

Katecheza, 22.06.2020, klasa II – III c/z

Temat : Dziękujemy Panu Jezusowi za cały rok szkolny.

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

Katecheza: 24.06.2020

Temat : Na wakacjach pamiętamy o Panu Bogu.

Pokoloruj obrazek.



Technika drewno

ABC bezpieczeństwa na rowerze. Obowiązkowe wyposażenie roweru.

O czym warto pamiętać, by przejażdżki rowerowe były bezpieczne?

Jakie są podstawowe uprawnienia oraz obowiązki rowerzystów?

Pierwsze uprawnienia- karta rowerowa.

Dokumentem stwierdzającym posiadanie uprawnienia do kierowania rowerem i wózkiem rowerowym jest **karta rowerowa** lub prawo jazdy kat. AM, A1, B1 lub T – w przypadku osób, które nie ukończyły 18 lat. Karta rowerowa uprawnia również do kierowania pojazdem zaprzęgowym.

Obowiązkowe wyposażenie roweru:

z przodu – w jedno światło barwy białej lub żółtej selektywnej

z tyłu – w jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz jedno światło pozycyjne barwy czerwonej, które może być migające

Dopuszcza się, aby światła pozycyjne roweru i wózka rowerowego, o których mowa powyżej były zdemontowane, jeżeli kierujący tym pojazdem nie jest zobowiązany do ich używania podczas jazdy- czyli w warunkach dobrej przejrzystości powietrza od świtu do zmierzchu w co najmniej jeden sprawnie działający hamulec

w dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwałym dźwięku

Przyczepa ciągnięta przez rower lub wózek rowerowy powinna być wyposażona w dyszel wyposażony w urządzenie sprzęgowe uniemożliwiające przewrócenie się przyczepy w przypadku przewrócenia się roweru; nie dotyczy przyczepy jednokołowej

Podstawowe przepisy dotyczące rowerów

Kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić. Kierujący rowerem, korzystając z drogi dla rowerów i pieszych, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym (art. 33 ust.1 PRD)

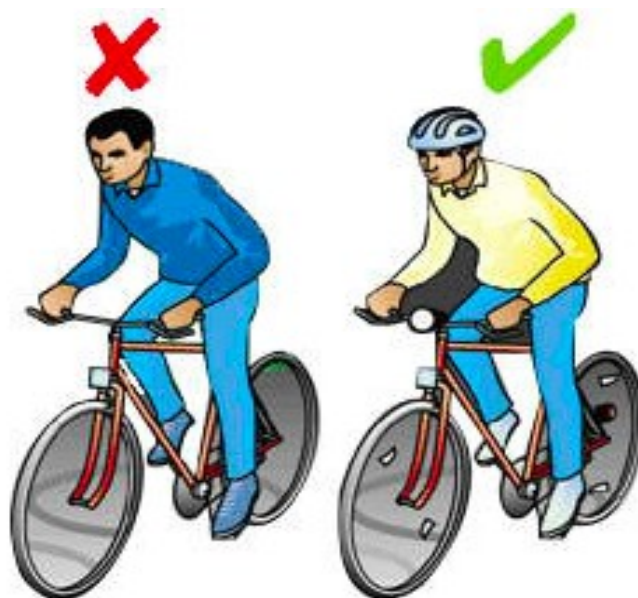
Zakazy

Kierującemu rowerem zabrania się:

- jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu. Dopuszcza się wyjątkowo jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego.
- jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach
- czepiania się pojazdów(art.33 ust.3 PRD)

- holowania innego rowerzysty lub osoby poruszającej się np. na wrotkach, czy deskorolce(art.60 ust.2 pkt.4 PRD)

Źródło: KWP Olsztyn



**Pamiętaj, prawidłowo wyposażony rower
oraz kask na głowie zwiększą Twoje bezpieczeństwo!**

**WYPOSAŻENIE
OBOWIĄZKOWE**



**WYPOSAŻENIE
DODATKOWE**

Gospodarstwo domowe

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.

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!



Gospodarstwo domowe.

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!

Szycie

https://www.youtube.com/watch?v=W-g8PAnxGIE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2TZfSqtJatPggm2kV_UMfNYAPfipCV1Gi2tLsmemBJICZcZCxpRj_XYHY

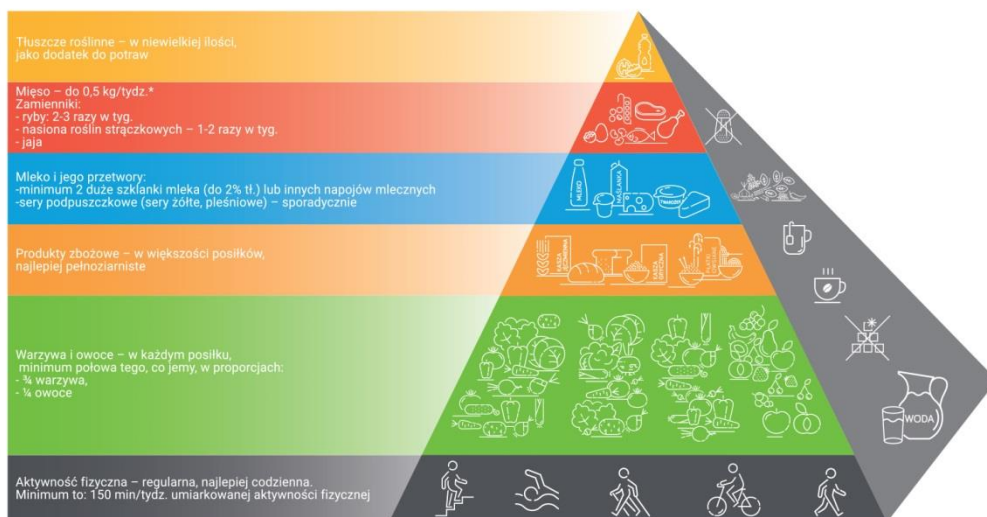
<https://www.youtube.com/watch?v=7ZevgsSbPK4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0YfpxMxLv8oAF0RutWqiXYK-R8tN2rUcQ7vzdvg3VOVd8slrXwOtSdwTI>

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.**

Rewalidacja klasa II-IIIcz

<https://learningapps.org/view528021>

<http://bystredziecko.pl/motyl-kolorowanki-dla-dzieci/>