

Moi Kochani !

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Kończy się rok szkolny, a Wy kończycie naukę w naszej szkole. Ten rok był szczególnie trudny i inny od wszystkich pozostałych. Przez koronawirusa od marca pozostaliśmy w domach, szkoła była pusta, nie było w niej uczniów. Od marca nie słyszeliśmy dzwonka, który kończył każdą lekcję i zapraszał uczniów na przerwę. Nie możemy także na koniec roku zorganizować wspólnego wyjścia chociażby do pizzerii. Pozdrawiam wszystkich ! Dziękuję, szczególnie tym uczniom, którzy aktywnie uczestniczyli w zdalnym nauczaniu. Trzymajcie się i nadal bardzo uważajcie, myjcie ręce, używajcie maseczek, zachowujcie bezpieczny odstęp od innych osób. Bądźcie zdrowi ! Mam nadzieję, że spotkamy się w dzień rozdania świadectw.



Katecheza, 24.06.2020, klasa III b/z

Temat : Dziękujemy Panu Jezusowi za cały rok szkolny.

Podziękuj Jezusowi za cały rok szkolny i poproś o bezpieczne wakacje.

Katecheza: 25.06.2020

Temat : Na wakacjach pamiętamy o Panu Bogu.

Pokoloruj obrazek.



Zajęcia komputerowe

Bezpieczne zachowanie w Internecie- budowanie świadomości zagrożeń w Internecie.

<http://scholaris.pl/zasob/112380?bid=0&iid=&query=bezpieczny+internet&api=>

Obejrzyj prezentację.

Na podstawie prezentacji napisz kilka zasad bezpiecznego korzystania z Internetu.

.....

.....

.....

<https://learningapps.org/6547510>

Test , zaznacz prawidłową odpowiedź.

Hasła do moich kont komputerowych są:

- długie, składają się z małych i dużych liter, a także cyfr i znaków są skomplikowane, znane tylko mnie
- krótkie i proste (np. takie same jak login, data urodzenia)

Kiedy loguję się w miejscu publicznym , np. w szkole, to:

- nigdy nie zwracam uwagi na bezpieczne połączenie i czy nikt niepowołany nie patrzy na klawiaturę.
- zawsze zwracam uwagę na bezpieczne połączenie i czy nikt niepowołany nie patrzy na klawiaturę.

Kiedy loguję się w miejscu publicznym , np. w szkole, to:

- zawsze pamiętam aby się wylogować.
- zapominam wylogować się ze swojego konta.

Podaję swoje prawdziwe dane

- zawsze, gdy strona się o to pyta (np. biorąc udział w konkursach, badaniach czy quizach)
- tylko gdy jest to konieczne (np. zakupy)

Gdy ktoś przesyła mi e-mail, link czy załącznik, otwieram go:

- tylko wtedy, gdy przesyła go znajomy i wygląda wiarygodnie.
- zawsze i od każdego. Lubię nieznaną przesyłki z niespodzianką.

Publikuję swoje materiały (np. teksty, zdjęcia i filmy) w Internecie:

- wszystkie, które zrobię.
- wybierasz te, które pozytywnie Cię pokazują, ale przedtem analizujesz potencjalne konsekwencje ich publikacji i masz świadomość, że odtąd jest możliwe, że każdy będzie mógł je zobaczyć.

<https://learningapps.org/4548427>

Bezpieczny Internet

oddziel zachowania bezpieczne od niebezpiecznych - pracuj online.

Rewalidacja klasa IIIbz

<https://wordwall.net/pl/resource/1688672/geografia/w-polsce>

<https://wordwall.net/pl/resource/2606110/krak%C3%B3w-i-jego-zabytki>

https://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/78a1264d8ba940254e45b570088e3a60_/lesson/lesson/index.html

Gospodarstwo domowe (poniedziałek). Spróbuj przygotować chłodnik.



Chłodnik jest jednym z najpopularniejszych dań polskiej kuchni spożywanych na zimno. Zazwyczaj przygotowuje się go z botwinki, ale równie smaczny jest chłodnik z ogórków.

Składniki

- kilka świeżych ogórków (najlepiej nieszkłarniowych)
- kefir lub jogurt naturalny
- czosnek
- kilka łyżek posiekanego kopru
- sól i pieprz
- opcjonalnie: rzodkiewka
- ziemniaki z wody
- jajko - 1 na osobę

Przygotowanie krok po kroku:

- Ogórki dokładnie umyć, wyszorować szczotką, obciąć końce, a następnie zetrzeć na tarce wraz ze skórką (w zależności od upodobań na grubych lub drobnych oczkach). Można dodać kilka startych rzodkiewek.
- Pół ząbka czosnku rozgnieść w prasce i dodać do ogórków.
- Dodać jogurt lub kefir, doprawić solą, pieprzem i koprem.
- Chłodzić w lodówce przez przynajmniej godzinę (chyba, że składniki były uprzednio schłodzone).

- Podawać z jajkiem oraz ziemniakami z wody z koperkiem.

Gospodarstwo domowe (środa).

Spróbuj wykonać lody bananowo-truskawkowe.

Składniki:

- 6 bardzo dojrzałych bananów**
- 1 szklanka mrożonych truskawek**
- pół szklanki mleka kokosowego**

Jak przygotować banany do zrobienia lodów?

Banany obieram ze skórki, kroję na mniejsze kawałki (około 2-3 cm) i pakuję do woreczków do mrożenia lub do pojemnika na żywność. Żeby banany nie ciemniały warto spakować je w taki sposób, aby zablokować dostęp powietrza. Następnie wkładam je do zamrażalki na minimum 12 godzin, tak aby owoce dokładnie się zamroziły. W takiej formie są gotowe do blendowania.

Kiedy mamy już zamrożone banany, w blenderze umieszczamy wszystkie składniki i blendujemy na gładki mus. Możecie też użyć blendera ręcznego - wtedy należy po wyjęciu bananów z zamrażalnika odstawić je na około 20 minut, tak aby delikatnie się rozmroziły i były łatwiejsze w blendowaniu. Zblendowany mus bananowy przekładamy do pojemnika i umieszczamy w zamrażalniku na około 1-2 godziny. Po tym czasie wyjmujemy lody, nakładamy łyżką do lodów do miseczek i gotowe!



Technika drewno (wtorek).

Spróbuj wykonać muszelki z gipsu.

Co przygotować?

- gips odlewniczy ceramiczny (1 kg);
- muszelki;
- woda;
- tacka aluminiowa;
- miska;
- patyczek.



Jak to zrobić?

- 1. Wlej do miski trochę wody i wsyp tyle gipsu, by po wymieszaniu uzyskać konsystencję gęstej śmietany. Jeżeli będzie za gęsta, dolej wody.**
- 2. Przelej masę do formy.**
- 3. Sprawdź palcem, czy gips zaczyna twardnieć. Kiedy będzie mieć konsystencję pasty do zębów, odciśnij w nim muszelki i pozostaw na 1 minutę. Muszelki przed włożeniem do formy można posmarować wazeliną (łatwiej będzie je potem wyciągnąć).**





Można również zrobić muszelki z gipsu. Oprócz wymienionych wyżej materiałów potrzebna będzie plastelina. Należy najpierw ugnieść ją w rękach tak, by stała się miękka, uformować z niej miseczkę, a potem odcisnąć w plastelinie muszlę. Następny krok to przygotowanie masy z gipsu wg instrukcji przedstawionej na poprzedniej stronie. Masę należy wlać do miseczki z plasteliny i poczekać, aż gips wyschnie. Kiedy to nastąpi, trzeba odkleić plastelinę od gipsu.

Gipsowe muszelki można pomalować farbami akrylowymi.

Gospodarstwo domowe (czwartek).

Spróbuj przygotować koktajl truskawkowo- bananowy.



Składniki:

- 1/2 kg truskawek
- 2 średnie i dojrzałe banany
- sok z połówki cytryny
- pół szklanka jogurtu naturalnego
- pół szklanki mleka

Przygotowanie krok po kroku:

Truskawki umyj pod zimną, bieżącą wodą i zdejmij szypułki.

Pokrój truskawki na mniejsze kawałki.

Dwa średniej wielkości, dojrzałe banany obierz i również pokrój na mniejsze kawałki.



Owoce umieść w jednym naczyniu, w którym będziesz je miksować przy pomocy blendera. Możesz dodać łyżkę miodu płynnego lub też cukru trzcinowego.

Zmiksuj owoce na gładko i dodaj sok z cytryny lub limonki.



Dodaj świeżo wyciskany sok z połówki cytryny lub z jednej limonki. Do zmiksowanych owoców wlej pół szklanki prawdziwego mleka pełnotłustego oraz pół szklanki jogurtu naturalnego.

Całość możesz wymieszać łyżką lub zmiksować raz jeszcze blenderem. Aby otrzymać rzadszy koktajl z truskawek wystarczy, że dodasz więcej mleka.

Smacznego!

PRZYSPOBIENIE DO PRACY – SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW

TEMAT: Galaretka z truskawkami i bitą śmietaną

Składniki:

- 1/2 kg truskawek,
- galaretka truskawkowa,
- pół szklanki wody,
- bita śmietana (ubita lub w aerozolu),
- można posypać pokruszoną bezą.

Przygotowanie:

Galaretkę przygotować wg przepisu na opakowaniu, ale dodać o połowę mniej wody. Ostudzić. W pucharkach ułożyć pokrojone truskawki. Zalać galaretką. Odstawić do lodówki. Przed podaniem udekorować bitą śmietaną, ewentualnie posypać bezą.



TEMAT: Przepis na surówkę z rzodkiewki.

Składniki:

- 1 opakowanie biszkoptów,
- 2 opakowania galaretki truskawkowej,
- 600 g serka homogenizowanego,
- 500 g truskawek.

Przygotowanie:

1. Dno tortownicy (średnica ok 21 cm) wyłoż biszkoptami.
2. Truskawki oczyść, ułóż na biszkoptach.
3. Dwa opakowania galaretki rozpuść w 500 ml gorącej wody, przestudź. Serek homogenizowany połącz z lekko tężejącą galaretką.
4. Masę przełóż do tortownicy. Wstaw do lodówki na około 30 minut.
5. Tort podawaj udekorowany truskawkami.

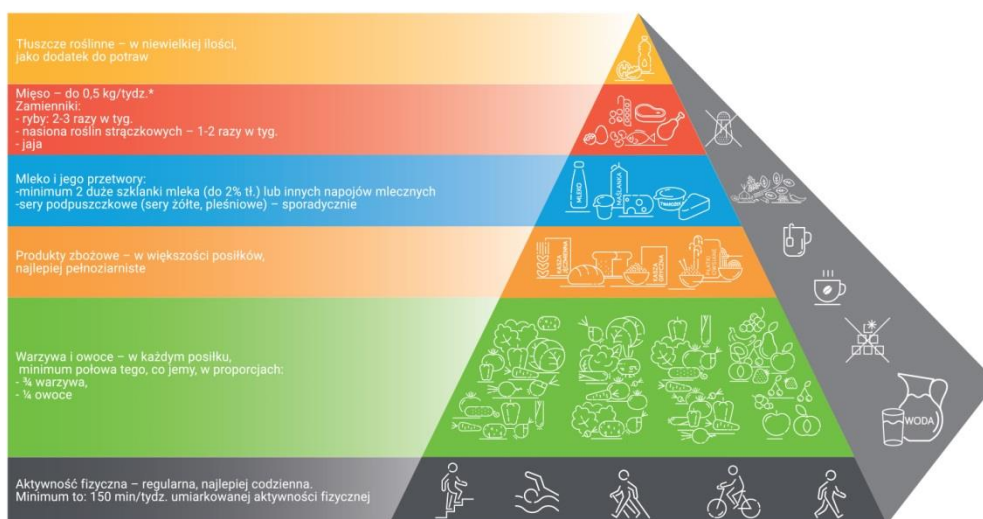


Temat: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH- ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Oto 10 zasad zdrowego żywienia. Jeśli będziemy odżywiać się zgodnie z nimi i dodamy codzienną aktywność fizyczną, mamy szansę na długie życie w zdrowiu i dobrej kondycji.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej Stosuj codziennie. Jedz 5 posiłków.



*Ogranicz szczególnie mięso czerwone i przetworzone produkty mięsne.
Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

1. **Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).**
2. **Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.**
3. **Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
4. **Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.**
5. **Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
6. **Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**
7. **Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
8. **Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**
9. **Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
10. **Nie spożywaj alkoholu.**

Temat: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30–45 minut dziennie. Korzyści zdrowotne zapewnia regularne wykonywanie umiarkowanej aktywności aerobowej, takiej jak np. spacer, rekreacyjna jazda na rowerze, pływanie rekreacyjne, aqua-aerobik, nordic walking, wchodzenie po schodach. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem, aktywność ruchowa korzystnie wpływa na zdrowie i pozwala zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym, m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

“

Aktywność fizyczna to przede wszystkim endorfiny, które mają na nas bardzo pozytywny wpływ. Po kilku tygodniach treningów nasz organizm zaczyna czerpać z nich ogromną przyjemność, nasze samopoczucie jest lepsze, mamy więcej energii i siły.

”