Poniedziałek 11 maja 2020r.

Serdecznie dziękuję uczniom, którzy w minionym tygodniu wykonali zadania ze świetlicy on Line ☺

Moi drodzy w tym tygodniu zajmiemy się zdrowiem.

Na początek obejrzyjcie sobie bajkę o korona wirusie:

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

A potem odpowiedzcie sobie na pytanie: czy stosujecie się do zasad zapobiegających zarażeniu?

Narysuj w formie plakatu jak zachęcisz kolegę by stosował te zasady? Gotową pracę wyślij do mnie na maila.

Wtorek 12 maja 2020

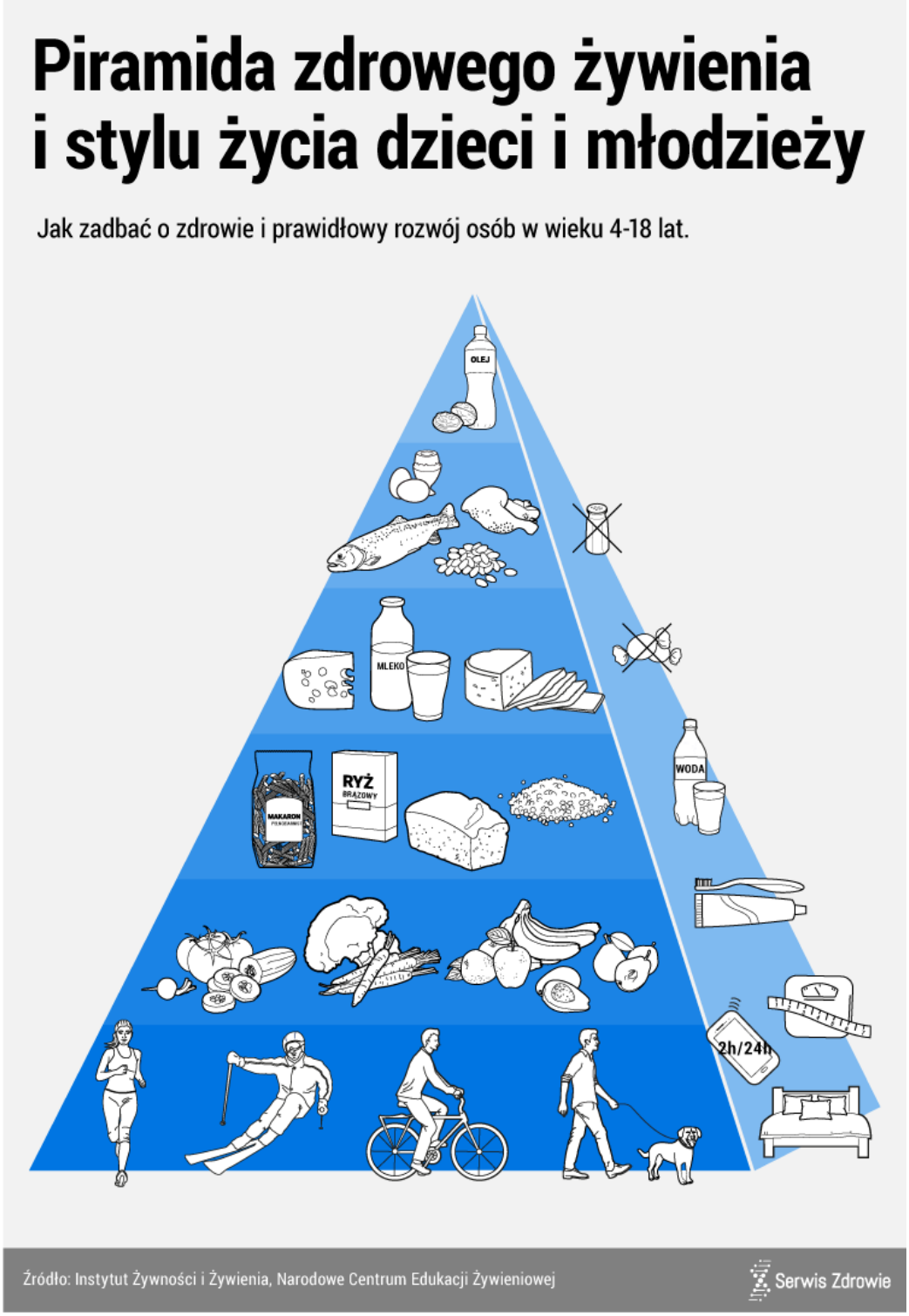
Jak dbać o zdrowie?

Przedstawię Wam konkretne zalecenia. Stosując je nie dacie się wirusom, bakteriom i innym czynnikom chorobotwórczym. Zdobędziecie odporność organizmu☺

1. **Jedz regularnie 5 posiłków,** pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy (tzw. antyoksydantów), które neutralizują szkodliwe wolne rodniki.
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe. Produkty te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).

4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**. Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.
6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać ich nie więcej niż 170 ml dziennie (około pół szklanki), a dzieci od 7 roku życia do 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.
7. **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food. Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.
8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
9. **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała**. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

Zadanie na dzisiaj to prośba byś stworzył jednodniowy plan żywieniowo – aktywnościowy. Wyślij do mnie na maila. Za prawidłowe plany zgodne z w/w zasadami – nagroda.



A to propozycje ruchowe dla Was.:-)

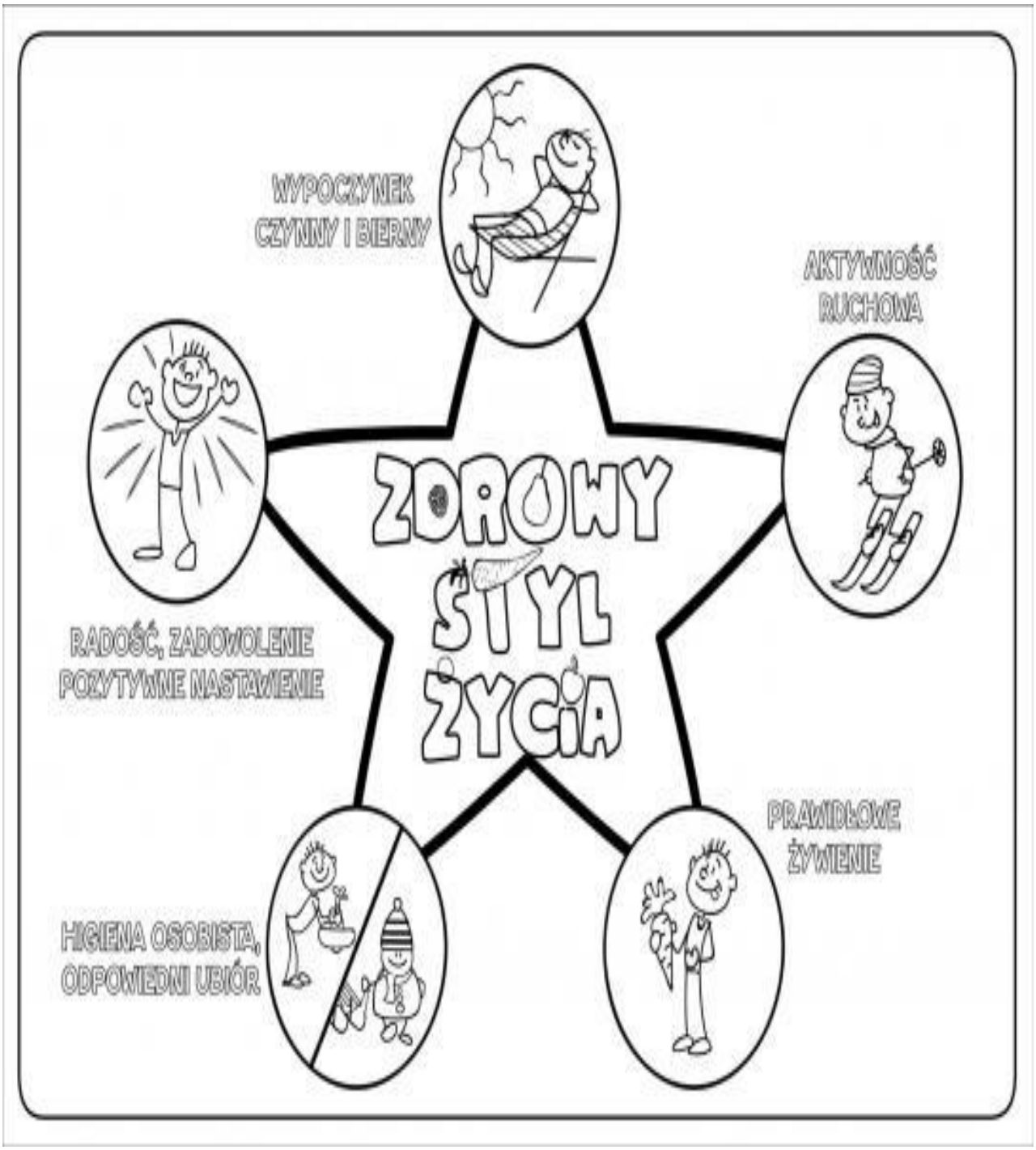
https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q

https://www.youtube.com/watch?v=NdR7Q-XJTLY&list=RDCMUCz--r5a8HVD86O8HH9hHY6g&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48

Środa 13 maja 2020r.

A oto taka kolorowanka, która podpowie Wam jak zrobić plakat!

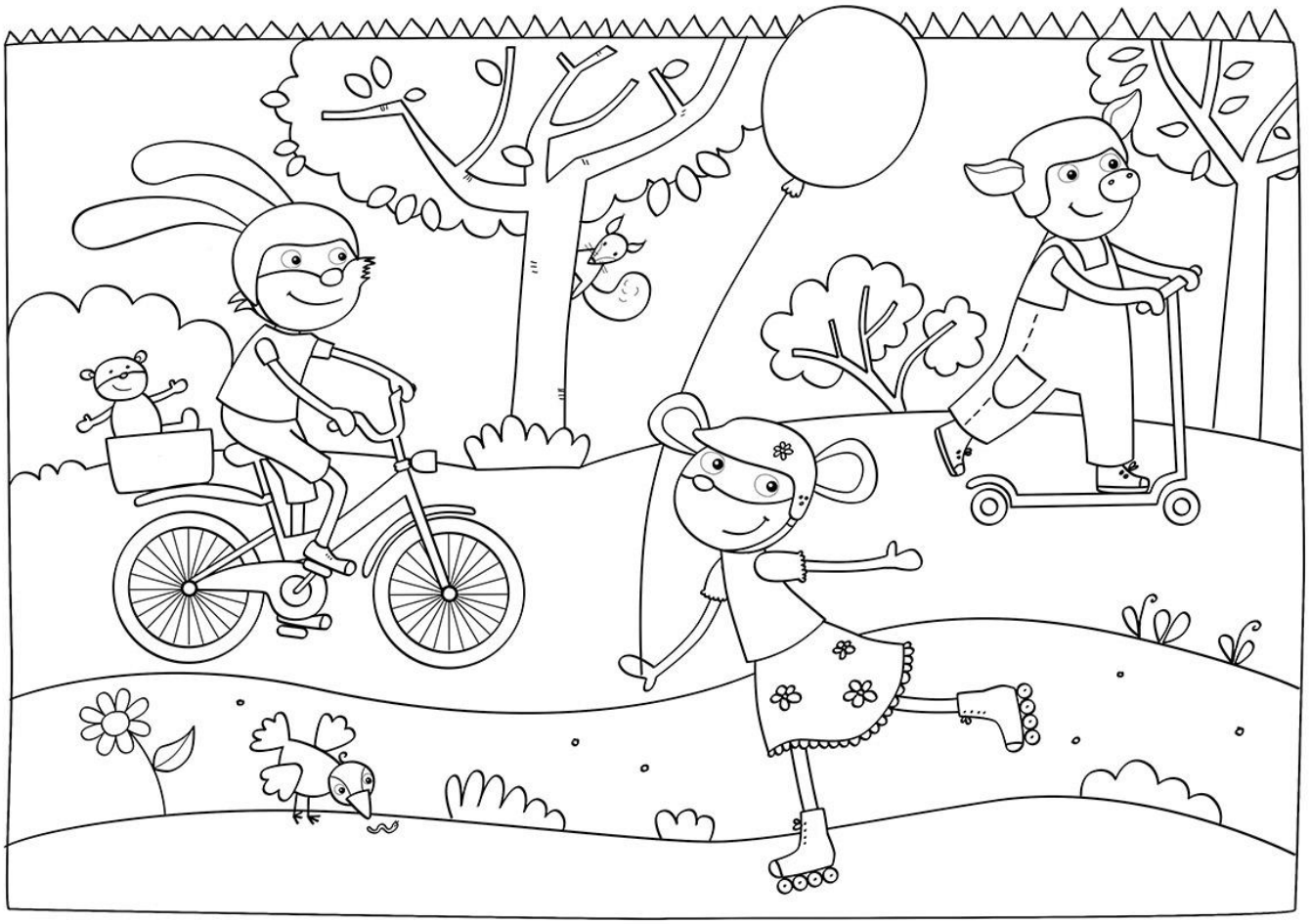


Wszystkie kolorowanki możecie skopiować i pokolorować w Paint.

Czwartek 14 maja 2020r.

Fantazja – czy wiesz co to jest?

https://www.youtube.com/watch?v=wRGwusndw0I



Użyj swojej fantazji i zaprojektuj taki sprzęt sportowy, dzięki któremu skłonisz do ćwiczeń najtwardszego zwolennika leżenia przed telewizorem lub siedzenia przy komputerze.

Piątek 15 maja 2020r.

Dzisiaj troszkę rozrywki umysłowej – ćwiczenia dla umysłu

Wykreślanka szkolna

Znajdź różne wyrazy mające coś wspólnego ze szkołą.

l	r	e	t	s	i	n	r	o	t	b	w
h	g	d	s	a	e	k	r	c	a	u	e
k	i	n	n	e	i	z	d	i	y	k	i
t	a	j	c	k	e	l	n	t	s	l	w
u	a	i	e	p	a	t	k	q	d	d	o
n	g	b	m	b	a	c	a	z	h	z	i
i	s	w	l	z	e	d	x	e	y	w	n
u	o	i	s	i	e	t	j	s	e	o	z
f	k	n	r	r	c	b	h	z	j	n	c
r	m	i	k	w	h	a	n	y	f	e	u
a	o	z	q	s	y	b	t	t	d	k	e
g	n	a	u	c	z	y	c	i	e	l	b

Wykreślanka matematyczna

t	r	q	x	b	y	v	p	w	c	n	l	d	i	k	h	t	g
a	u	e	j	f	m	a	z	r	s	e	d	b	h	t	l	a	i
r	n	c	p	f	y	o	v	z	w	j	g	k	l	x	i	y	a
d	v	z	o	d	n	s	u	i	h	r	g	j	q	k	n	c	b
a	p	m	x	w	t	k	e	w	t	y	m	r	f	j	i	d	b
w	i	h	v	e	i	n	a	w	a	d	o	d	g	w	a	q	p
k	j	k	g	r	e	h	k	i	n	l	e	i	z	d	o	p	u
v	e	i	n	a	w	o	k	t	s	a	i	w	r	e	i	p	m
n	l	c	g	v	y	o	b	p	s	k	w	f	i	m	z	a	t
n	c	s	j	k	y	t	b	o	w	d	g	l	r	q	p	h	d
e	v	k	t	s	k	y	d	q	r	g	f	p	w	i	a	z	o
c	j	c	h	n	x	l	e	v	b	p	n	d	e	i	i	o	u
e	f	m	u	t	s	a	h	a	y	v	q	j	b	e	l	z	x
l	y	p	s	v	z	l	m	r	p	b	q	d	l	e	i	u	a
a	h	w	m	j	n	u	a	t	r	e	j	e	k	m	p	q	s
w	v	y	z	h	s	d	o	w	x	n	n	l	i	b	g	i	d
u	k	r	o	p	a	n	e	j	o	i	v	s	c	x	b	t	h
g	f	z	m	y	l	f	r	b	e	u	e	g	i	o	q	a	d

Rozwiąż krzyżówkę. Litery z żółtych pól utworzą hasło piękne miejsce do spaceru.

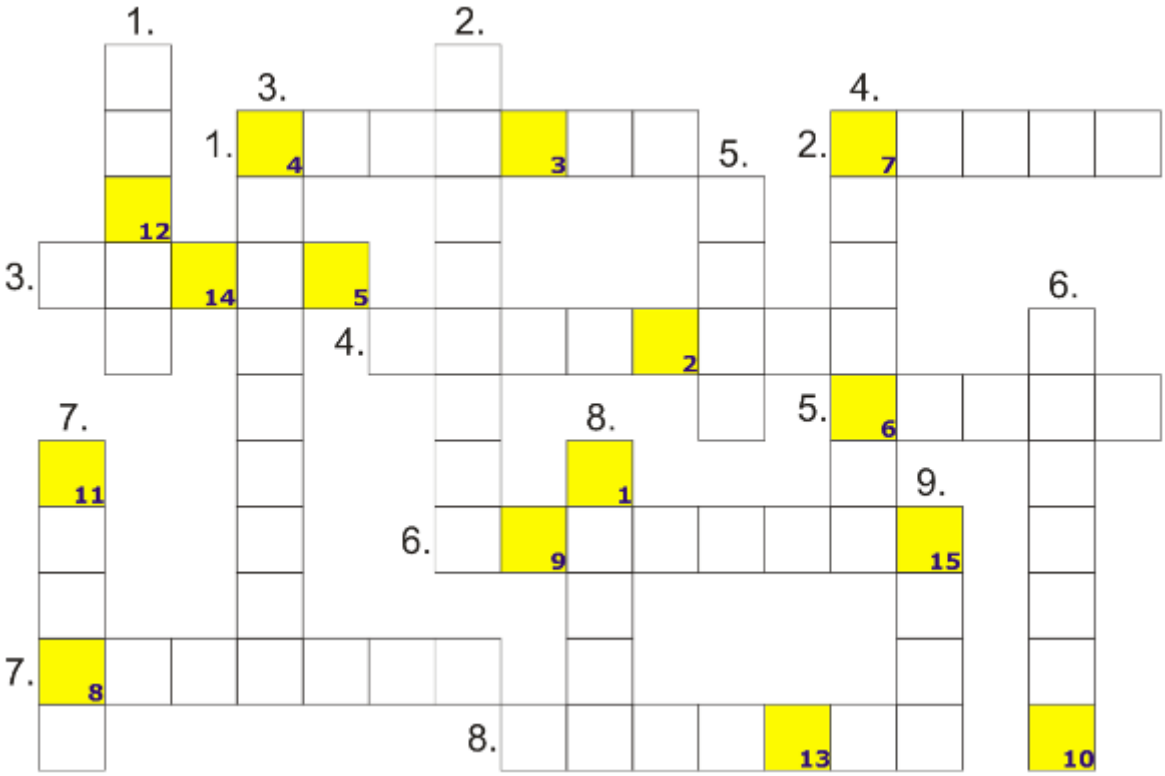
Poziomo:

1. Góra z krzyżem.
2. Szybuje nad górami, także w herbie Polski.
3. Górska sosna.
4. Tatrzański wierch na który można wjechać kolejką linową.
5. Górski strumyk.
6. Główna ulica Zakopanego.
7. Rzeka na której organizowane są spływy flisackimi tratwami
8. Tatrzańska laska, siekierka

Pionowo:

1.
2. Zimowa przejażdżka konnymi saniami. Pies pasterski, ... podhalański.
3. Góra z kolejką szynową w Zakopanem.
4. Podhalański ser z owczego mleka.
5. Zbocze góry.
6. ... Oko najsłynniejsze tatrzańskie jezioro.
7. Góralski gospodarz.
8. Pieniądze w tatrzańskiej gwarze.

9. Pokój w którym mieszkają górale.



Miłego weekendu! Zdrowego wypoczynku !