



*Życzę Ci, mamo, spokoju i słońca,
dni wolnych od trudu, wakacji bez końca
i marzeń spełnionych, przyjaciół bez liku
i pięknych dla Ciebie pisanych wierszyków.*

*Chcę, żebyś codziennie budziła się rano
z wesołym uśmiechem, bo kocham cię Mamo
i nie wiem coż mogę powiedzieć Ci więcej.*

Dziękuję Ci mamo, całuję twe ręce.

Przepiszcie tekst wiersza (Jakub może przepisać jedno zdanie z wiersza).
Pamiętajcie, że 26 maja obchodzimy Dzień Matki.
Ułóżcie samodzielnie życzenia dla swojej mamy.
Chętni mogą wykonać pracę plastyczną.

Oblicz działania.

<https://szalaneliczby.pl/odejmowanie-w-zakresie-50-wstaw-brakujaca-liczbe/>

Przepisz zdania , uzupełnij zdania brakującymi wyrazami.

Najlepsza Mama

Moja Mama ma lata

Jej ulubione kwiaty to

Jej ulubiony kolor to

Lubie, gdy Mama

Moja Mama robi najlepsze

Moja Mama zawsze powtarza:

Moje najlepsze wspomnienie z Mamą to:

na całym świecie!

GACCO 1998

Ćwiczenia kalendarzowe.

Sprawdź a jakim dniu w tym roku obchodzimy Dzień Matki.

Sprawdź ile dni liczy miesiąc maj.

Wypisz imiona najpopularniejszych solenizantów, którzy obchodzą swoje imieniny w maju, pamiętaj o pisowni imion wielką literą.

Imiona żeńskie	Imiona męskie



Rewalidacja klasa IIIBz

<https://learningapps.org/158795>

[0https://learningapps.org/view3071457](https://learningapps.org/view3071457)

https://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/342abc13ddb7b64cd35871abfb561012_/lesson/lesson/index.html

Rewalidacja kl. III b/z

1. Oblicz. Poprawne działanie pokoloruj na zielono.

+2= 10	12
	15

2= 13 -	13
	11

14+1=	15
	17

15-3=	10
	12

16+2=	15
	18

--	--

2. Wstaw odpowiedni znak: $>$, $=$, $<$

10.....10 15.....10

12.....11 17.....18

14.....16 19.....13

3. Oblicz. Wpisz wyniki.

15-5=.....**W**

12+2=.....**N**

17-4=.....**S**

11+1=.....**O**

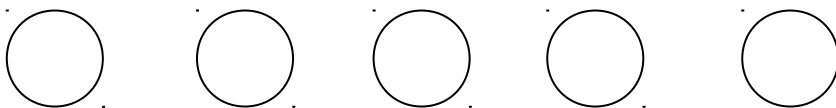
16-5=.....**I**

13+2=.....**A**

Dopisz odpowiednie litery. Przeczytaj hasło.

10	11	12	13	14	15

4. To piłki Adama.

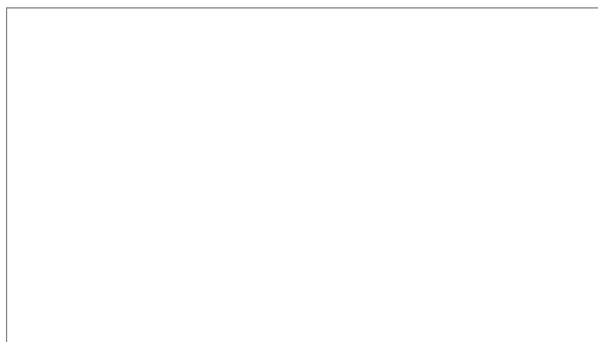


Pokoloruj:

pierwszą i trzecią piłkę na zielono,
drugą i czwartą na żółto,
piątą na niebiesko.

SZYCIE A.WACHOWSKA IIIB/Z

temat : Kapelusze zawsze w modzie



Witajcie w nowym tygodniu pracy, dziś poznamy historię kapelusza. Kapelusze damskie, męskie, czapki z daszkiem. Nakrycia głowy powinny być modne czy funkcjonalne.

Kapelusz - dodatek, który uzupełnia cały wizerunek modowy. W poniższym linku znajdziecie ciekawe informacje dotyczące tego niezwykle ważnego elementu garderoby, który można nazwać kropeczka nad, i, całego naszego stylu.

<https://www.youtube.com/watch?v=pzTpHab3SgI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ohRE3CtSSo4>

Jak odpowiednio go dobrać względem swojej sylwetki?

Odpowiedź znajdziesz w poniższym linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=JEOwwMkmuQYhttps://>

Kapelusze powracają i coraz więcej kobiet jak i mężczyzn zaczyna je chętnie nosić. O tym jak dopasować nakrycie głowy, jakie kapelusze są modne? jakie modele ubierać? dowiedziecie się w nowym odcinku Alicji Michalskiej Style Coach.

A jeżeli planujecie zakup pierwszego kapelusza to zapraszamy Was do Krakowa na ulicę Długą 18 do Le Szapo Hat Shop, gdzie z chęcią pomożemy dobrać Wam wymarzone nakrycie głowy.

REWALIDACJA- Klasa IIIBZ A.WACHOWSKA

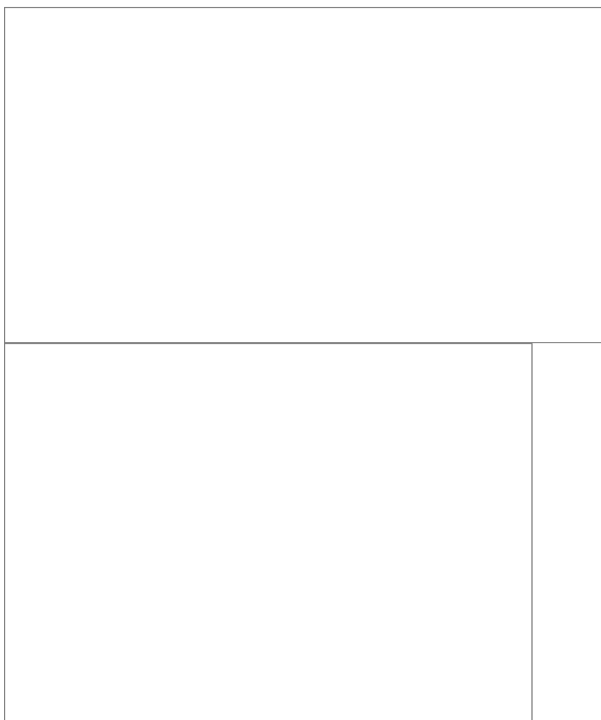
temat: Czas to pieniądz

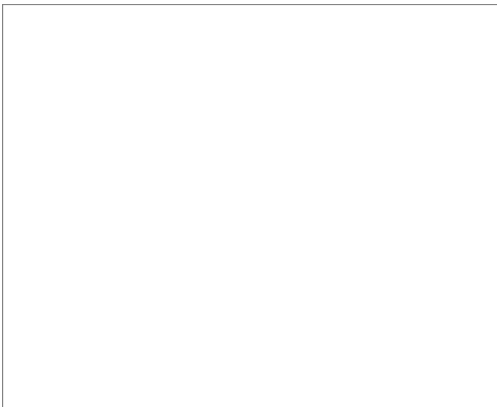
Przypomnienie zasad jakimi rządzi się metoda czytania czasu na pomiarach jakimi są zegarki z cyferblatem ,elektroniczne.
Poniższy link pozwoli poćwiczyć ten dość trudny temat.
Wiem ,że dacie radę.

https://www.youtube.com/watch?v=n_ALMYmWo18

Myślisz, że wiesz już, o co w tym chodzi? Rozwiąż quiz na eduelo.pl i zbierz jak najwięcej punktów!

Na ćwiczenia mięśni szarych komórek podsyłam kilka ciekawych krzyżówek.

Two empty rectangular boxes, one above the other, intended for crossword puzzles. The top box is wider than the bottom one.



POWODZENIA!

Zajęcia komputerowe: Tworzenie dokumentu tekstowego

Jak piszemy w Word?

Obejrzyj film

https://www.youtube.com/watch?v=zg7A6SB_Xnc

Przepisz tekst, sformatuj go w dowolny sposób

Dziś dla Ciebie Mamo, świeci słońce złote,

Dla Ciebie na oknie usiadł barwny motyl.

Dziś dla Ciebie Mamo, płyną barwne chmurki,

A wiatr je układa w świąteczne laurki.

Dziś dla Ciebie Mamo, śpiewa ptak na klonie

I dla Ciebie kwiaty dziś pachną w wazonie.

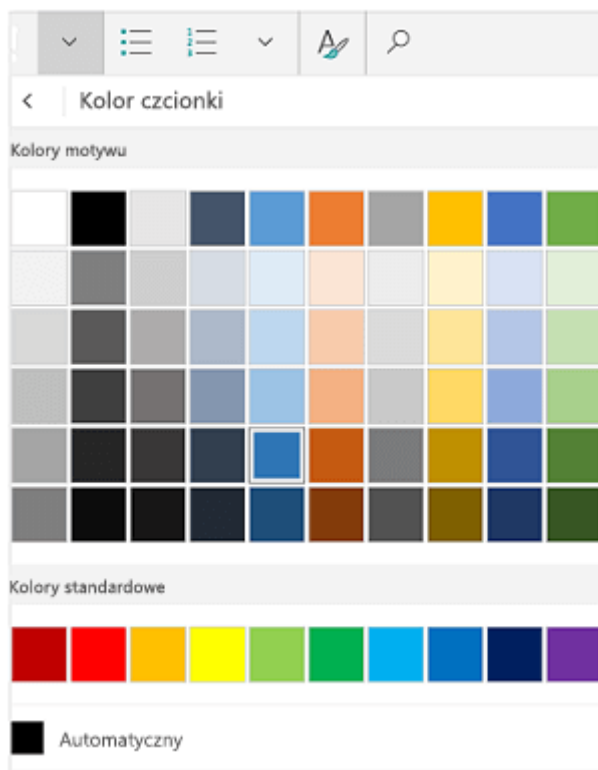
Dzisiaj droga Mamo, masz twarz uśmiechniętą,

Niech przez rok cały, trwa to wielkie święto.

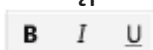
Jak formatować?

- **Zmień czcionkę**
- **Dodaj pogrubienie,**
- **Wyrazy pisane wielką literą podkreśl**
- **Wyróżnij dowolny fragment wiersza**
- **Zmień kolor czcionki**
- **Zapisz napisany tekst**
- **Wydrukuj**
- **Wyślij na adres spdp@gmail.com**

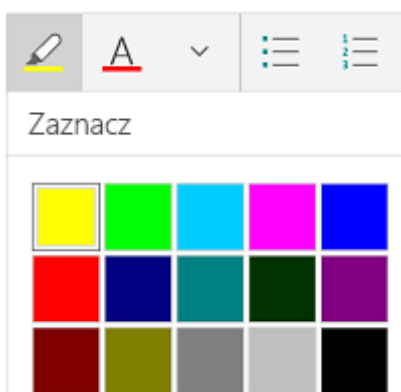
Zmianianie czcionki: zaznacz fragment tekstu, a następnie wybierz pole Nazwa czcionki. Wybierz czcionkę z listy rozwijanej.



Dodawanie pogrubienie, kursywa lub podkreślenie: zaznacz fragment tekstu, a następnie wybierz odpowiednią ikonę, aby zastosować formatowanie.



Wyróżnianie tekstu: zaznacz fragment tekstu, naciśnij ikonę wyróżnienia, a następnie wybierz kolor wyróżnienia.



PRZYSPOSOBIE NIE DO PRACY – SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW

1. TEMAT: SAŁATKA WARSTWOWA Z KURCZAKIEM I SELEREM.

SKŁADNIKI:

- 100 g makaronu farfalle,
- 100 g selera konserwowego startego,
- garść kapusty pekińskiej,
- 2 pomidory,
- 400 g filetu z kurczaka,
- przyprawa do gyrosa,
- 1 ogórek,
- 300 g majonezu,
- pieprz, sól,
- garść startego żółtego sera,
- olej do smażenia.

PRZYGOTOWANIE:

Makaron gotujemy w delikatnie osolonej wodzie. Kapustę szatkujemy w piórka. Pomidory i ogórka kroimy w kosteczkę. Filet z kurczaka myjemy, kroimy w kosteczkę, przyprawiamy przyprawą do gyrosa i smażymy. Ser ścieramy na tarce o średnich oczkach. W przezroczystej misce układamy kolejno następujące warstwy: makaron, starty seler, połowa majonezu, kapusta pekińska, pomidory, filet z kurczaka, ogórek, odrobina soli i pieprzu, reszta majonezu, starty ser. Sałatka najlepsza jest na drugi dzień, gdy wszystko się przegryzie.



2. TEMAT: PIECZEMY CIASTO „ZEBRA”

Na deser proponuję proste i pyszne ciasto zwane zebłą. Tutaj znajdziecie link do filmu jak je zrobić:

<https://youtu.be/eO26u1hT5z8>



Gospodarstwo domowe: Jak segregować odpady ?

Segregacja jest to zbieranie odpadów do specjalnie oznakowanych pojemników, z podziałem na rodzaj materiałów (surowców), z jakiego zostały wyprodukowane, czyli papier, szkło, plastik, aluminium innymi słowy jest to oddzielenie od siebie materiałów, które mogą zostać powtórnie wykorzystane.

JAK SEGREGOWAĆ ODPADY:



Szkło bezbarwne pojemnik biały, szkło kolorowe – pojemnik zielony

wrzucamy szkło opakowaniowe: butelki szklane, słoiki,

nie można wrzucać: szkła płaskiego (szyby okienne i samochodowe), szkła zbrojonego, lusterek – mają inną temperaturę topnienia od szkła opakowaniowego i nie stopią się razem z butelkami i słoikami), szklanek, kieliszków, szkła kryształowego, naczyń żaroodpornych, ceramiki (fajans, porcelana, naczynia typu arco, doniczki, miski, talerze), żarówek, świetlówek, kineskopów, szklanych opakowań farmaceutycznych i chemicznych z jakąkolwiek pozostałością zawartości.

Papier – pojemnik niebieski

wrzucamy: gazety, książki i inny papier, tekturę, worki papierowe, ścinki drukarskie

nie można wrzucać: opakowań z jakąkolwiek zawartością, lakierowanego lub foliowanego papieru z folderów reklamowych, tapet, kalki, zatłuszczonego papieru, opakowań po środkach chemicznych. Należy usunąć zszywki oraz inne nie papierowe elementy. Bardzo ważne jest, żeby makulatura nie była mokra – wilgotność to istotny parametr jej jakości - oraz aby razem z papierem nie trafiły do pojemnika żadne zanieczyszczenia mechaniczne (np. metale, szkło, tekstylia, piasek), chemiczne (np. kleje, farby) czy mikrobiologiczne (pleśń czy grzyby).

Tworzywa sztuczne i metale – pojemnik żółty

wrzucamy: puste butelki plastikowe po różnych napojach (np. typu PET), puste butelki plastikowe po kosmetykach i środkach czystości (np.: po szamponach, płynach).

Odpady, które bardzo często wrzucamy do jednego pojemnika, odpowiednio posegregowane można ponownie przetworzyć. **Posegregowane odpady mogą zostać wykorzystane do wytworzenia nowych produktów w procesie recyklingu.**



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.





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!!!



Gospodarstwo domowe: Przygotuj surówkę z kapusty kiszonej i marchewki.

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg kapusty kiszonej
- 2 średnie marchewki
- natka pietruszki
- 1 łyżeczka oleju słonecznikowego

Przygotowanie krok po kroku:

- Kapustę pokroić drobno, włożyć do miski.
- Cebulę pokroić w kostkę, **marchew** zetrzeć na drobnej tarce, natkę posiekać.
- To wszystko dodać do **kapusty**, wymieszać, posypać cukrem i świeżo zmielonym pieprzem.
- Polać olejem, wymieszać raz jeszcze. Gotowe!

TEMAT: TENIS ZIEMNY – ZASADY GRY



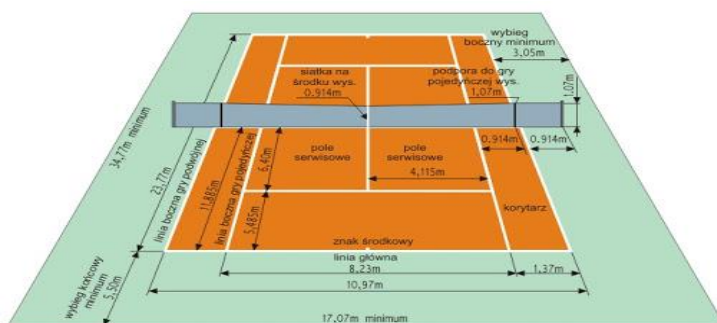
Co to jest tenis ziemny?

Tenis ziemny jest to dyscyplina sportowa rozgrywana na [korcie tenisowym](#), polegająca na przebijaniu [rakiety tenisowej](#) piłki ponad lub obok siatki na pole przeciwnika, w sposób utrudniający jej odbiór. Może być rozgrywana pojedynczo (*singel*) lub w dwuosobowych zespołach zawodników jednej płci (*debel*) lub obu (*mikst*).

Podstawowe informacje

Długość kortu wynosi 23,77 m, szerokość 8,23 m w przypadku gry pojedynczej lub 10,97 m przy rozgrywaniu gier podwójnych. Przez środek kortu przechodzi siatka, o wysokości 91,5 cm. Wewnątrz pola gry są dodatkowe linie, które wyznaczają specjalne pole – tzw. karo serwisowe. Jego wymiary wynoszą 6,40 x 4,12 m.

Nawierzchnia kortu może być różna. Wyróżniamy: korty ziemne, których powierzchnia pokryta jest tzw. Mączką, korty trawiaste, korty twarde, których podłoże składa się z betonu lub tworzywa specjalnego (gumulitu). W zależności od podłoża, linie kortu wyznaczane są za pomocą farby lub wapna. Na boisku tym gra się rakieta, której długość nie może przekraczać 73,66 cm, a szerokość 31,75 cm.



Przepisy gry

Grę rozpoczyna się podaniem czyli tzw. serwisem. Podający musi stać nieruchomo dwoma stopami poza linią końcową kortu. Prawidłowe podanie polega na wyrzuceniu piłki w górę i uderzenie jej rakietaż zanim ta odbije się o podłoże.

Serwis uznaje się za ważny, gdy podający przerzuci piłkę ponad siatkę i trafi w pole kara serwisowego, umieszczonego po przekątnej kortu. Podanie wykonuje się na przemian z lewej i prawej strony kortu. W razie złego wprowadzenia piłki do gry, podającemu bez żadnych konsekwencji przysługuje wprowadzenie piłki drugim podaniem. Podający serwuje aż do zakończenia całego gema.

W kolejnym gemie podający staje się odbierającym i odwrotnie. Zawodnik przegrywa punkt, gdy: nie uda mu się jej przebić na drugą stronę siatki, piłka odbije się dwukrotnie na jego stronie, rzuci rakietaż i trafi nią w piłkę, przebijając ją przez siatkę, ale ta trafi na aut. Piłka upadająca na linie pola gry jest piłką prawidłową.

W przypadku sporu na niektórych nawierzchniach ślad może być sprawdzony przez sędziego lub następującą komputerową symulację lotu piłki – tzw. „challenge”. Dopuszczalne jest dotknięcie siatki przez piłkę. Nie dotyczy to serwisu.

Punktacja

Aby wygrać gema, należy zdobyć w nim cztery punkty. Pierwszy punkt zapisuje się jako 15, drugi jako 30, trzeci jako 40, a czwarty jako wygrany gema. Wyjątkiem jest sytuacja przy stanie 40-40. Stan ten nazywany jest równowagą. Od tego momentu gra się na tzw. „przewagi”. Oznacza to, że gra się tak długo aż jeden z graczy nie osiągnie przewagi dwóch punktów. Zasada ta nie dotyczy gier podwójnych, gdzie 4 punkt kończy bezwzględnie gema. Sześć wygranych gemów daje wygraną seta.

Obowiązuje zasada prowadzenia przynajmniej dwoma gemami. W przypadku, gdy wynik wynosi 5-5, wygranie kolejnego gema nie przynosi rozstrzygnięcia seta. W takim wypadku możliwe jest wygranie seta przy stanie 7-5. Jeżeli jednak doprowadzi się do wyniku 6-6, zasada ta nie obowiązuje. Rozgrywany jest wtedy specjalny gema – tie break. Gema ten rozgrywa się do 7 wygranych punktów lub dwupunktowej przewagi. W gemie tym zawodnicy mają po 2 podania na przemian. Pierwszy podający serwuje raz.

Mecz kończy się, gdy jeden z zawodników zwycięży 2 sety (kobiety i mężczyźni) lub 3 sety (niektóre turnieje męskie). W niektórych turniejach nie rozgrywa się tie-breaków. Gra toczy się do przewagi dwóch gemów. Jest tak jednak dość rzadko.

Korzystałam z : <http://stacjasport.pl/dyscypliny/tenis-ziemny/>

Zbiór ciekawostek związanych z tenisem ziemnym

- W każdy pierwszy poniedziałek marca obchodzony jest [Światowy Dzień Tenisa](#);
- Rocznie produkuje się około 300 milionów piłek tenisowych;
- Podczas 2,5 godzinnego meczu większość piłek jest w grze tylko 20 minut
- Najdłuższy mecz w historii trwał 11 godzin i 5 minut.
- Najkrótszy mecz rozegrał się na Wimbledonie w 1969 trwał tylko 20 minut.
- W tenisa ziemnego mogą grać osoby niewidzące. Specjalnie zmodyfikowany system powstał w latach 80 tych w Japonii. Oprócz kilku modyfikacji, najważniejszą zmianą jest gąbkowa piłka z metalowym brzęczykiem w środku. Dzięki niemu niewidomi tenisисти mogą „słyszeć” piłkę, zamiast ją widzieć.
- Początkowo kort do tenisa miał formę klepsydry. Dopiero w 1875 r. zdecydowano się na kształt prostokątny.
- W 2010 roku podczas Wimbledonu zużyto 54 250 piłek.
- Najwięcej, bo aż 20 tytułów wielkoszlemowych w grze pojedynczej mężczyzn należy do Rogera Federera
- Na turnieju Wimbledon zużywanych jest 54 000 piłek, trzymane są w temperaturze 20 stopni Celsjusza.

SPRAWDŹ SIĘ!!!

Zaznacz prawidłową odpowiedź

1. Rakietę do tenisa ziemnego przedstawia rysunek:



A.



B.



C.

2. Piłeczkę do tenisa ziemnego przedstawia rysunek:



A.



B.



C.

3. Kort tenisowy przedstawia rysunek:



A.



B.



C.