

Maj – tydzień I (04.05 – 08.05) „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Poniedziałek: „Wiem, co jem”

Zajęcie 1: „Każde dziecko dobrze wie, co jest zdrowe, a co nie”

W tym tygodniu zajmiemy się zasadami dbania o własne zdrowie.

Przyjrzyjcie się, proszę poniższym ilustracjom. Wskażcie produkty, które powinniśmy spożywać, aby być zdrowym i dobrze się czuć.



Macie rację! Wśród zdrowych produktów na pewno znajdą się warzywa, owoce i soki, jajka, makarony, mięso i ryby.

W tych produktach znajdziemy bardzo potrzebne nam **składniki odżywcze**, czyli:




WĘGLOWODANY
to składniki, które dostarczają energii potrzebnej do zabawy i rozwoju. Bogate w węglowodany są produkty zbożowe, czyli pieczywo, płatki, makaron oraz owoce i warzywa.



WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE
Witaminy i składniki mineralne są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Najwięcej witamin zawierają świeże owoce oraz warzywa.



CUKIER
Wbrew pozorom również jest ważnym składnikiem naszej diety. Dodaje energii do zabawy i pracy. Ale nie każdy cukier jest zdrowy. Ten najlepszy znajdziemy w owocach i sokach owocowych.



Popatrzcie teraz na piramidę poniżej. To piramida żywieniowa. Pokazuje nam, co powinniśmy jeść i w jakich ilościach.



Spróbujcie odpowiedzieć na pytania:

- jakich produktów powinniśmy spożywać najwięcej?
- które produkty powinny w naszej diecie występować w małych ilościach?
- które produkty zawierają najwięcej witamin?
- w których produktach znajduje się dużo białka?
- jaki składnik odżywczy znajdziemy w chlebie i makaronach?
- które z tych produktów najbardziej lubicie?

Wykonajcie teraz zadanie 1 ze strony 72.

Zajęcie 2: „Sałatka owocowa”

Na początek wykonajcie zadanie 2 ze strony 72. Przygotujcie przepis na sałatkę owocową! Kiedy przepis będzie gotowy spróbujcie razem z rodzicami przygotować tę zdrową, pełną witamin przekąskę (oczywiście z owoców, które macie w domu)!

Pamiętajcie, aby ostrożnie obchodzić się z nożem! Owoce kroimy tylko pod opieką rodziców!

Chętnie zobaczą przygotowane przez Was sałatki. Poproszę o przesłanie zdjęć 😊

I oczywiście życzę smacznego!!!!

Wtorek: „Owoce i jarzyny”

Zajęcie 1: „C jak cytryna”

Otwórzcie proszę karty pracy nr 4 na stronie 64-65.

1) Przyjrzyjcie się uważnie obrazkom. Spróbujcie opowiedzieć, gdzie i po co wybrał się Trampolinek ze swoją koleżanką Celiną. Popatrzcie uważnie na ramkę, która znajduje się po lewej stronie. Widzicie tam literę **c**, **C** drukowaną oraz pisaną. Zapamiętajcie jej kształt. Spróbujcie teraz przeczytać zdania na obrazkach, jeśli potraficie.

2) Znajdźcie na ilustracji jak najwięcej elementów, których nazwy zaczynają się głoską **c** lub w których słyszymy głoskę **c** w środku albo na końcu.

Czy potraficie wymienić jeszcze inne wyrazy?

3) Spróbujcie podzielić wyraz **cytryna** na sylaby, a następnie na głoski. To samo zróbcie z innymi wybranymi wyrazami.

4) Następnie zwróćcie uwagę na model wyrazu **cytryna** poniżej. Jak myślicie, głoska **c** to samogłoska czy spółgłoska? Oczywiście, spółgłoska!

Spróbujcie samodzielnie z czerwonych i niebieskich kartoników ułożyć modele wyrazów

Celina noc cena kocyk

5) Wykonajcie proszę poniższe ćwiczenia.

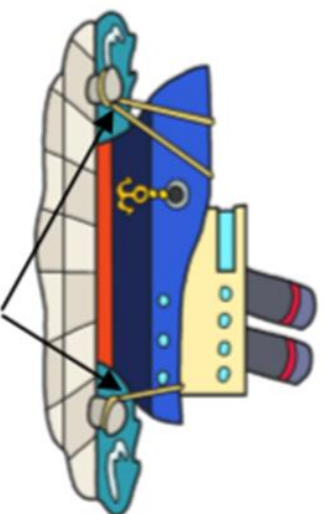
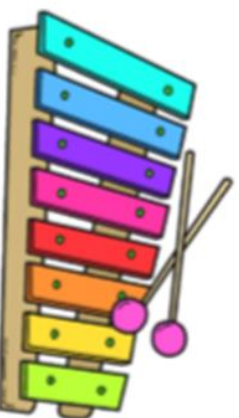
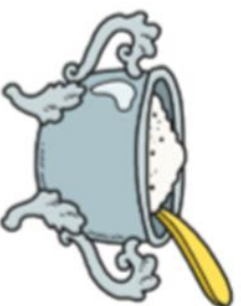
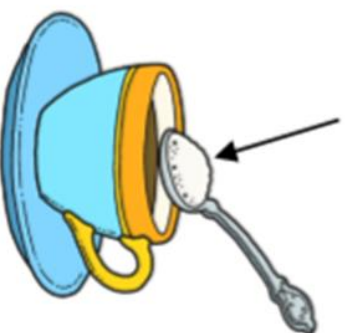
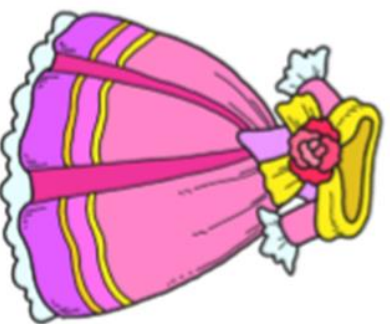
[Wyszukaj słowa rozpoczynające się na sylabę ...]

SuperKid.pl

W których
słowach
pierwsza
sylaba
to CU?

Otocz
właściwe
obrazki
pętlą.

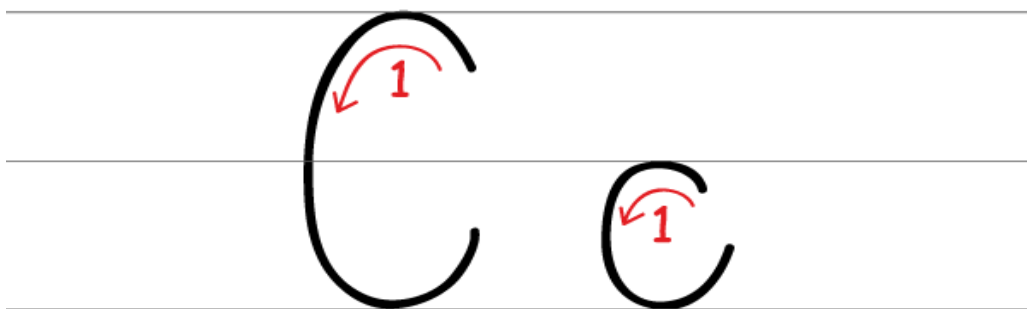
CU



Pokoloruj tylko te pola, które są oznaczone literą C,
a dowiesz się, co przedstawia ukryty obrazek.

B	K	R	A	F	N	W	A	G	R	I	U	I	F	T	N	A	E	T	E	W	P
K	F	E	U	S	Y	L	Ł	N	G	K	Ł	U	Y	U	T	K	W	R	O	T	H
M	Y	N	E	L	T	A	P	L	S	Z	W	D	H	R	B	N	A	Z	R	H	U
U	F	Ł	A	T	E	T	F	C	C	C	C	C	C	C	C	W	Y	P	F	N	
K	L	F	P	E	I	R	C	A	D	L	A	P	N	J	F	E	C	U	F	L	E
S	P	H	U	N	P	C	H	U	F	R	J	M	B	M	K	H	R	C	G	O	A
N	R	G	C	C	C	A	U	I	L	G	N	F	L	N	O	J	E	Ł	C	K	E
B	F	C	D	D	G	B	S	A	N	Y	L	B	S	E	Y	G	Y	D	C	I	D
E	C	B	R	E	T	A	E	D	S	H	I	E	Y	S	E	A	R	M	C	A	S
R	C	Y	Ł	L	A	Ł	K	I	E	W	N	W	Z	T	Z	Y	E	H	C	E	O
N	C	U	T	Y	F	C	C	C	R	M	Ł	H	A	C	C	C	W	F	C	D	S
F	N	C	C	C	C	N	U	P	C	C	C	C	C	S	F	G	C	C	C	N	D
H	F	Ł	J	U	C	U	F	O	C	N	I	R	C	U	N	H	C	L	A	F	I
R	D	E	O	J	U	C	C	C	F	H	L	F	F	C	C	C	L	Y	Y	M	Y
U	E	P	W	P	J	H	K	A	P	A	P	L	A	W	J	U	S	B	I	F	A
O	N	Ł	Y	T	F	I	T	P	J	L	J	G	J	J	S	Y	P	J	U	M	P
F	I	W	K	E	G	F	P	E	A	W	T	T	T	Y	E	W	G	S	T	I	A

Oto zapis litery c, C.



Spróbujcie zapisać literę c, C: palcem po śladzie, na dłoni, na biurku, w powietrzu, na ścianie, na dywanie.

Następnie wykonajcie zadanie 2 i 3 w kartach pracy na str. 64-65.

Wykonajcie również poniższą kartę pracy.

The image shows a handwriting practice sheet for the letter 'c'. It consists of five horizontal rows, each bounded by two vertical lines. The first row contains a large uppercase 'C' and a smaller lowercase 'c'. The second row contains a solid uppercase 'C' followed by ten dashed uppercase 'C's for tracing. The third row contains a solid lowercase 'c' followed by ten dashed lowercase 'c's for tracing. The fourth row contains a solid uppercase 'C' followed by ten dashed uppercase 'C's for tracing. The fifth row contains a solid lowercase 'c' followed by ten dashed lowercase 'c's for tracing. At the bottom left of the sheet, the text 'Wszystkie prawa zastrzeżone' is written vertically, and at the bottom right, the logo 'Dystrybucja.pl' is displayed.

Zajęcie 2: „Jarzynowa gimnastyka”

Jak pewnie już zauważyliście u podstawy piramidy zdrowia znalazły się ilustracje związane z różnymi aktywnościami fizycznymi.

Zdrowa dieta jest bardzo ważna, ale równie ważna jest sprawność fizyczna.

Co wpływa na sprawność fizyczną? Oczywiście, wykonywanie ćwiczeń i uprawianie sportów.

Wykonajcie zadanie 3 ze strony 69.

Czas na trochę ruchu 😊

Czy pamiętacie „Jarzynową gimnastykę”? Jeśli nie, to na pewno zaraz sobie przypomnicie.

Ćwiczcie razem z warzywami w piosence. Miłej zabawy!

https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs

Tekst piosenki:

Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę! – wykonujemy obroty wokół własnej osi

I śmiało na brokuły – skaczemy do góry! – wykonujemy podskoki

Robimy dwa przysiady według pomidora rady! – wykonujemy dwa przysiady

Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolką! – maszerujemy w miejscu

2 x - Jarzynowa gimnastyka, raz, dwa, trzy – podskakujemy do góry

Na sportowo zaczynamy w mig! – biegniemy w miejscu

Rano budzik mamę budzi, wstaje świat.

Słońca promyk leci z góry, daje znak.

Dzień zaprasza nas i podaje rękę,

Ruszamy na start, śpiewając piosenkę...

} kołyszemy się przy muzyce

2 x - Jarzynowa gimnastyka... (powtarzamy ćwiczenie)

Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę!.....

2 x - Jarzynowa gimnastyka...

Rano trudno się dobudzić, chce się spać.

Ale trzeba sen porzucić, trzeba wstać.

Dzień zaprasza nas i podaje rękę,

Ruszamy na start, śpiewając piosenkę...

} kołyszemy się przy muzyce

4 x - Jarzynowa gimnastyka...

Kręcimy się świderkiem...



Środa: „Dbamy o czystość”

Zajęcia 1: Umyj ręce!”

Posłuchajcie proszę opowiadania M. Mazan o „Błotnym potworze”:

Marek przestał myć ręce! Nie mył ich przed śniadaniem, ani przed obiadem. Nie umył ich nawet przed kolacją. Ale kiedy nie chciał ich umyć po powrocie z podwórka, gdzie bawił się w błocie, miarka się przebrała.

- Marek! – zawołała mama. – Natychmiast umyj ręce!

Marek zwykle słuchał mamy, ale tym razem tupnął nogą.

- Nie! – krzyknął i schował się za firanką.

- Chyba nie chcesz wyglądać jak błotny potwór?

- Chcę! – burknął Marek i okręcił się firanką.

Mama zastanawiała się przez chwilę.

- Dlaczego nie chcesz myć rąk? – zapytała.

- Bo się rozpuszczą – wymamrotał owienięty firanką Marek.

- Jak to? – zdziwiła się mama.

- Martyna powiedziała, że jak będę często mył ręce, to mi się całkiem rozpuszczą. Jak mydło – wyjaśnił Marek. Martyna była jego koleżanką z przedszkola i lubiła z niego żartować.

- Marek, dałeś się nabrać – powiedziała mama – Ręce się nie rozpuszczają.

Marek milczał, ale zrobił sobie w firance dziurę, przez którą spoglądał na mamę.

- Serio?

- Serio. Zobacz, moje się nie rozpuściły.

Marek pomyślał chwilę. Mama myła ręce bardzo często. I rzeczywiście, nie brakowało jej ani kawałka palca. Wyplątał się z firanki i pobiegł do łazienki.

Następnego dnia Martyna wbiegła przestraszona do domu i zaczęła szybko myć ręce.

- Co się stało? – spytała jej mama, bardzo zdziwiona.

- Marek powiedział, że jeśli ktoś ma brudne ręce, to mogą mu na nich wyrosnąć chwasty! – oznajmiła Martyna, szorując ręce mydłem i szczoteczką. – Nie wiem czy to prawda, ale wolałabym nie ryzykować!

Odpowiedzcie na pytania:

- Kto był bohaterem opowiadania?

- Dlaczego Marek nie chciał myć rąk?

- Dlaczego Martyna szorowała ręce?

- Co to znaczy żartować?

- Czy na każdy temat można żartować?

Przypomnijcie sobie teraz przed czym chroni nas mycie rąk.

Oczywiście! Chroni nas przed bakteriami i zarażeniem wirusami.

Jak należy prawidłowo myć ręce oraz kiedy należy to robić? Oto mała przypominajka:

PAMIĘTAJ, ŻEBY UMYĆ RĘCE:

JAK MYJEMY RĘCE

WC

PO SKORZYSTANIU Z TOALETY

PRZED JEDZENIEM

PO ZABAWIE ZE ZWIERZAKIEM

PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO

1. POCIERAMY DŁON O DŁOŃ WEWNĄTRZ
2. MYJEMY PALCE
3. MYJEMY WIERZCH DŁONI
4. MYJEMY KCIUKI
5. MYJEMY WIERZCH PALCÓW
6. MYJEMY PAZNOKCIE
7. MYJEMY NADGARSTKI
8. PŁUCZEMY WODĄ I OSUSZAMY

ole.pl

Zapamiętajcie te zasady. Są bardzo ważne, szczególnie w obecnym czasie.

Zajęcie 2: „Gimnastyka smyka”

Poćwiczcie razem z piosenką:

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464&list=PLt3FJASYjFdZHGrQHchgQekf2a1GgeAy0>

Czwartek: „Umiemy liczyć”

Zajęcia 1: „Mniej czy więcej?”

Otwórzcie proszę karty pracy na stronie 66.
Widzimy tam Trampolinka, który ułożył z klocków wieże.
Policzcie, z ilu klocków składa się pierwsza i druga wieża.
Oczywiście z 4 i 6 - aklejcie odpowiednie cyfry.
Która wieża jest wyższa? W której jest więcej klocków?
Oczywiście, wyższa jest wieża z 6 klocków.

Pomiędzy naklejonymi cyframi widzicie taki znak <

Ten znak, to **znak mniejszosci**. Oznacza on, że **cyfra po lewej stronie jest mniejsza od cyfry po prawej**.
Przeczytamy teraz, co mówi Trampolinek o tych cyfrach: **4 to mniej niż 6**. Oczywiście!!

Przejdźmy do kolejnego przykładu.
Policzcie klocki w trzeciej i czwartej wieży.
Trzecia składa się z sześciu klocków, a czwarta z czterech klocków.
Naklejcie cyfry w odpowiednie miejsca.

Między cyframi znów mamy znak $>$

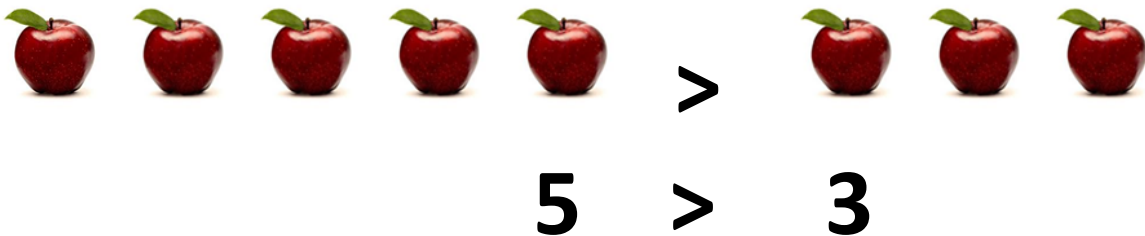
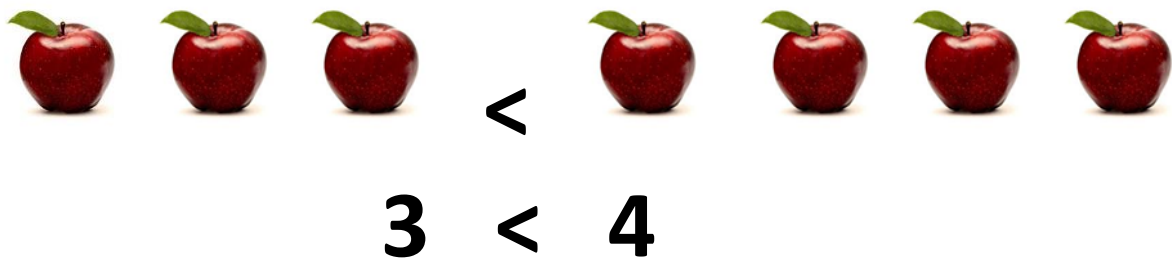
Tym razem jest odwrócony w drugą stronę. Ten znak to **znak większości**.
Oznacza to, że **cyfra po lewej stronie jest większa od cyfry po prawej stronie**.
Co mówi Trampolinek? Przeczytajcie: **6 to więcej niż 4**. Zgadza się?

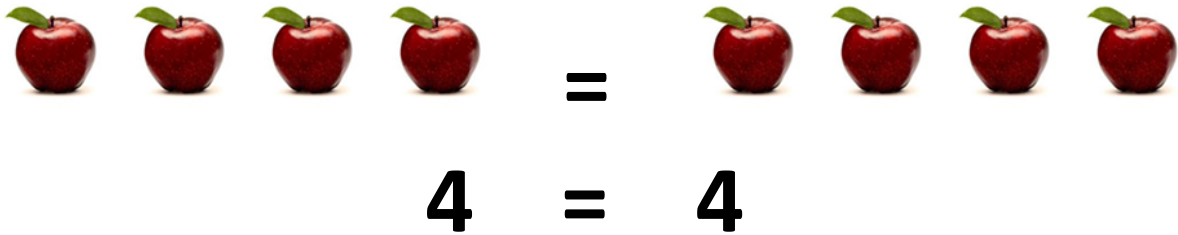
Ostatni przykład: liczymy klocki w piątej i szóstej wieży.
Obie składają się z takiej samej liczby klocków, czyli z pięciu klocków.
Naklejcie cyfry.

Tym razem widzimy pomiędzy nimi inny znak $=$

Ten znak to **znak równości**. Oznacza on, że **cyfry mają taką samą wartość, są równe**.
Przeczytajmy: **5 równa się 5**.

Poniżej jeszcze kilka przykładów:





Wykonajcie teraz zadanie 3 ze strony 67.

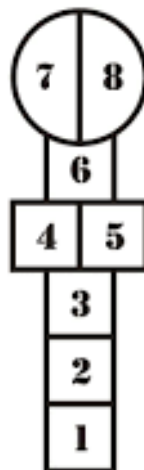
Następnie zadanie 2 ze strony 68, zadanie 4 ze strony 69 oraz 3 ze strony 71.

Powodzenia!

Zajęcie 2: „Gramy w klasy”

Zapraszam Was do zabawy!

Na początku musimy przygotować sobie pola do gry w klasy. Jeśli macie taką możliwość, na chodniku narysujcie kredą poniższą planszę. Możecie również przygotować ją na podłodze w pokoju, np. przy użyciu taśmy malarskiej (ew. kartek papieru przyklejonych taśmą do podłogi, ale uważajcie żeby się nie poślizgnąć).



Zasady zabawy:

- stajemy przed planszą – polem numer 1.
 - rzucamy żetonem (może to być nakrętka od butelki lub słoika, moneta) próbując trafić na pole z cyfrą 1,
 - wskakujemy na pole nr 1 na jednej nodze, podnosimy żeton, przeskakujemy na kolejne pola: 2, 3 na jednej nodze, na pola 4 i 5 wskakujemy obunóż (lewa na 4, prawa na 5), pole numer 6 na jednej nodze, na pola 7, 8 wskakujemy obunóż, wykonujemy podskok z obrotem, wracamy w ten sam sposób,
 - rzucamy żetonem na pole nr 2, powtarzamy układ skoków,
 - grając z rodzeństwem lub rodzicami zawodnicy zmieniają się po „skuszeniu” – czyli nie utrzymaniu równowagi lub nie trafieniu żetonem na odpowiednie pole,
 - wygrywa zawodnik, który szybciej ukończy 8 klas 😊
- Miłej zabawy!!

Piątek: „Wyrazy”

Zajęcie 1: „Sylaby i wyrazy”

Wykonajcie zadanie 2 ze strony 70.

Następnie przeczytajcie i napiszcie po śladzie wyrazy na stronach 73 – 74.

Zajęcie 2: „Zabawy z piłką”

Czas na zabawę z piłką! Przygotujcie piłki, kubek (wiaderko, miska, karton), długi sznurek,

PIŁKA DO KUBŁA. Kubek stawiamy na ziemi, wyznaczamy linię z której należy rzucić piłkę i celujemy tak, aby wpadła do środka.

PIŁKA + SZNUREK. Rodzic trzyma piłkę, zawieszoną na sznurku (na uniesionej ręce), dziecko próbuje odbijać piłkę ręką, raketką do ping-ponga, kopnąc nogą.

A’LA RINGO. Kładziemy piłkę na podłodze. Próbuujemy stojąc w pewnej odległości trafić jak nablżej piłki. Rzucamy zwiniętymi parami skarpetek, woreczkiem z ryżem, kaszą.

KRĘGLE. Ustawiamy kilka butelek wypełnionych wodą. Rzucamy piłką próbując zbić kręgle.

PIŁKA DO NIEBA. Podrzucaamy piłkę jak najwyżej i próbujemy ją złapać. Dodajemy kolejne zadania:

- podrzuć piłkę i klaśnij, złap piłkę,
- podrzuć piłkę i ukucnij, wstań, złap piłkę,
- podrzuć piłkę, podskocz, złap piłkę, itd...

GOOOOL. Ustalamy, gdzie znajduje się bramka, próbujemy trafić do bramki (oczywiście w bezpiecznym otoczeniu: z dala od okna, telewizora i pięknych wazonów babci 😊).

Miłego weekendu 😊