporcji 1:1.

Nalot na słuchawkach prysznicowych: 1 l wrzącej wody, 0,5 szklanki octu. Odkręć słuchawkę i włóż na kwadrans do roztworu.

Kamień, rdza: Na nalot z kamienia połóż plaster cytryny i pozostaw na 15 minut.

Temat: Domowe środki czystości – sprzątanie kuchni

Płyn do mycia naczyń:

- sok z trzech cytryn,
- 1,5 szklanki wody,
- 1 szklanka soli drobnoziarnistej,
- 1 szklanka białego octu,

Zmieszaj sok cytrynowy z wodą, solą i octem. Gotuj w garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając, dopóki płyn się zagęści. Jeszcze ciepły płyn wlej do szklanego naczynia. Używaj, jak każdego innego płynu do mycia naczyń.

Pochłanianie zapachów w lodówce:

2-4 łyżeczki sody oczyszczonej wsyp do małej miseczki i wstaw do lodówki. Możesz dodać kilka kropli wybranego olejku eterycznego.

Naczynia ze stali szlachetnej: wyczyścisz sokiem z cytryny.

Osad z kubków po kawie i herbacie: pasta z sody oczyszczonej z wodą.

Kamień z czajnika: usuniesz po przegotowaniu wody z kwaskiem cytrynowym lub octem.



Katecheza, 01.06. 2020, klasa II b/z

Temat : Pan Jezus kocha wszystkie dzieci.

Pomódl się za dzieci z całego Świata z okazji Dnia Dziecka.

Katecheza, 02.06.2020, klasa II b/z

Temat : Pan Jezus jest Przyjacielem dzieci.

Pokoloruj obrazek.





Three children in school uniforms are standing in front of a building with green doors and a stone wall. The child on the left is a girl holding a red sign, the middle child is a boy holding a yellow sign, and the child on the right is a girl holding a green sign. All three are smiling.

MEDAASE

DZIĘKUJEMY

THANK YOU

DZIEŃ DZIECKA



1 CZERWCA DZIEŃ DZIECKA



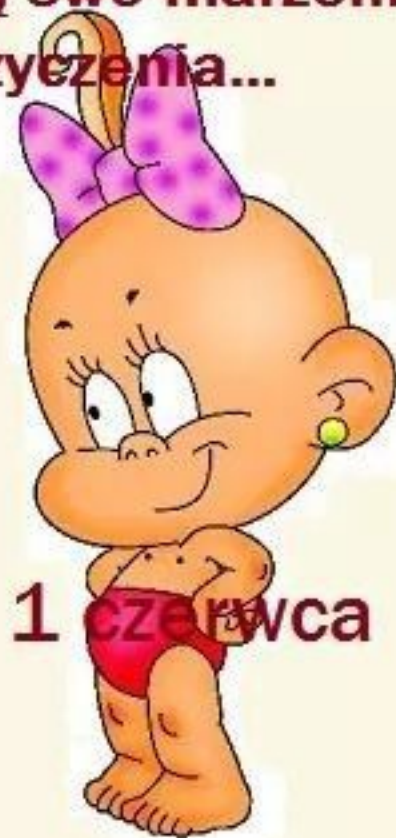
Dzisiaj każdy maluch święto ma,
chętnie bawi się i gra!

Ja Ci życzę przygód wiele,
swą radością się dziś z Tobą dzielę.

Dzień Dziecka

Wszystkim dzieciom – dużym, małym,
tym niegrzecznym i wspaniałym,
tym z pieluchą – bez pieluchy,
tym co mają w nosie muchy...

Niechaj życie pisze bajki
czarodziejskim dymkiem z fajki!
Niech spełniają swe marzenia
takie moje są życzenia...



1 czerwca



Życzę Wam dzieciaki
śmiechu w domu
i lodów w niedzielę,
i przyjaciół wspaniałych,
i prezentów wiele.

**1 CZERWCA
DZIEŃ
DZIECKA**





Wszystkim
dzieciom
życzymy, aby ich
dzieciństwo
było jak najlepsze
i aby trwało
jak najdłużej!



fot.alaaa



PRZYSŁIJ PRZEPIS!



www.persyphadi.com



wolontariat wart poznania

Dzień Dziecka.

01.06 – 05.06.

Funkcjonowanie.

Temat 1 :Dzieci z różnych stron świata.

Międzynarodowy Dzień Dziecka to święto przypadające na 1 czerwca. Zostało ustanowione w 1954 roku przez ONZ. Główną ideą święta jest popularyzowanie integracji wśród dzieci, a przyświecają temu świętu takie wartości, jak tolerancja, szacunek i pokój na świecie. Dzień Dziecka jest wspierany przez ONZ, której działania zmierzają między innymi także do tego, aby dbać o prawa dziecka.

PDP - Aktywny zawodowo.

Temat : Czym jest wolontariat?

Rewalidacja.

Temat : Usprawnianie i doskonalenie grafomotoryki - kolorowanie w konturach.

Funkcjonowanie.

Temat 2:Pomagamy dzieciom - wolontariat.

PDP - Sporządzanie posiłków.

Temat: Naleśniki z dżemem przygotowanie z pomocą rodziców.

Funkcjonowanie.

Temat3 : Moje marzenia.

Bądź dzieckiem jak najdłużej.

Jak dziecko baw się i śmiej, kochaj tak jak dziecko i serce dziecka zawsze miej.

PDP - Sporządzanie posiłków.

Temat: Galaretka z owocami (truskawki).

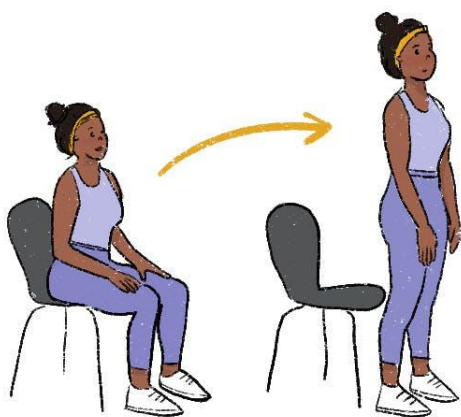
TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IIB

Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto, opierając się plecami o krzesło i rozstawiając biodra na szerokość stóp.

Ruch: Powoli opuść biodra na krzesło, aby usiąść i zatrzymaj się na sekundę. Następnie przepchnij pięty, aby wstać. Powtórz ćwiczenia 10 razy.



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jedno kolano, tak aby uda były ustawione równolegle do podłogi.

Zatrzymaj się, a następnie powoli połóż stopę na podłodze. Na przemian prawą i lewą nogę, wykonując 10 marszów na każdej nodze.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, wyciągnij ręce na boki aby były równoległe do podłogi

Ruch: Idź w linii prostej, zatrzymując się na jedną lub dwie sekundy za każdym razem, gdy podniesiesz jedną stopę z ziemi. Wykonaj 15 do 20 kroków, zatrzymaj się, a następnie powtórz jeszcze raz.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Balansując na prawej nodze, chwyć lewą kostkę lewą ręką i podnieś stopę, aby spotkać się z twoimi udami. Utrzymaj tę pozycję 10 sekund, a następnie zmień nogi. Wykonaj ćwiczenie 5 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i połóż dłonie na biodrach

Ruch: Podnieś prawą nogę do góry i na bok ciała. Utrzymaj pozycję do 10 sekund. Połóż prawą nogę z powrotem na ziemi i powtórz z lewą nogą. Wykonaj ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

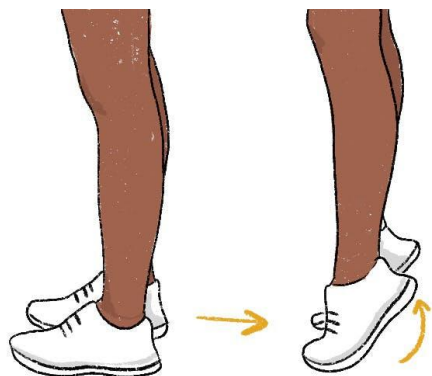


Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jednocześnie obie pięty, aby balansować na palcach, trzymać przez kilka sekund i de **Pozycja wyjściowa:** Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. delikatnie opuścić pięty z powrotem na ziemię.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 6. Ćwiczenie oddechowe.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce w pozycji „skrzydełek” .

Ruch: Maksymalny wdech nosem, następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „S” -10 razy.

Katarzyna Sobańska.

PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – GOSPODARSTWO DOMOWE

Temat: Domowe środki czystości – sprzątanie łazienki

Wyciągnij z szafki kuchennej kilka podstawowych składników, z których możesz przygotować tanie, nietoksyczne środki do sprzątania domu.

Potrzebne składniki: ocet, soda oczyszczona, cytryna, sól, kwas cytrynowy, butelka ze spryskiwaczem, miseczka, ściereczka (z mikrofibry), gąbka.

Umywalka, wanna, kafelki: 0,5 szklanki sody oczyszczonej, 2-3 łyżki octu. Przecieraj miękką szmatką.

Lustro: 1 łyżeczka octu, 0,5 l ciepłej wody. Wlej do butelki ze spryskiwaczem. Spryskaj lustro, wytrzyj do sucha (najlepiej gazetą, żeby nie było smug).

Płytki: 0,5 l wody, 2 łyżeczki octu. Przetrzyj gąbką zwilżoną w roztworze.

Fugi: soda oczyszczona, woda. Zmieszaj składniki, zrób papkę i nałóż ją na fugi. Zostaw na 15 minut, następnie zmyj wodą.

Środek do czyszczenia płytek ceramicznych na podłodze: 0,25 szklanki octu, 3,5 l ciepłej wody.

Środek do czyszczenia odpływu: 0,25 szklanki sody oczyszczonej wsyp do odpływu. Zalej 0,5 szklanki octu i przykryj na 15 minut. Wreszcie zalej 2 litrami wrzącej wody.

Środek do usuwania pleśni: 0,5 szklanki wody, 4 łyżki octu.

Mycie chromowanych elementów (klamki, krany, kurki): Miękką szmatkę zanurz w roztworze octu i wody w proporcji 1:1.

Nalot na słuchawkach prysznicowych: 1 l wrzącej wody, 0,5 szklanki octu. Odkręć słuchawkę i włóż na kwadrans do roztworu.

Kamień, rdza: Na nalot z kamienia połóż plaster cytryny i pozostaw na 15 minut.

Temat: Domowe środki czystości – sprzątanie kuchni

Płyn do mycia naczyń:

- sok z trzech cytryn,
- 1,5 szklanki wody,
- 1 szklanka soli drobnoziarnistej,
- 1 szklanka białego octu,

Zmieszaj sok cytrynowy z wodą, solą i octem. Gotuj w garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając, dopóki płyn się zagęści. Jeszcze ciepły płyn wlej do szklanego naczynia. Używaj, jak każdego innego płynu do mycia naczyń.

Pochłanianie zapachów w lodówce:

2-4 łyżeczki sody oczyszczonej wsyp do małej miseczki i wstaw do lodówki. Możesz dodać kilka kropli wybranego olejku eterycznego.

Naczynia ze stali szlachetnej: wyczyścisz sokiem z cytryny.

Osad z kubków po kawie i herbacie: pasta z sody oczyszczonej z wodą.

Kamień z czajnika: usuniesz po przegotowaniu wody z kwaskiem cytrynowym lub octem.



Katecheza, 01.06. 2020, klasa II b/z

Temat : Pan Jezus kocha wszystkie dzieci.

Pomódl się za dzieci z całego Świata z okazji Dnia Dziecka.

Katecheza, 02.06.2020, klasa II b/z

Temat : Pan Jezus jest Przyjacielem dzieci.

Pokoloruj obrazek.





Three children in school uniforms are standing in front of a building with green doors and a stone wall. The child on the left is a girl holding a red sign, the middle child is a boy holding a yellow sign, and the child on the right is a girl holding a green sign. All three are smiling.

MEDAASE

DZIĘKUJEMY

THANK YOU

DZIEŃ DZIECKA



1 CZERWCA DZIEŃ DZIECKA



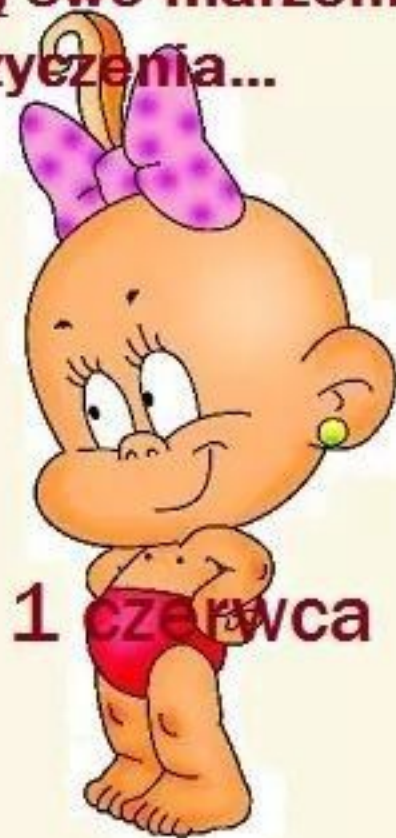
Dzisiaj każdy maluch święto ma,
chętnie bawi się i gra!

Ja Ci życzę przygód wiele,
swą radością się dziś z Tobą dzielę.

Dzień Dziecka

Wszystkim dzieciom – dużym, małym,
tym niegrzecznym i wspaniałym,
tym z pieluchą – bez pieluchy,
tym co mają w nosie muchy...

Niechaj życie pisze bajki
czarodziejskim dymkiem z fajki!
Niech spełniają swe marzenia
takie moje są życzenia...



1 czerwca



Życzę Wam dzieciaki
śmiechu w domu
i lodów w niedzielę,
i przyjaciół wspaniałych,
i prezentów wiele.

**1 CZERWCA
DZIEŃ
DZIECKA**





Wszystkim
dzieciom
życzymy, aby ich
dzieciństwo
było jak najlepsze
i aby trwało
jak najdłużej!



fot.alaaa



PRZYSŁIJ PRZEPIS!





wolontariat wart poznania

WOLFRAM