

Poniedziałek

Gospodarstwo domowe: Co powinna zawierać domowa apteczka pierwszej pomocy?

Nawet najdrobniejsza rana – skaleczenie lub zadrapanie – grozi zakażeniem, które nie tylko utrudni gojenie się rany, ale może doprowadzić do infekcji organizmu.

Domowa apteczka powinna zawierać:

- **Lek do dezynfekcji**, który działa antybakteryjnie oraz szybko i bezboleśnie przyspieszy gojenie ran (np. środek do dezynfekcji skóry octenisept w spray'u). Woda utleniona, alkohol czy jodyna nie są rekomendowane.
- **Opatrunki na rany** – jałowe gaziki i plastry opatrunkowe.
- **Preparaty z zawartością d-panthenolu**, które łagodzą pieczenie i ból, są przeznaczone do stosowania w razie oparzeń, także słonecznych, gdy skóra jest zaczerwieniona i nie doszło do jej uszkodzenia.
- **Środki przeciwbólowe** – preparaty zawierające paracetamol (np. apap, panadol, paracetamol) lub niesterydowe leki przeciwzapalne (np. polopiryna, aspiryna, ibuprofen), które nie tylko łagodzą ból, ale także mają działanie przeciwzapalne.
- **Preparaty przeciwbiegunkowe** – tabletki zawierające loperamid, które hamują ruchy jelit (dzięki czemu pokarm przechodzi wolniej przez jelita), co umożliwia wchłanianie większej ilości wody (np. stoperan, laremid) lub preparaty adsorpcyjne, które wiążą gazy jelitowe, bakterie, toksyny i różne substancje chemiczne (np. tabletki węgla aktywnego lub smecta, czyli proszek do sporządzania zawiesiny doustnej, zalecany dzieciom);
- **Leki przeciwwymiotne** – powstrzymujące wymioty i nudności, a także stosowane w chorobie lokomocyjnej (np. aviomarin, lokomotiv).
- **Octenilin żel**, którego użyj, kiedy w wyniku kontaktu z grillem, ogniskiem lub słońcem dojdzie do oparzenia. Uszkodzona zostanie skóra i powstaną oparzenia I lub II stopnia.

Latem domową apteczkę uzupełnij o preparaty, które złagodzą dolegliwości po ukąszeniach meszek, komarów lub kleszczy:

- **Preparaty przeciwalergiczne** – żel do smarowania skóry w miejscu ukąszenia owada, zawierający substancję czynną o nazwie dimetynden (np. fenistil lub foxill), który zmniejszy obrzęk i uczucie swędzenia oraz octenisept, lek na rany, który złagodzi objawy ukąszenia przez owady. Oba te preparaty mogą być stosowane jednocześnie.
- **Tabletki przeciwalergiczne** – przydadzą się w przypadku uczulenia na ukąszenia owadów.

Na podstawie materiałów mgr farm. Marzeny Korbeckiej-Paczkowskiej.

Uwaga: Leki przyjmujemy tylko pod kontrolą osoby dorosłej!!!



Czwartek

Technika drewno: Spróbuj wykonać sylwetkę ptaka z papieru.

Co przygotować?

- kolorowy papier;
- klej;
- nożyczki;
- kolorowe piórka;
- mogą się również przydać ozdobne kokardki, serduszka wycięte z wycinarek do papieru, czarny mazak lub gotowe oczy na naklejania.



Jak to zrobić?

1. Wytnij paski z kolorowego papieru według szablonu.
2. Posmaruj klejem końce mniejszego paska i zlej na odcinku nie większym niż 0,5 cm.
3. Dłuższy pasek natnij i załóż tak, jak pokazano na zdjęciu.
4. Zwinięty mniejszy pasek naklej na większy pasek.





Jak skutecznie myć ręce ? (utrwalenie zasad)



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



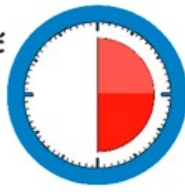
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Rewalidacja klasa II-IIIcz- doskonalenie percepcji wzrokowej oraz pamięci

https://www.kolorowankimalowanki.pl/kolorowanka-broku%C5%82_9728.html-13.05.20

<http://pisupisu.pl/przedszkole/odkrywankam-6/6/9>-14.05.20

<https://www.jakoloruje.pl/kolorowanki-warzywa.html> -14.05.20

Katecheza, 11.05.2020., Klasa II – III c/z

Temat : Poznajemy świętego Jana Pawła II

18 maja obchodzimy setną rocznicę urodzin św. Jana Pawła II. Urodził się w Polsce w Wadowicach. Był papieżem pielgrzymem. Odwiedził wszystkie kontynenty i wiele krajów między innymi także swoją Ojczyznę – Polskę. Święty Jan Paweł II był apostołem, wszędzie opowiadał o miłości Chrystusa.

Pokoloruj litery , pomódl się słowami : „Święty Janie Pawle II módl się za nami.”



Święty
Jan Paweł II

Katecheza, 13.05.2020, klasa II - III c/ z

Temat : Ulubiona pieśń świętego Jana Pawła II.

Ulubioną pieśnią świętego Jana Pawła II była „Barka”. Zaśpiewaj ją sobie. Możesz skorzystać z poniższego linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=YNr30U-C-l0>

Tekst Pieśni

Pan kiedyś stanął nad brzegiem,
Szukał ludzi gotowych pójść za Nim;
By łowić serca
Słów Bożych prawdą.

Ref.:

O Panie, to Ty na mnie spojrzaleś,
Twoje usta dziś wyrzekły me imię.
Swoją barkę pozostawiam na brzegu,
Razem z Tobą nowy zacznę dziś łów.

2.

Jestem ubogim człowiekiem,
Moim skarbem są ręce gotowe
Do pracy z Tobą
I czyste serce.

3.

Ty, potrzebujesz mych dłoni,
Mego serca młodego zapalem
Mych kropli potu
I samotności.

4.

Dziś wypłyniemy już razem
Łowić serca na morzach dusz ludzkich
Twejej prawdy siecią
I słowem życia.

TERAPIA RUCHEM DLA UCZNIA KLASY II/III

W tym tygodniu proponuję ćwiczenia rozluźniające, wzmacniające mięśnie karku, barków.

Ćwiczenie 1.

Delikatnie skręcasz głowę w prawą i lewą stronę – po 10 razy.

**Ćwiczenie 2.**

Przyciągasz barki w stronę uszu, po czym wykonujesz ruch w przeciwną stronę – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 3.

Wykonaj ramionami kółka w przód i w tył, aby pozbyć się nagromadzonych tam napięć - 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 4.

Wyprostowanymi rękami, zataczasz niewielkie koła w jedną, po czym w drugą stronę - po 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 5.

Ręce unosisz w górę, łącząc dłonie nad głowę a następnie powoli opuszczasz na podłogę - 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6.

Wykonaj głęboki wdech nosem z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę, opuść ramiona robiąc wydech ustami – 10 powtórzeń.

UWAGA!!!

JEŚLI WYKONUJECIE DOWOLNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ – BIEGACIE, JEŹDZICIE NA ROWERZE, GRACIE W PIŁKĘ - ZRÓBCIE ZDJĘCIE I WYŚLIJCIE NA STRONĘ SZKOŁY.

POZDRAWIAM

A. MATYSIAK

TEMAT: SIATKÓWKA – ZASADY GRY



Co to jest siatkówka , na czym polega, podstawowe przepisy:

Siatkówka jest to gra zespołowa, która polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać trzy odbicia – odbiór, wystawa i atak. Każde następne jest błędem. Mecze siatkówki rozgrywane są przez dwa 6-osobowe zespoły, a łącznie z rezerwowymi jeden zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników, trenera, dwóch asystentów trenera, lekarza i fizjoterapeuty. Kapitanem zespołu jest jeden z zawodników z wyjątkiem libero. Jeśli wyznaczony kapitan znajduje się na ławce rezerwowych wyznaczany jest "grający kapitan", który traci uprawnienia automatycznie z powrotem wyznaczonego kapitana na boisko i tylko oni mają prawo w imieniu drużyny poprosić sędziego pierwszego o wyjaśnienie zastosowanej interpretacji przepisów przez sędziów.

Podstawowe informacje

Podstawowymi pozycjami w siatkówce są: przyjmujący, atakujący lewy i prawy, środkowy, rozgrywający i libero.

Przyjmujący - zadaniem przyjmującego jest odbieranie piłki po zagrywce i gra obronna, połączona z atakiem ze skrzydła bądź z głębi pola.

Atakujący - skrzydłowy – zadaniem atakującego jest kończenie akcji atakiem po wystawieniu piłki przez rozgrywającego.

Środkowy – zadaniem środkowego jest blokowanie ataków przeciwnika oraz atak z tzw. *krótkiej*. Nie gra on w obronie i zmienia go libero. Jest to bardzo specyficzna pozycja grają na niej zazwyczaj zawodnicy najwyżsi na boisku.

Rozgrywający – zadaniem rozgrywającego jest wystawianie piłek atakującemu, po uprzednim przyjęciu jej przez przyjmującego lub libero. Rozgrywający jest jednym z najważniejszych zawodników na boisku, to przez niego przechodzi każda akcja.

Libero – jego zadaniem jest tylko gra obronna. Ubrany jest w koszulkę innego koloru, dla odróżnienia od pozostałych graczy. Może brać udział jedynie w grze obronnej oraz przyjęciu zagrywki i nie wolno mu atakować z żadnego miejsca boiska i strefy wolnej, jeżeli w momencie kontaktu z piłką ta ostatnia jest powyżej górnej taśmy siatki. Nie może też zagrywać, blokować czy podejmować próby bloku.

Zawodników każdej drużyny obowiązuje jednolity ubiór z numerami na koszulkach.

Zmiana zawodników:

Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na następujących warunkach:

- zmiana musi być zgłoszona u sekretarza zawodów
- zmiany zawodników dokonuje się w czasie przerw w grze (piłka martwa), na prośbę kapitana lub trenera drużyny. W jednym secie można dokonać 6 zmian. tzn. każdy z zawodników rozpoczynających grę może zejść i powrócić na boisko na swoje miejsce. Zawodnicy rozpoczynający grę ustawieni na swoich polach - w linii ataku i linii obrony. Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zająć dowolne miejsce na boisku. Rotacja następuje zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Odmiany siatkówki

Klasyczna (halowa) - najbardziej popularna odmiana. Mecze rozgrywane są w halach lub na otwartych boiskach o takich samych parametrach.

Plażowa - odmiana siatkówki, w której rozgrywki toczą się na piaszczystych boiskach lub plażach..

Na siedząco - siatkówka na siedząco to gra będąca odmianą tradycyjnej piłki siatkowej. Gra została wymyślona jako sport dla osób niepełnosprawnych, jednak jest również uprawiana przez pełnosprawnych siatkarzy.

Komisja sędziowska

Komisja sędziowska składa się z:

Sędziego pierwszego - kieruje on całą komisją i jest odpowiedzialny za prowadzenie zawodów zgodnie z przepisami. Ma on obowiązek interweniowania w tych momentach, gdy popełniony został jakiś błąd.

Sędziego drugiego - wydaje on decyzje dotyczące błędów popełnianych pod siatką, kontroluje ustawienie zawodników oraz zmiany i przerwy w grze.

Sekretarza - wypełnia on protokół, a w czasie gry notuje zdobyte punkty, zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędziów liniowych- sygnalizują oni miejsce upadku piłki wzdłuż linii końcowych. Po gwizdku któregośkolwiek z sędziów każdą akcję uważa się za zakończoną.

Boisko do gry

Boisko do gry ma kształt prostokąta o wymiarach 9 m x 18 m. Linia środkowa dzieli boisko na dwa równe pola gry o wymiarach 9 m x 9 m. Na każdym polu, w odległości 3 m od linii środkowej, wyznacza się równoległe linie oddzielające pole ataku od pola obrony.

Nad linią środkową zawieszona jest siatka, umocowana na słupkach w ten sposób, aby można było regulować jej wysokość.

Zgodnie z przepisami wysokość zawieszenia siatki wynosi: dla kobiet i junierek 224 cm, dla młodziczek do lat 15 - 215 cm. Dla mężczyzn, juniorów 243 cm, dla młodzików do 15 lat - 235 cm. W rozgrywkach zespołów dziecięcych można obniżyć siatkę do wysokości 200 cm. Piłka do gry w siatkówkę powinna być kulista, o obwodzie 65-67 cm i ciężarze 250-280g. Dla dziewcząt i chłopców używa się piłki o obwodzie 59-61 cm i ciężarze 190-210 g.

korzystałam z : <http://stacjasport.pl/dyscypliny/siatkowka/>

CIEKAWOSTKI - Czy wiesz że:

- ✓ Najwyższy siatkarz na świecie to Dmitrij Aleksandrowicz Muserski z Rosji - 218 cm, na drugim miejscu jest Aleksiej Kazakow, także z Rosji - 217 cm.
- ✓ Polska dwukrotnie wywalczyła tytuł Mistrza Świata (w 1974 i 2014 roku).
- ✓ Najwięcej meczów w reprezentacji Polski zagrał Piotr Gruszka 450
- ✓ Bartosz Kurek serwuje z prędkością 122km/h, a Zbigniew Bartman 118 km/h.
- ✓ MVP, czyli najlepszym zawodnikiem turnieju Mistrzostw Świata w 2014 roku został Mariusz Wlazły.
- ✓ W Seaside w stanie Oregon pobito rekord Guinnessa na największy turniej siatkówki plażowej. Łącznie wzięło w nim udział ok. 975 drużyn 2-osobowych i 1 600 zawodników z całego świata. Rozgrywki toczyły się na 115 boiskach.
- ✓ Mistrzostwa Świata w 2014 roku odbyły się w Polsce. W finale w Katowicach nasza reprezentacja pokonała Brazylię 3:1.

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ O SIATKÓWCE

Zaznacz prawidłową odpowiedź,

POWODZENIA !!!

1. Siatkówka jest grą:
 - a. Zespołową
 - b. Indywidualną
2. Ile drużyn bierze udział w grze:
 - a. Cztery
 - b. Dwie
3. Ilu graczy jednej drużyny gra na boisku:
 - a. 6
 - b. 10
4. Zadaniem przyjmującego jest;
 - a. Odbieranie piłki
 - b. Sędziowanie
5. Zadaniem libero jest:
 - a. Atak
 - b. Gra obronna
6. Rozgrywki piłki siatkowej – plażowej rozgrywają się na:
 - a. Hali sportowej
 - b. Piaszczyste boisko
7. Boisko do gry ma kształt:
 - a. Prostokąta
 - b. Koła
8. Nad linią środkową zawieszona jest:
 - a. Siatka
 - b. Lina
9. Piłka do gry w siatkę jest:
 - a. Kulista
 - b. Podłużna
10. Komisję sędziowską podczas gry w siatkówkę kieruje:
 - a. Skrzydłowy
 - b. Sędzia pierwszy