

Witajcie kochani w kolejnym tygodniu. Zabieramy się znowu do pracy. Mam nadzieję, że wszyscy czujecie się dobrze. Zatem do dzieła.



Poniedziałek 18.05.2020

W ramach komunikowania

Dzisiaj porozmawiamy sobie o złości.

Złość – najczęściej powodowana strachem reakcja emocjonalna, która pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie i następuje utrata poczucia kontroli. **Złość** jest często związana z powtarzającym się oddziaływaniem czynników stresogennych.

Przykłady złości



W podręczniku JA I MÓJ DOM odszukaj kartę pracy 31. Zapisz po śladzie wyraz złość.

Kiedy ludzie się złością – przyjrzyj się ilustracjom i dopasuj etykiety.

Wykonaj kartę pracy 32. Wytnij wyraz złość, wklej go do zeszytu i narysuj obok emotikonkę złości. Wybierz sobie spośród poniższych lub wykonaj własny.



W ramach zajęć pozalekcyjnych

Dzisiaj w ramach naszych zajęć pozalekcyjnych proponuję dla **Adama i Jakuba** grę w kółko i krzyżyk. Wejdź na poniższy link i zagraj online

<https://www.gry.pl/gr/koko-i-krzyzyk-tryb-podstawowy>

Natomiast dla Oskara i Majki proponuję zadanie online – wybierz przedmiot, który nie pasuje do pozostałych. Zróbcie po 20 przykładów.

<http://pisupisu.pl/przedszkole/co-nie-pasuje>



Wtorek 19.05.2020

W ramach funkcjonowania

Dzisiaj przeprowadzimy zajęcia w ramach akcji „**Warzywa i owoce w szkole**”. Jak pamiętacie, dwa razy w tygodniu otrzymywaliście w szkole warzywa, owoce i mleko. Wiecie doskonale, że warzywa i owoce są źródłem witamin i minerałów. Obejrzyjcie poniższy filmik

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>

Następnie wykonajcie kartę pracy 38, 39 i 40 w podręczniku JA W BEZPIECZNYM ŚWIECIE.

W ramach drugiej godziny

Posłucha piosenki, jeśli masz ochotę to możesz razem pośpiewać

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg>

Teraz przygotuj **zdrową kanapkę** – **nie zapomnij o warzywach**. Jeżeli chcesz możesz przygotować **dowolną sałatkę z warzyw**. Mam nadzieję, że sprawi Ci to dużo radości, będzie smaczne no i zdrowe....

Przykłady zdrowych kanapek i sałatek



Wykonaj zdjęcie piramidy, którą zrobiłeś w ćwiczeniach i kanapki lub sałatki, którą wykonałeś.



Środa 20.05.2020

W ramach komunikowania

Kochani, dzisiaj wykonamy kolejne ćwiczenia z komunikacji online. Już pracowaliśmy na tej stronie, dzisiaj wykonajcie kolejne przykłady od 13 do 20. Jeżeli macie ochotę to możecie zacząć od początku aż do 20 zadania.

<https://www.mauthor.com/present/5886888182546432>

W ramach funkcjonowania

Wykonaj kartę pracy 36 i 37 w podręczniku JA W BEZPIECZNYM ŚWIECIE. Ostatnio mówiliśmy o zdrowym odżywianiu i zdrowym stylu życia.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBjE>



9 codziennych zdrowych nawyków



9 tysięcy
kroków



8 godzin
snu



8 szklanek
wody



6 minut
medytacji



5 porcji
warzyw
i owoców



4 przerwy
od pracy



5 posiłków
dziennie



2 godziny
bez telefonu
przed snem



1 aktywność
fizyczna



Polub!

facebook.com/dompelenpomyslow

Narysuj w zeszyte swoje ulubione warzywo.

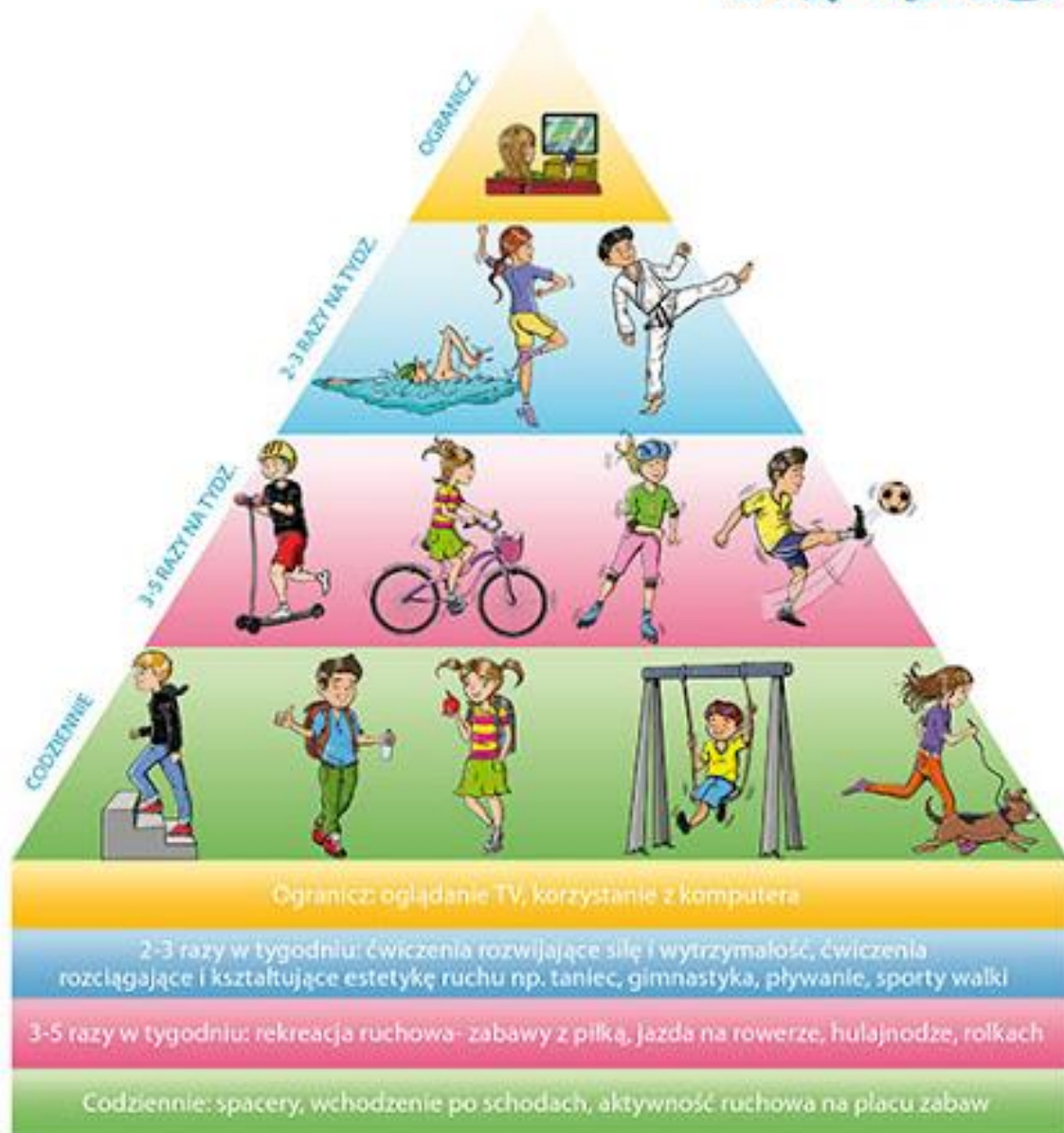


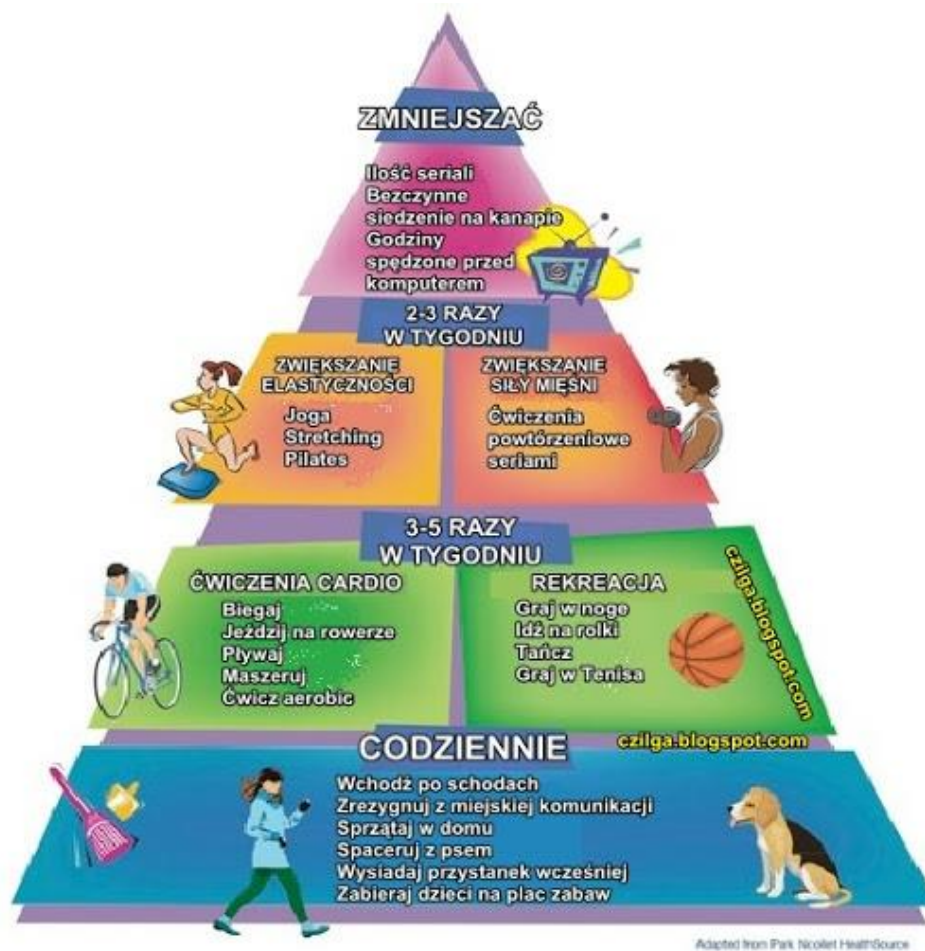
Czwartek 21.05.2020

W ramach funkcjonowania

Dzisiaj porozmawiamy sobie o różnych aktywnościach fizycznych. Przyjrzyj się poniższym piramidom aktywności. Zwróć uwagę, co powinniśmy robić codziennie.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci





Ćwiczenia, które możesz wykonywać codziennie:

- Spacer z psem



- Sprzątanie w domu



- Chodzenie po schodach



- Jazda na rowerze



- Ćwiczenia gimnastyczne



Wykonaj kartę pracy 43 i 44 w podręczniku JA W BEZPIECZNYM ŚWIECIE.



Piątek 22.05.2020

W ramach funkcjonowania

Dzisiaj zaplanujemy sobie ćwiczenia, które postarasz się wykonywać np. 2 razy w tygodniu. Karta 46 w podręczniku JA W BEZPIECZNYM ŚWIECIE zawiera 4 przykłady ćwiczeń gimnastycznych. Postaraj się je nazwać. Wybierz te, które pasują do ciebie i wklej je w odpowiednie miejsca na karcie 45. Uzupełnij kartę, a następnie wykonaj ćwiczenia i zapisz w okienku ile razy udało ci się wykonać ćwiczenie. Spróbuj wykonać każde ćwiczenie chociaż 5 razy, jeśli uda ci się więcej to SUPER. Jak wrócimy do szkoły to sprawdzimy kto ma najlepszą kondycję.

Jeżeli masz ochotę to zaproponuję ci dodatkowe ćwiczenia np.

- skłony w przód



- rowerek



- koci grzbiet



- stanie na jednej nodze



W ramach drugiej godziny

Teraz wykonaj test, który znajduje się na karcie 49 i 50 w podręczniku JA W BEZPIECZNYM ŚWIECIE. Policz ile zdobyłeś punktów i sprawdź czy potrafisz dbać o swoje zdrowie.

Potrenujemy jeszcze matematykę.

Majka i Oskar – wejdź na poniższy link i wykonaj 10 przykładów. Mama będzie czytała polecenie a ty nazywaj figury geometryczne.

<https://www.matzoo.pl/klasa1>

Jakub i Adam – wejdź na poniższy link i wykonaj 10 przykładów

https://www.matzoo.pl/klasa3/jaka-figura_77_510

