

Katecheza, 08.06.2020, Klasa II b/z

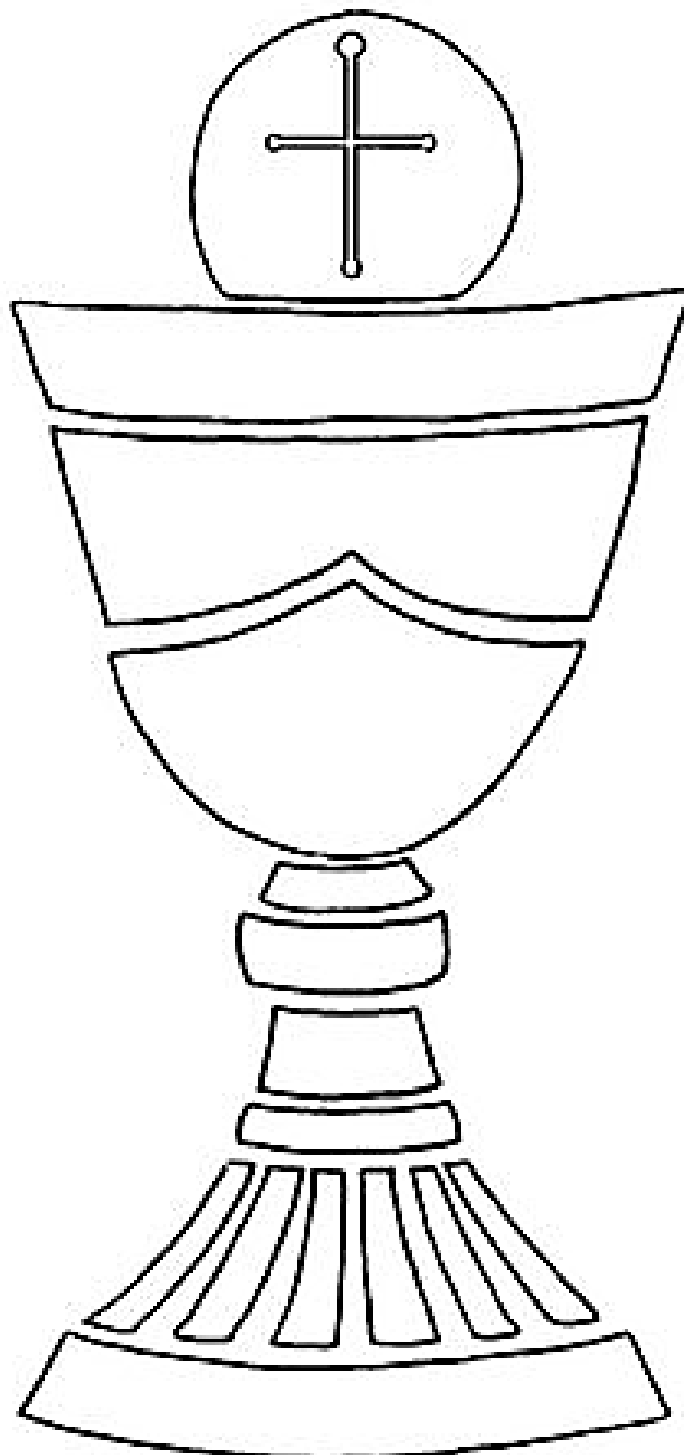
Temat: Boże Ciało – z Jezusem idziemy przez życie.

Pomódl się słowami: Wielbię Ciebie w każdym momencie. O żywy Chlebie nasz, w tym Sakramencie.”

Katecheza, 09.06.2020

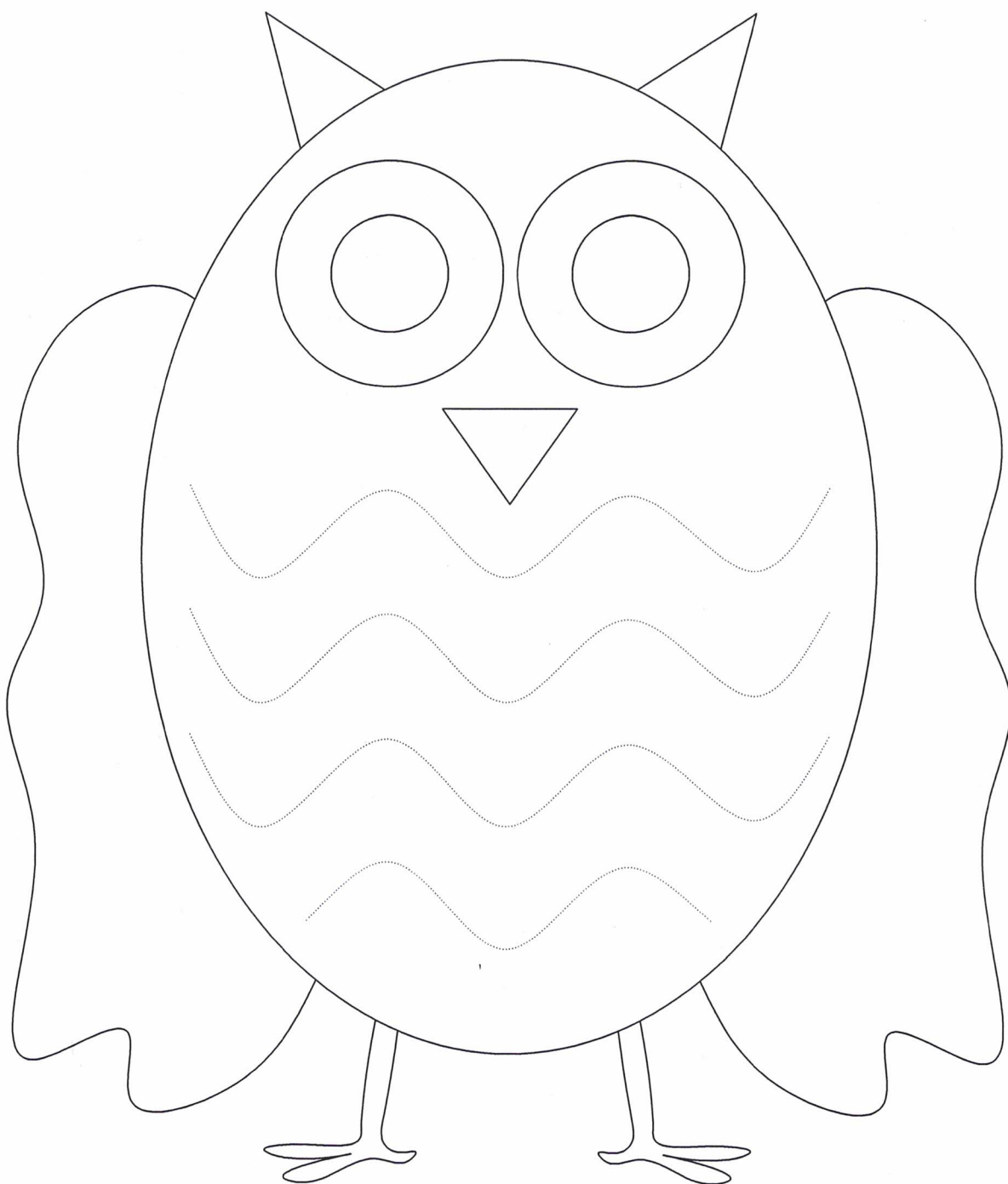
Temat: Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa.

Pokoloruj kielich na pomarańczowo, narysuj dookoła kolorowe płatki kwiatów, jako wyraz Twojej miłości do Jezusa.



Rewalidacja kl. II b/z

Narysuj po śladzie i pokoloruj.



08.06 – 10.06.2020

FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE

Blok tematyczny „Żyjemy w świecie techniki”

Temat 1. Telefony komórkowe, smartfony.

Telefon komórkowy jest to rodzaj aparatu telefonicznego, przenośnego, komunikującego się z siecią przy użyciu fal radiowych. W technologii sieci komórkowych „komórka” oznacza obszar zasięgu pojedynczej stacji przekąźnikowej. Obsługa telefonu jest automatycznie przekazywana z jednej komórki do następnej.

Smartfon to przenośne urządzenie multimedialne służące między innymi do wykonywania połączeń i wysyłanie wiadomości.

Temat 2. Telewizor – kino domowe.

Telewizor jest to urządzenie elektroniczne przeznaczone do zdalnego odbioru ruchomego obrazu, który jest nadawany przez telewizję.

PDP – Aktywny zawodowo.

Temat. Obsługa urządzeń biurowych.

Urządzenia biurowe mają ułatwić pracę w biurze. Pomagają w prawidłowym przepływie informacji, w łączności z innymi.

Podstawowe urządzenia biurowe:

- telefony
- komputery
- drukarki
- kopiarki
- niszczarki
- skanery

PDP – Sporządzanie posiłków.

Temat. Wartości odżywcze warzyw – surówka z selera i jabłka – przygotowanie z pomocą rodziców

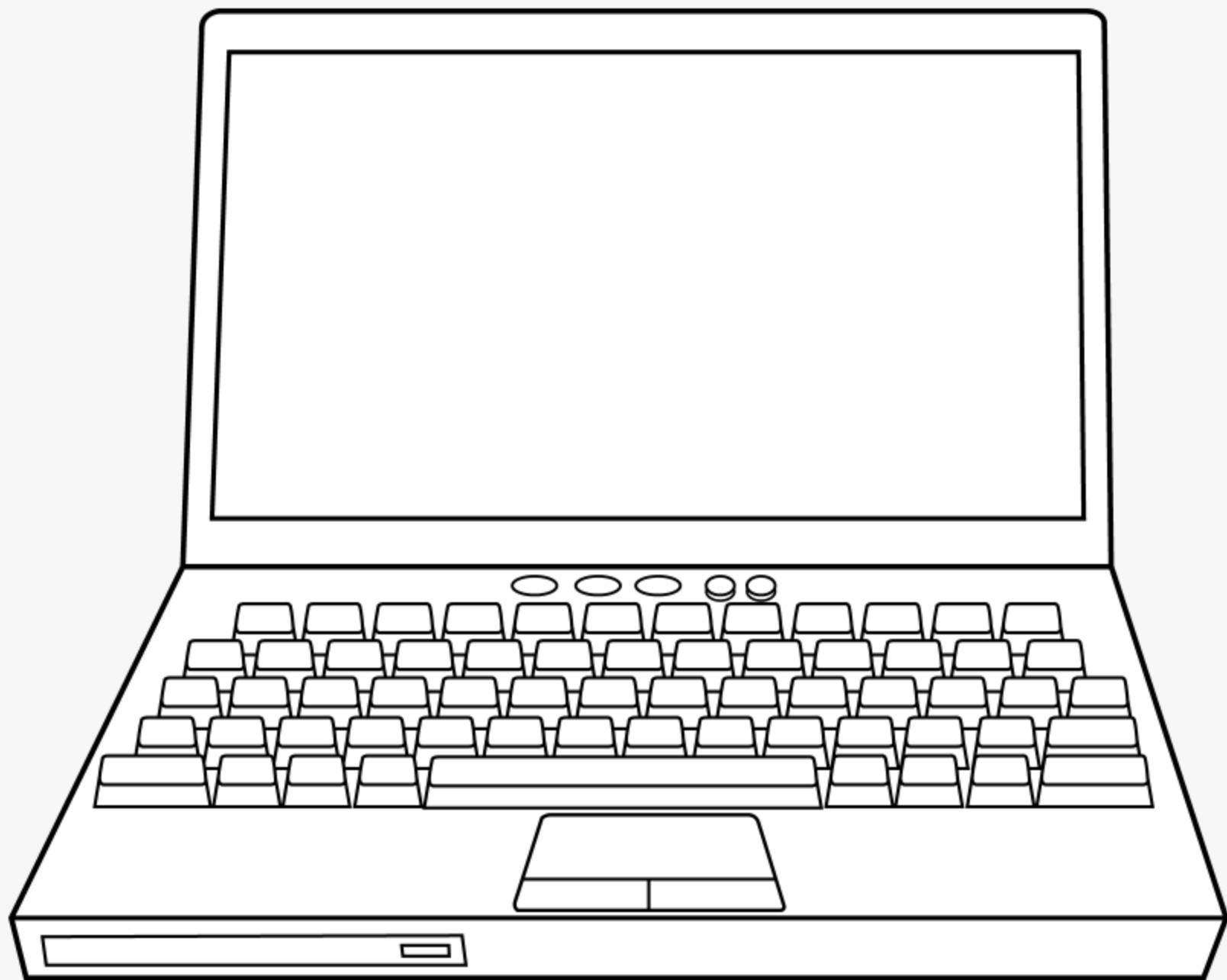


















Lenovo™



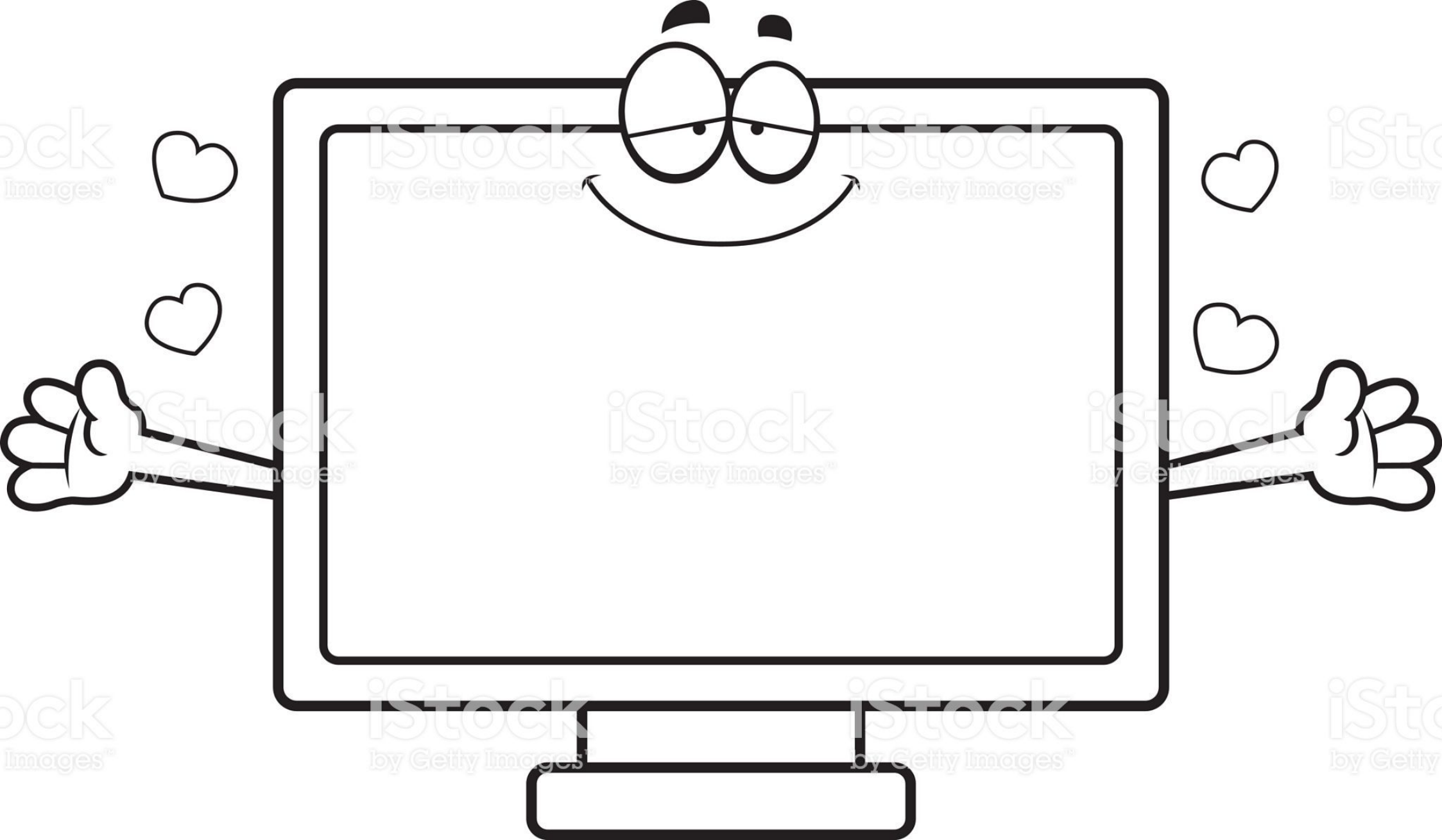














Obsługa urządzeń biurowych stosowanych w recepcji obiektów hotelarskich



euROPiL



AGDoradztwo

OMD Research & Consultancy



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – GOSPODARSTWO DOMOWE

Temat: Domowe środki czystości – sprzątanie pokoju

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

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

Wycieranie kurzu:

Najlepiej na mokro, ściereczką z mikrofibry. Do wody można dodać kilka kropli olejku eterycznego.

Mycie szyb: 2 łyżeczki octu, 2 l ciepłej wody.

Wlej do butelki ze spryskiwaczem. Wycieraj, najlepiej gazetą (nie będzie smug).

Podłogi drewniane, panele: 2 l ciepłej wody, 1,5 szklanki octu, 20 kropli wybranego olejku eterycznego.

Proszek do czyszczenia dywanów:

Wysyp równomiernie sodę oczyszczoną na dywan, a następnie za pomocą suchej szmatki wetrzyj ją okrągłymi ruchami. Zostaw na całą noc. Rano odkurz dywan



Temat: Domowe środki czystości – usuwanie plam

Plamy z ziemi:

przetrzyj roztworem z 2-4 łyżek sody i ciepłej wody.

Plamy z owoców:

natychmiast po wylaniu zasyp solą lub zalej gorącą wodą.

Plamy z krwi:

zanurz w zimnej wodzie i usuń za pomocą wody utlenionej.

Plamy z rdzy:

namocz w kwaśnym mleku lub soku z cytryny i przetrzyj solą.

Tłuste plamy:

zalej wrzącą wodą a następnie zasyp sodą oczyszczoną.

Przypalenia z żelazka:

przetrzyj cytryną.

Długopis na tkaninie:

przetrzyj octem.

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IIB

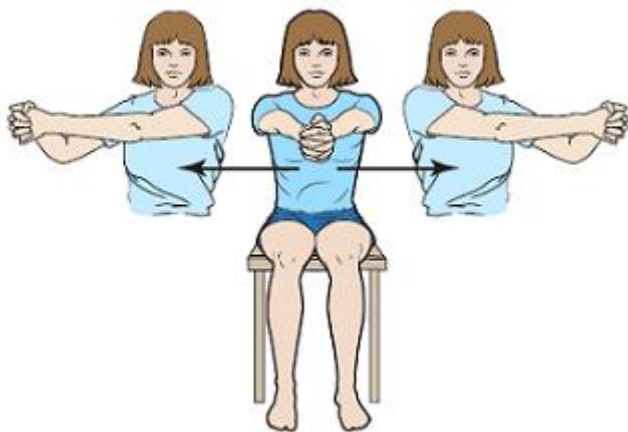
Obecne dużo czasu spędzamy przy biurku. Proponuję ćwiczenia rozciągające , wzmacniające mięśnie karku, kręgosłupa.

Ćwiczenie 1. Boczne obroty ramion.

Pozycja wyjściowa: Ręce na wysokości ramion, złącz dłonie przed sobą.

Ruch: Nie ruszając talii, przesun rękę w lewo, umieść ramiona na środku.

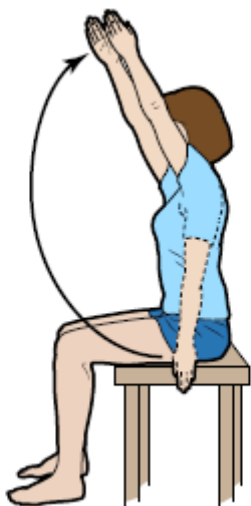
Nie ruszając talii, przesun rękę w prawo, umieść ramiona na środku. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 2. Podnoszenie ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle , kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynaj od ramion u boku.

Ruch: Trzymając dłonie zwrócone do siebie, unieś ręce przed siebie i unieś je nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 3. Huśtawka na ramionach do tyłu.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle , kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynij od ramion u boku.

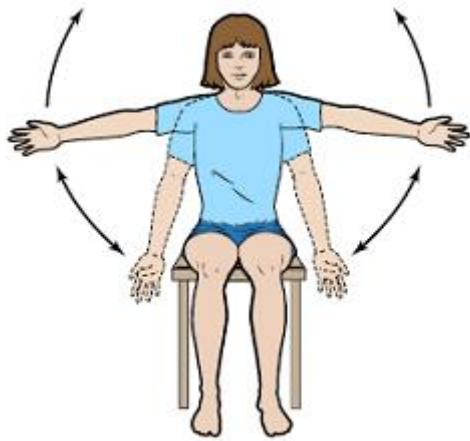
Ruch: Z dłońmi skierowanymi do siebie, unieś ręce za siebie tak daleko, jak to możliwe. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 4. Boczne podnoszenie ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle , kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynij od rozluźnionych ramion po bokach.

Ruch: Powoli unieś ręce na boki, tak daleko jak to możliwe. Jeśli możesz, spróbuj podnieść je nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 5. Wspinaczka do tyłu.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle, połóż ręce za plecami. Jedną ręką chwyć drugi nadgarstek.

Ruch: Powoli przesunąć dłonie w górę pośrodku pleców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 10 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 6. Skrzydła ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle. Zaczynaj od uniesienia rąk nad głowę a następnie umieść je z tyłu szyi.

Ruch: Rozsuń łokcie jak najdalej od siebie. Przytrzymaj przez 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

