Materiały na zdalne nauczanie dla klasy I PdP i nauczanie indywidualne Krystian W. za okres 19-23.04.2021 r.

PONIEDZIAŁEK 19.04.2021 r.

1,2,3. FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE

Temat: Jestem Polakiem.

Zadanie dla Julii i Magdy.

• Przeczytaj zdania.

JESTEM POLAKIEM.

MOJA OJCZYZNA NAZYWA SIĘ POLSKA.

POLSKIM HYMNEM NARODOWYM JEST MAZUREK DĄBROWSKIEGO.

KOLAORAMI POLSKIEJ FLAGI SĄ BIEL I CZERWIEŃ.

GODŁEM POLSKI JEST ORZEŁ BIAŁY.

STOLICĄ POLSKI JEST WARSZAWA.

POLACY MÓWIĄ JĘZYKIEM POLSKIM.

• Uzupełnij poniższe zdania.

Pomogą ci następujące wyrazy: **POLSKA • MAZUREK DĄBROWSKIEGO**

• BIEL I CZERWIEŃ • ORZEŁ BIAŁY • WARSZAWA • POLSKIM

JESTEM ……

MOJA OJCZYZNA NAZYWA SIĘ …….

POLSKIM HYMNEM NARODOWYM JEST ……..

KOLAORAMI POLSKIEJ FLAGI SĄ ……..

GODŁEM POLSKI JEST ……

STOLICĄ POLSKI JEST …….

POLACY MÓWIĄ JĘZYKIEM ……..

Proszę, rodziców Kacpra i Julii o głośne przeczytanie powyższych zdań. Dziękuję. Zadaniem uczniów jest odpowiedź na pytania:

• Jak nazywa się nasza Ojczyzna.

• Jaki ptak jest Godłem Polski?

• Pokaż na mapie Polski naszą stolicę- Warszawę.

4. ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMUNIKOWANIE SIĘ

Temat: Kto to jest bohater?

Zadanie dla Julii i Magdy.

Proszę rodziców o przeczytanie uczniom poleceń. Dziękuję.

• Kto to jest bohater? Dokończ zdanie. Wybierz odpowiednie określenia.

OFIARNY • TCHÓRZLIWY • ODWAŻNY

BOHATER TO CZŁOWIEK…….

• PRZECZYTAJ GŁOŚNO UŁOŻONE ZDANIE.

• UZUPEŁNIJ ZDANIA WYRAZAMI: HYMN, HISTORII, BOHATERACH,

ŚPIEWAMY ……NARODOWY.

BĘDZIEMY UCZYĆ SIĘ ……. POLSKI.

PAMIĘTAMY O POLSKICH BOHATERACH…….

Zadanie dla Julii A. oraz Kacpra. Proszę rodziców o przeczytanie uczniom poleceń. Dziękuję.

• Co śpiewamy podczas uroczystości państwowych?

• Jak nazywa się postawa, którą przyjmujemy podczas śpiewania Hymnu polskiego?

5,6,7. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE.

W TYM TYGODNIU UCZNIOWIE BĘDĄ SIĘ UCZYĆ PISAĆ ŻYCIORYS I CV. TO TRUDNE TEMATY. DLATEGO BARDZO PROSZĘ WAS O POMOC. NIECH UCZNIOWIE USTNIE ODPOWIEDZĄ NA PYTANIA:

- JAK MASZ NA IMIĘ?

- JAK MASZ NA DRUGIE IMIĘ?

- JAK SIĘ NAZYWASZ?

- ILE MASZ LAT?

- GDZIE MIESZKASZ?

- JAKI JEST TWÓJ ADRES?

- DO JAKIEJ SZKOŁY CHODZISZ?

- DO KTÓREJ KLASY CHODZISZ?

JEŚLI BĘDZIE PROBLEM Z ODPOWIEDZIAMI POWTÓRZCIE TO ZADANIE KILKA RAZY. DZIĘKUJĘ.

NIECH ZAPISZĄ ODPOWIEDZI W ZESZYTACH. POMÓŻCIE IM. UŻYWAJCIE WIELKICH LITER DRUKOWANYCH. DZIĘKUJĘ.

WTOREK 20.04.2021 r.

1,2. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE.

POROZMAWIAJCIE Z UCZNIAMI O TYM, CZYM JEST ŻYCIORYS I CZEMU JEST POTRZEBNY GDY POSZUKUJEMY PRACY. POKAŻCIE TEN WZÓR ŻYCIORYSU:

© Wydawnictwo Szkolne PWN

KARTA 19

CV – ŻYCIORYS ZAWODOWY ADAMA

- IMIĘ I NAZWISKO — ADAM NOWAK
- DATA URODZENIA — 16 MARCA 1993 R.
- ADRES ZAMIESZKANIA — 04-091 WARSZAWA
UL. KRÓLEWSKA 5/9
- ADRES E-MAIL — ANOWAK@WP.PL
- ZAINTERESOWANIA — PIŁKA NOŻNA
- REFERENCJE — – SUPLEMENT DO ŚWIADECTWA UKOŃCZENIA SZKOŁY
– OPINIA DORADCY ZAWODOWEGO

.....
(PODPIS)

KLAUZULA:
WYRAŻAM ZGODĘ NA PRZETWARZANIE MOICH DANYCH OSOBOWYCH DLA POTRZEB NIEZBĘDNYCH DLA REALIZACJI PROCESU REKRUTACJI ZGODNIE Z USTAWĄ Z DNIA 29 SIERPNIA 1997 R. O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH (DZ. U. Z 2002 R. NR 101, POZ. 926 ZE ZM.).

3,4. FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE

Temat: Warszawa- stolica Polski.

Zadanie dla Julii i Magdy.

• UŁÓŻ ZDANIA. POMOGĄ CI NASTĘPUJĄCE WYRAZY: **STOLICĄ • DUŻE • ULIC, DOMÓW, PARKÓW, SKLEPÓW.**

WARSZAWA JEST ……. POLSKI.

WARSZAWA TO …….. MIASTO.

W WARSZAWIE JEST WIELE……..

• PRZECZYTAJ UŁOŻONE ZDANIA.

Zadanie dla Kacpra i Julii A.

• Jak nazywa się stolica Polski?

Zadanie dla Kacpra.

• Zapisz zdanie. Przeczytaj zapisane zdanie.

WARSZAWA JEST STOLICĄ POLSKI.

5. ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMUNIKOWANIE SIĘ

Temat: Legenda warszawska.

Zadanie dla Julii i Magdy.

• Obejrzyj obrazki. Przeczytaj zdania. Podpisz nimi odpowiednie rysunki.

KSIĄŻĘ ZABŁĄDZIŁ NA POLOWANIU.

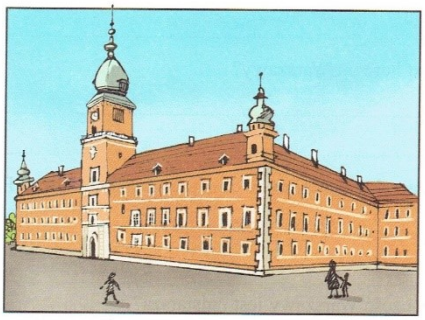
SYRENKA WSKAZAŁA MU DROGĘ DO CHATY RYBAKA.

KSIĄŻĘ PODAROWAŁ DZIECIOM RYBAKA ZIEMIĘ NAD WISŁĄ.

W TYM MIEJSCU WYROSŁO PIEKNE MIASTO-WARSZAWA.

Zadanie dla KACPRA I JULII A.

• Obejrzyj rysunki. Proszę rodziców o przeczytanie powyższych zdań. Zadaniem Kacpra i Julii jest dopasowanie zdań do odpowiednich obrazków.



6. RELIGIA

TEMAT: W KAŻDEJ CHWILI ŻYCIA UFAMY W POMOC BOGA

Drogi Rodzicu, przeczytaj, proszę, swojemu dziecku opowiadanie

Uciszenie burzy

Jezus wędrował ze swoimi uczniami od wioski do wioski, opowiadając ludziom o dobrym Bogu i Jego królestwie. Wiele osób szło za Nim i chętnie Go słuchało, starając się naśladować Go w robieniu dobrych uczynków. Pewnego razu, kiedy byli nad jeziorem i wszyscy byli bardzo zmęczeni, Jezus powiedział do swoich uczniów: – Popłyńmy łodzią na drugi brzeg, aby odpocząć. Uczniowie i Jezus wsiedli więc do łodzi i zaczęli płynąć. Jezioro Galilejskie było tak wielkie jak morze, dlatego podróż zajęła im dużo czasu. Jezus był zmęczony, położył się więc w łodzi i zasnął. Spokojne na początku jezioro nagle zrobiło się ciemne, zerwał się gwałtowny wicher, fale robiły się coraz większe. Uczniowie Jezusa bardzo się przestraszyli. Byli pewni, że burza zatopi ich łódź, zaczęli więc wołać do Jezusa: – Zbudź się! Ratuj nas, bo toniemy! Jezus wstał i powiedział do burzy: – Ucisz się! I zrobiło się cicho. Wiatr się uspokoił, a na jeziorze nie było już wielkich fal. Jezus powiedział do swoich uczniów: – Dlaczego się boicie? Uczniowie byli bardzo zdumieni. Patrzyli z zachwytem na Jezusa i podziwiali Jego niezwykłą moc. Zrozumieli, że Jezus jest Bogiem, który może wszystko.

Zaśpiewajcie piosenkę

https://www.youtube.com/watch?v=IxTpYfchU3c

Jezus uciszył burzę na jeziorze, ponieważ jest Bogiem. Ma taką moc, jakiej nie ma żaden człowiek. Potrafi czynić nadzwyczajne rzeczy, które czasem trudno wytłumaczyć. Takie rzeczy nazywamy cudami. Może je czynić tylko Bóg.

Zadanie

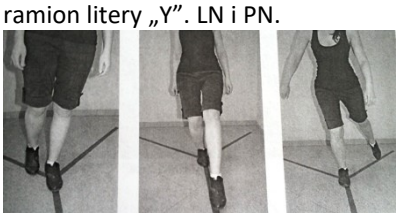
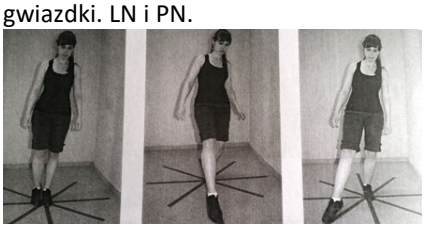
W czasie wieczornej modlitwy podziękujcie Panu Jezusowi za cuda, których dokonał i wciąż dokonuje w naszym życiu.

Zastanówcie się czy w Waszym życiu doświadczyliście jakiegoś cudu. Porozmawiajcie o tym z rodzicami i narysujcie to. Zdjęcia z wykonanej pracy proszę przesłać wychowawcy, a pracę proszę przynieść na lekcje religii po zakończeniu zdalnego nauczania.

7. WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Ćwiczenia równoważne.
Przyrządy i przybory: kocyk
Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Treść zajęć	Uwagi
Rozgrzewka: marsz w miejscu; krążenia RR w przód; krążenia RR w tył; krążenia RR w bok – L i P; przemachy RR – naprzemiennie; krążenia bioder.	RR- ramiona L- lewa strona P- prawa strona

Ćw. 1 Marsz po wyznaczonej linii przodem – dystans 4-5 m. **Ćw.2** Marsz po wyznaczonej linii tyłem– dystans 4-5 m. **Ćw.3** Odwrócona litera „Y” – Dziecko staje kończyną dolną na środku linii łączącej poszczególne ramiona litery „Y ” i wykonuje drugą kończyną dolną ruch na możliwie maksymalną odległość do poszczególnych ramion litery „Y”. LN i PN.  **Ćw.4** „Gwiazdka” – dziecko staje jedną kończyną na środku czterech linii wyznaczających gwiazdkę. Wykonuje drugą kończyną dolną na możliwe maksymalną odległość do poszczególnych wierzchołków gwiazdki. LN i PN.  **Ćw.5 Ćwiczenie oddechowe** Dmuchanie piórka .Dziecko trzyma piórko w dłoniach. Silnie zaczyna dmuchać na piórko ,aby to utrzymywało się jak najdłużej w powietrzu. 	Wykonujemy 4-6 powtórzeń każdego ćwiczenia .

Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji – W. Stryła; A.M.Pogorzała

ŚRODA 21.04.2021 R.

1,2,3,4,5,6. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE. UZUPEŁNIJCIE UCZNIOM ŻYCIORYSY (UPROSZCZONE). UŻYWAJCIE WIELKICH LITER DRUKOWANYCH. NIECH UCZNIOWIE PRZEPISZĄ POD SPODEM TAK JAK ROBIĄ TO W SZKOLE. POWTÓRZCIE ĆWICZENIE KILKA RAZY. WSPÓLNIE PRZECZYTAJCIE. POWTÓRZCIE KILKA RAZY. DZIĘKUJĘ.

UPROSZCZONY ŻYCIORYS (WZÓR):

IMIĘ : ……

DRUGIE IMIĘ: ……..

NAZWISKO: ……

DATA URODZENIA: ……

ADRES: ……..

IMIONA RODZICÓW: ……

SZKOŁA: ……

KLASA: ……

MOCNE STRONY: ……

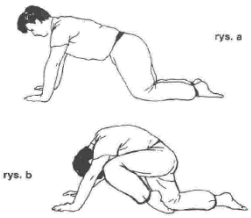
ZAINTERESOWANIA: ……

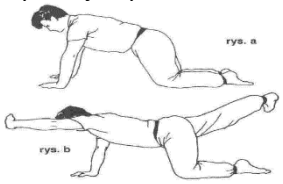
7. WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

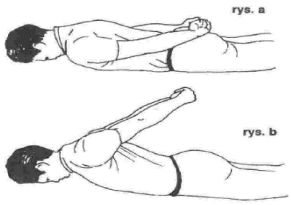
Przyrządy i przybory: kocyk; dywan

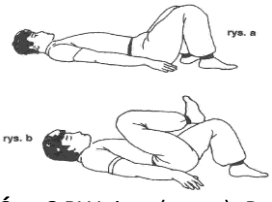
Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

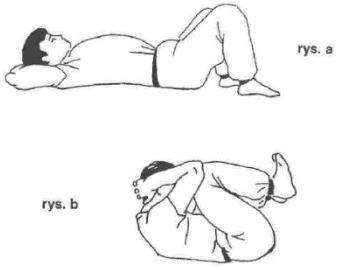
<table>
<tr><th>Treść zajęć</th><th>Uwagi</th></tr>
<tr><td colspan="2">Rozgrzewka: marsz w miejscu; krążenia RR w przód; krążenia RR w tył; krążenia RR w bok – L i P; przemachy RR – naprzemiennie; krążenia bioder .</td><td>RR- ramiona
L- lewa strona
P- prawa strona</td></tr>
<tr><td>Ćw.1 P.w. klęk podparty (rys. a). Podciągamy lewe kolano w kierunku głowy, głową zaś wykonujemy skłon między ramiona (rys. b). Powracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy identyczny ruch prawą nogą.
 

Ćw.2 P.W; jw.(rys. a). Podnosimy w górę prawą nogę, prostując ją, jednocześnie unosząc w górę i w przód, na wysokość głowy, lewą rękę (rys. b). Powracamy do pozycji wyjściowej. Teraz wykonujemy ten sam ruch lewą nogą i prawą ręką.
 

Ćw.3 PW: leżenie przodem(na brzuchu), RR rozłożone pod kątem prostym w stosunku do osi ciała (rys. a). Unosimy obie wyprostowane ręce maksymalnie w górę (rys. b).

</td><td>Ćw.4 P.w.: leżenie przodem (na brzuchu) czoło oparte o podłoże, złączone dłonie spoczywają na pośladkach (rys. a). Unosimy złączone dłonie maksymalnie w górę (rys. b).
 

Ćw.5 P.W: Leżenie tyłem NN ugięte w stawach kolanowych (rys. a). Podciągamy PN, zgiętą w kolanie, w kierunku klatki piersiowej (rys. b). Powracamy do pozycji wyjściowej. To samo LN.
 

Ćw. 6 PW: jw. (rys. a). Podciągamy oba kolana do łokci z jednoczesnym skłonem głowy (rys. b). Staramy się dotknąć kolanami głowy.
 
</td><td>P.w. – pozycja wyjściowa

PN - prawa noga
LN – lewa noga

Wykonujemy 8-12 powtórzeń każdego ćwiczenia .</td></tr>
</table>

Bibliografia: Niesłuchowski W. - Kręgosłup klucz do zdrowia

CZWARTEK 22.04.2021 R.

1,2,3,4,6 PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE. PRZECZYTAJCIE UCZNIOM CZYM JEST „CV" I CZEMU JEST POTRZEBNE PRZY POSZUKIWANIU PRACY:

„Curriculum Vitae, w skrócie lub życiorys to podsumowanie edukacji i ścieżki zawodowej, które ma dać odpowiedź potencjalnemu pracodawcy, czy jesteś odpowiednim kandydatem do zatrudnienia. Poświęć swój czas na przygotowanie dokumentów aplikacyjnych –to one zadecydują, czy zostaniesz zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną."

Zanim zabierzesz się do pisania CV, odpowiedz sobie na następujące pytania:

-Czy byłeś na praktykach lub stażu? Jak długo? Jakie obowiązki wykonywałeś? Pracowałeś samodzielnie czy w zespole? Co wychodziło Ci najlepiej?

-Czy wykonywałeś krótko lub długoterminowe prace? Czy były związane z twoim zawodem? Czego się podczas nich nauczyłeś?

-Czy angażowałeś się w wolontariat? Czego dowiedziałeś się o sobie podczas pracy społecznej?

-Co najbardziej interesuje cię w twoim zawodzie? Jaka konkretna dziedzina? Co robisz, żeby rozwijać się w tym kierunku? -Jakie są twoje pozazawodowe pasje? Jak je realizujesz?

Curriculum Vitae powinno być krótkie i proste w formie. Najlepiej, gdyby zajęło jedną, maksymalnie dwie strony. Życiorys nie może obyć się bez kilku podstawowych elementów, takich jak dane osobowe, wykształcenie i doświadczenie. Warto, aby zawierało także dodatkowe: znajomość języków obcych, szkolenia, zainteresowania i zdjęcie.

Źródło: cv.pdf (zst.olecko.pl)

WZORY:

POROZMAWIAJCIE O TYM.
NIECH UCZNIOWIE USTNIE ODPOWIEDZĄ NA WYBRANE PRZEZ WAS PYTANIA Z WYBRANEGO CV (UPROSZCZONE). ZAPISZCIE IM W ZESZYTACH WIELKIE DRUKOWANE LITERY „CV" W KILKU LINIJKACH. NIECH ĆWICZĄ PISANIE TAK JAK ROBIMY TO W KLASIE. DZIĘKUJĘ

CV (WZÓR) UPROSZCZONE:
DANE OSOBOWE:
IMIĘ : ……

DRUGIE IMIĘ: ……..

NAZWISKO: ……

DATA URODZENIA: ……

ADRES: ……..

IMIONA RODZICÓW: ……

SZKOŁA: ……..

KLASA: ……

UMIEJĘTNOŚCI: ……

……..

ZAINTERESOWANIA: ……

……

WOLONTARIAT: ……..

……..

5. FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE

Temat: Zagadki o Warszawie.

Proszę rodziców o przeczytanie poleceń i pomoc podczas odpowiedzi. Dziękuje.

• Odpowiedz na następujące pytania:

Nad jaką rzeką leży stolica Polski?

• Co jest Herbem Warszawy?

• PRZECZYTAJ SYLABY I ZDANIA.

WAR-SZA-WA

SY REN-KA

WIS-ŁA

WARSZAWA LEŻY NAD WISŁĄ.

HERBEM WARSZAWY JEST SYRENKA.

MIŁEJ PRACY!

7. KÓŁKO PLASTYCZNE **„Młody Artysta” 22.04.2021r. Opracowała: B. Góra**

Temat: Tulipany- stemplowanie z wykorzystaniem widelca

Drodzy rodzice i uczniowie,

dzisiejsze zadanie to namalowanie tulipanów techniką stemplowania widelcem.

Rodzinę Julii proszę o wsparcie w wykonaniu.

Potrzebne będą:
- kartka z bloku
- widelce
- kolorowe farby
- podstawka do maczania widelca w farbie
- pędzelek lub patyczek higieniczny do malowania łodygi, listków i trawy.

Obrazki pokazują technikę stemplowania widelcem.

Zróbcie zdjęcia swoich prac i prześlijcie je do wychowawczyni lub do mnie. Życzę fajnej zabawy i twórczych pomysłów w wykorzystaniu tej techniki.

Pozdrawiam serdecznie B. Góra

PIĄTEK 23.04.2021 R.

1,2. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE. CHCIAŁABYM ABYŚCIE W RAMACH INNOWACJI KTÓRĄ WPROWADZIŁAM OBEJRZELI RAZEM Z UCZNIAMI FRAGMNTY WYSTĘPÓW TEATRU 21. ZNAJDZIECIE JE NA YOUTUBE I FACEBOOKU. AKTORZY TEGO TEATRU TO OSOBY Z ZESPOŁEM DOWNA. KILKA FRAGMENTÓW OGLĄDALIŚMY W SZKOLE. POROZMAWIAJCIE O TYM CO OBEJRZYCIE.

TEATR 21

Linki:

https://www.youtube.com/watch?v=EHV7t39REPM

https://www.youtube.com/watch?v=HL9KuRsSiz4

https://www.youtube.com/watch?v=5NR7QcYUQd8

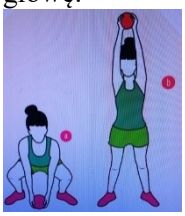
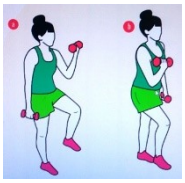
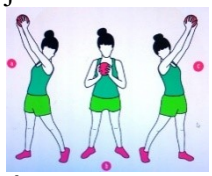
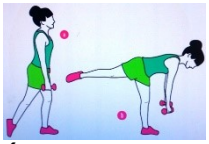
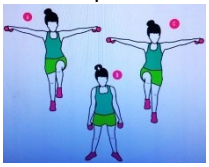
https://www.youtube.com/watch?v=TOZcJ6mU0L8

3. WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Przyrządy i przybory: woreczki; piłka.

Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję

Treść zajęć	Uwagi
Rozgrzewka: marsz w miejscu; Skip A ; krążenia RR w przód; krążenia RR w tył; krążenia RR w bok – L i P; przemachy RR – naprzemiennie; krążenia bioder.	RR- ramiona L- lewa strona P- prawa strona
Ćw.1 Przysiad z piłką. Stań z szeroko rozstawionymi stopami, trzymając obiema rękami piłkę przed sobą. Kucnij i opuść piłkę lekarską na podłogę. Wróć do pozycji początkowej i piłkę nad głowę.  **Ćw.2** Marsz w miejscu z woreczkami w dłoniach.  **Ćw.3** Wznos piłki nad głowę. Unieś piłkę po przekątnej nad głową w prawo, prostując ramiona, jednocześnie rozkładając lewą nogę na bok. Opuść do pozycji początkowej. P i L.  **Ćw.4** Skłon tułowia w przód z jednoczesnym uniesieniem nogi(L lub P).W dłoniach trzymamy woreczki.  **Ćw.5** Naprzemienne unoszenie kolan z wznosem RR w bok.  **Ćw.6** Podpór przodem. Wypchnięcie bioder w górę (wytrzymujemy 3 sek). **Ćwiczenie oddechowe** Dmuchanie piórka. Dziecko trzyma piórko w dłoniach. Silnie zaczyna dmuchać na piórko ,aby to utrzymywało się jak najdłużej w powietrzu. 	Wykonujemy 6-10 powtórzeń każdego ćwiczenia

4. RELIGIA

TEMAT: OPOWIEŚĆ O MIŁOSIERNYM SAMARYTANINIE

Drogi Rodzicu, Kochany Uczniu

Wysłuchaj fragmentu Pisma Świętego z Ewangelii wg św. Łukasza http://www.biblijni.pl/%C5%81k,10,30-37

Odpowiedz na pytania:

– Co spotkało człowieka w podróży?

- Który z trzech ludzi przechodzących obok pokazał, że go kocha?

– Co każdy z nich zrobił?

Samarytanin zobaczył, wzruszył się, podszedł, opatrzył, zawiózł do gospody czyli hotelu, pielęgnował, dał dwa denary. To są czyny miłości bliźniego czyli drugiego człowieka.

Pan Jezus zachęca nas, byśmy okazywali się bliźnimi dla każdego człowieka, zwłaszcza tego, który potrzebuje naszej pomocy. Nie wystarczy patrzeć na nieszczęście drugiego i mu współczuć. Miłość trzeba okazywać czynami, wykorzystując wszystkie nasze umiejętności i zdolności, bo kochać to znaczy pomagać drugiemu człowiekowi. Pomagajmy wszystkim ludziom – nawet tym których mniej lubimy.

Zachęcam do obejrzenia bajki animowanej o miłosiernym samarytaninie

https://www.youtube.com/watch?v=tNa82Sj_30U

Zadanie dla chętnych

Po obejrzeniu bajki narysujcie jedną scenkę, która najbardziej Wam się spodobała.

W czasie wieczornej modlitwy pomódlcie się za wszystkich, którzy pomagają osobom potrzebującym, a szczególnie za służbę zdrowia, która naraża swoje zdrowie i życie opiekując się osobami chorymi.

5,6,7,8. ZAJĘCIA KSZTAŁTUJĄCE KREATYWNOŚĆ

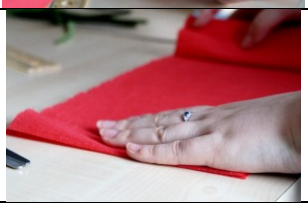
ZKK

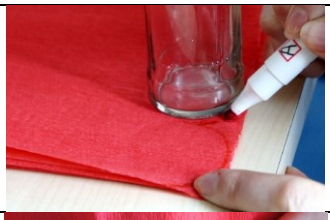
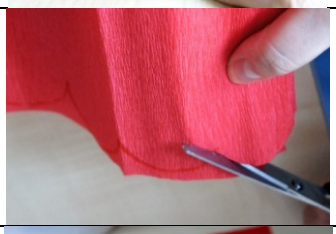
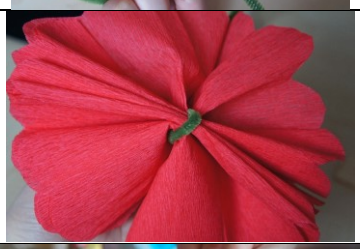
Temat: Kwiatki z bibuły

Dzisiaj kolejny pomysły na wiosenne dekoracje z bibuły. Tworzenie takich ozdób wcale nie jest trudne, a z pewnością wprawi Was w wiosenny nastrój. I co więcej – pomoże Wam przygotować Wasze domy na rozkwit tej najpiękniejszej pory roku. Zatem do dzieła!

Potrzebne materiały:

- *bibuła,*
- *nożyczki,*
- *linijka,*
- *druciki kreatywne.*

Odmierzamy około 20 cm bibuły. Ta długość będzie mniej więcej równa przekrojowi kwiatka. Bez rozwijania bibuły, przecinamy ją ostrymi nożyczkami. Jeśli mamy tępe nożyczki, rozwijamy trochę rulon.	
Rozwijamy rulon i zaginamy go co 30 cm, tworząc prostokąt z kilkoma warstwami.	

Wszystkie zagięte brzegi przecinamy wzdłuż zagięć. Powinny powstać równie prostokąty. Wzdłuż obu dłuższych brzegów rysujemy „płatki”. Możemy odrysować je od małego okrągłego przedmiotu – taśmy klejącej, korka od butelki lub słoiczka.	
Wycinamy do obrysowego kształtu. Upewniamy się, że po obu stronach płatki są mniej więcej równo naprzeciw siebie.	
Całość zaginamy harmonijkowo tak, aby płatki były złożone na sobie.	
Obwiązujemy powstałą harmonijkę drucikiem kreatywnym i skręcamy drucik.	
Rozkładamy harmonijkę.	
Rozwarstwiamy bibułę, uważając, aby jej nie podrzeć.	
Wkładamy kwiatek do wazonu i robimy kolejny! Najlepiej wyglądają w bukiecie.	

Julia P. będzie doklejała elementy ozdobne, oraz łączyła elementy w jedna całość.

Drodzy rodzice ogromna prośba do was abyście wspomogli swoje dzieci w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję.

Pozdrawiam serdecznie. Łukasz Kubalewski

NAUCZANIE INDYWIDUALNE KRYSTIAN W.

Poniedziałek 12.04.2021 r.

Środa 16.04.2021 r.

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Ćwicz pisanie Życiorysu i CV. Oto przykłady:

Życiorys:

Joanna Kowalska
ul. Złota 44
44-444 Białystok

Białystok, 11 maja 2015 r.

Życiorys

Urodziłam się 17 maja 1995 roku w Katowicach. Mój ojciec Edmund jest z zawodu mechanikiem samochodowym, a matka Edyta pracuje jako księgowa. Mam dwoje młodszego rodzeństwa - siostrę Anitę i brata Izydora.

W latach 2002-2008 uczęszczałam do Szkoły Podstawowej nr 44 w Katowicach, którą ukończyłam z wyróżnieniem. Następnie uczyłam się w Gimnazjum nr 77 w Zalesiu, które ukończyłam w 2012 roku ze średnią ocen 5,1.

Obecnie jestem uczennicą Liceum Sztuk Plastycznych w Białymstoku. Do moich sukcesów mogę zaliczyć zdobycie tytułu laureata w Wojewódzkim Konkursie z Języka Angielskiego oraz zajęcie drugiego miejsca w Ogólnopolskim Konkursie Fotograficznym dla Młodzieży w 2013 r.

W wolnym czasie uprawiam wspinaczkę górską i podróżuję. Interesuję się także psychologią zwierząt i grami planszowymi.

Joanna Kowalska

Marta Nowak

ul. Ładna 8

11-234 Warszawa

Warszawa, 07.10.2013 r.

Życiorys

Urodziłam się 1 grudnia 1999 roku w Warszawie. Mój ojciec ma na imię Tomasz Nowak, a matka Hanna Nowak - Kowalska. Moja matka pracuje jako nauczycielka, a ojciec jako nauczyciel. Mam 2 rodzeństwa: brata i siostrę. Siostra Zuzia ma 18 lat, a brat Arek 26. W latach 2006-2012 uczęszczałam do Szkoły Podstawowej w Warszawie. Od 2012 r. uczęszczam do Zespołu Szkoł Ponadgimnazjalnych im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Obecnie uczę się w 2 klasie gimnazjum.

Podpis.

CV:

© Wydawnictwo Szkolne PWN

KARTA 19

CV – ŻYCIORYS ZAWODOWY ADAMA

- IMIĘ I NAZWISKO — ADAM NOWAK
- DATA URODZENIA — 16 MARCA 1993 R.
- ADRES ZAMIESZKANIA — 04-091 WARSZAWA
UL. KRÓLEWSKA 5/9
- ADRES E-MAIL — ANOWAK@WP.PL
- ZAINTERESOWANIA — PIŁKA NOŻNA
- REFERENCJE
  - SUPLEMENT DO ŚWIADECTWA UKOŃCZENIA SZKOŁY
  - OPINIA DORADCY ZAWODOWEGO

.....
(PODPIS)

KLAUZULA:
WYRAŻAM ZGODĘ NA PRZETWARZANIE MOICH DANYCH OSOBOWYCH DLA POTRZEB NIEZBĘDNYCH DLA REALIZACJI PROCESU REKRUTACJI ZGODNIE Z USTAWĄ Z DNIA 29 SIERPNIA 1997 R. O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH (DZ. U. Z 2002 R. NR 101, POZ. 926 ZE ZM.).

Zapisz pisemnie daty:

13.10.2000 r.

20.03.2021 r.

4.02.2000 r.

23.03.2021 r.

Zajęcia rozwijające komunikowanie się:

Przeczytaj w Internecie co to jest rozmowa kwalifikacyjna przed podjęciem pracy. Poćwicz wybrane elementy tej rozmowy. Zapisz w zeszycie. Oto podpowiedź:

O DOROSŁOŚCI. Aktywni zawodowo

© Wydawnictwo Szkolne PWN

KARTA 25

1 Przeczytaj tekst.

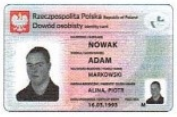
DOBRE RADY

- PRZYJDŹ NA ROZMOWĘ KWALIFIKACYJNĄ
  - CZYSTY/CZYSTA I ELEGANCKO UBRANY/UBRANA
  - PUNKTUALNIE.
- PRZYWITAJ SIĘ.
- PRZEDSTAW SIĘ.
- CZEKAJ NA PYTANIE PRACODAWCY.
- UWAŻNIE SŁUCHAJ.
- ODPOWIADAJ NA PYTANIA KRÓTKO.

PAMIĘTAJ!

MUSISZ MIEĆ ZE SOBĄ DOKUMENTY:

- DOWÓD OSOBISTY
- CV – ŻYCIORYS ZAWODOWY
- LIST MOTYWACYJNY
- ŚWIADECTWO UKOŃCZENIA SZKOŁY
- ORZECZENIE O STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
- PODANIE O PRACĘ



2 Skorzystaj z instrukcji *Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą lub inną ważną osobą*. Instrukcję tę znajdziesz w publikacji *Jesteśmy samodzielni*.

3 Przećwicz w szkole i w domu scenkę ze spotkania z pracodawcą.

INSTRUKCJA 4

INSTRUKCJA DLA MĘŻCZYZN

PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY Z PRACODAWCĄ LUB INNĄ WAŻNĄ OSOBĄ

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA TO PIERWSZE SPOTKANIE Z PRZYSZŁYM PRACODAWCĄ.

TO WAŻNE SPOTKANIE.

MUSISZ ZROBIĆ NA PRACODAWCY DOBRE WRAŻENIE.

PRZYGOTUJ SIĘ DO WIZYTY.

1. WSTAŃ WCZEŚNIEJ.
2. PRZED WYJŚCIEM NA SPOTKANIE WYKĄP SIĘ, UMYJ WŁOSY.
3. POSMARUJ TWARZ KREMEM.
4. UŻYJ DEZODORANTU.
5. WYSUSZ WŁOSY.
6. OGOL SIĘ.
7. JEŻELI UŻYWASZ WODY PO GOLENIU LUB WODY KOLOŃSKIEJ, UŻYJ JEJ NIEWIELE.
8. SPRAWDŹ, CZY MASZ CZYSTE I OBCIĘTE POZNOKCIE.

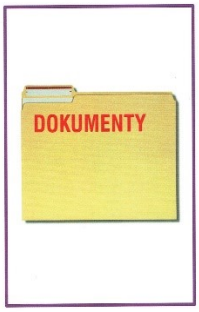
© Wydawnictwo Szkolne PWN

UBIERZ SIĘ ODPOWIEDNIO.

1. ZAŁÓŻ CZYSTE, WYPRASOWANE UBRANIE.
2. NA SPOTKANIE ZAŁÓŻ GARNITUR I KOSZULĘ . JEŚLI NIE MASZ GARNITURU, ZAŁÓŻ MARYNARKĘ, KOSZULĘ I DZINSY.
3. WŁÓŻ CZYSTE, WYPASTOWANE BUTY.
4. DO GARNITURU NIE WKŁADAJ ADIDASÓW.
5. MOŻESZ ZAŁOŻYĆ KRAWAT.

PRZYGOTUJ DOKUMENTY.

1. ZABIERZ Z DOMU POTRZEBNE DOKUMENTY:
   - CV
   - LIST MOTYWACYJNY
   - DOWÓD OSOBISTY
   - ŚWIADECTWO UKOŃCZENIA SZKOŁY
   - ZAŚWIADCZENIA UKOŃCZONYCH KURSÓW
   - REFERENCJE NA PRZYKŁAD Z MIEJSC, W KTÓRYCH ODBYWAŁEŚ PRAKTYKĘ.



© Wydawnictwo Szkolne PWN

JESTEŚ GOTOWY, WYCHODZISZ NA SPOTKANIE.

1. NIE SPÓŹNIJ SIĘ NA ROZMOWĘ.
2. WYJDŹ Z DOMU WCZEŚNIEJ.
3. ZAPUKAJ DO POKOJU, W KTÓRYM CZEKA NA CIEBIE PRACODAWCA.

JESTEŚ W POKOJU PRACODAWCY.

1. PRZYWITAJ SIĘ.
2. PODAJ RĘKĘ.
3. UŚMIECHNIJ SIĘ.
4. POWIEDZ WYRAŹNIE: „DZIEŃ DOBRY".
5. POWIEDZ WYRAŹNIE SWOJE IMIĘ I NAZWISKO.
6. UWAŻNIE SŁUCHAJ ZADAWANYCH PYTAŃ.
7. ODPOWIADAJ NA PYTANIA ZGODNIE Z PRAWDĄ.
8. PATRZ ROZMÓWCY W OCZY.
9. PODCZAS ROZMOWY BĄDŹ MIŁY.
10. SIEDŹ NA KRZEŚLE PROSTO.
11. NIE ROZKŁADAJ SIĘ NA KRZEŚLE.
12. ZAPYTAJ, KIEDY I W JAKI SPOSÓB ZOSTANIESZ POINFORMOWANY O WYNIKU ROZMOWY.

© Wydawnictwo Szkolne PWN

13. NA ZAKOŃCZENIE ROZMOWY PODZIĘKUJ SWOJEMU ROZMÓWCY.
14. PODAJ RĘKĘ.
15. POWIEDZ WYRAŹNIE: „DO WIDZENIA".

BRAWO!

DOBRZE SIĘ PRZYGOTOWAŁEŚ DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ.

© Wydawnictwo Szkolne PWN

Przysposobienie do Pracy

Znajdźcie w Internecie informacje w jaki sposób możemy poszukiwać pracy. Zapisz w zeszycie.

Poczytaj o tym. Porozmawiaj z rodzicami, rodzeństwem. Zapytaj w jaki sposób oni znaleźli pracę.

Temat: Dlaczego warto angażować młodzież w prace w ogrodzie?

Powody dla których warto zaangażować młodzież w ogrodnictwo.

Pierwszym ważnym powodem dla których warto angażować młodzież do pracy w ogródku jest nauka cierpliwości. W końcu, natura rządzi się swoimi prawami. W dzisiejszym świecie, gdzie wszystko dostępne jest „od ręki" wydaje się to bardzo ważne. Poza tym, mogą obserwować cykl życia rośliny: od wysiewu nasionek wiosną, poprzez śledzenie jej regularnego rozwoju aż po obumieranie jesienią. Praca w ogródku uczy tego, jak zmierzyć się z trudnościami, jak rozwiązywać problemy. Dzieci, które sporo czasu spędzają w ogrodzie zyskują również świadomość pogody i pór roku. Przyglądanie się temu, jak upływa czas w ogrodzie to dla młodego człowieka cenne doświadczenie. Z tym wiąże się również docenienie faktu, że natura ma swój rytm.

Nieoceniony kontakt z naturą

Nie ulega wątpliwości, że brak kontaktu z naturą ma negatywny wpływ na człowieka.. Umożliwienie młodemu człowiekowi codziennego kontaktu z naturą posiada wiele zalet. Cenna wiedza na temat przyrody, naturalny sposób na ćwiczenia ruchowe i zachowanie dobrego zdrowia poprzez spędzanie czasu na świeżym powietrzu, zachęta do jedzenia warzyw i owoców, a także zdobycie wiadomości o tym, jak wygląda cykl życia. Praca, jak i zabawa w ogrodzie dają szansę na ruch oraz na to, by nie spędzać czasu przy komputerze. Samodzielna uprawa różnych roślin to doskonała okazja nie tylko do nauki, ale również do zabawy.

Uczniom można pokazać, jak mają korzystać z grabi, czy motyki by nie zrobić sobie krzywdy. Własna grządka to dobry trening samodzielności i odpowiedzialności. Młodzież w ogródku może wykonywać wiele obowiązków: grabić liście, sadzić owoce i warzywa, a także hodować własne rośliny. Warto angażować pociechy do tego, by obcowały z naturą tak blisko jak to możliwe.

Waszym zadaniem będzie wykonanie prostych czynności zwiadach z utrzymaniem porządku wokół własnego domu, czy bloku. Polegać one będą na pozamiataniu chodników, pograbieniu trawy, bądź pozbieraniu niepotrzebnych elementów i posprzątaniu ich.

Drodzy rodzice ogromna prośba do was pomóżcie w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję. Pozdrawiam serdecznie.

Łukasz Kubalewski

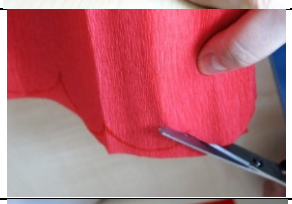
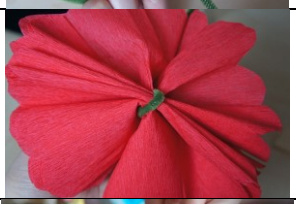
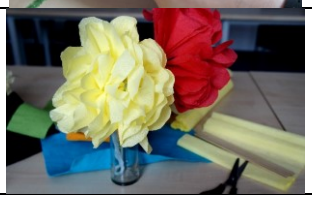
ZKK

Temat: Kwiatki z bibuły

Dzisiaj kolejny pomysły na wiosenne dekoracje z bibuły. Tworzenie takich ozdób wcale nie jest trudne, a z pewnością wprawi Was w wiosenny nastrój. I co więcej – pomoże Wam przygotować Wasze domy na rozkwit tej najpiękniejszej pory roku. Zatem do dzieła!

Potrzebne materiały:

- *bibuła,*
- *nożyczki,*
- *linijka,*
- *druciki kreatywne.*

Odmierzamy około 20 cm bibuły. Ta długość będzie mniej więcej równa przekrojowi kwiatka. Bez rozwijania bibuły, przecinamy ją ostrymi nożyczkami. Jeśli mamy tępe nożyczki, rozwijamy trochę rulon.	
Rozwijamy rulon i zaginamy go co 30 cm, tworząc prostokąt z kilkoma warstwami.	
Wszystkie zagięte brzegi przecinamy wzdłuż zagięć. Powinny powstać równie prostokąty. Wzdłuż obu dłuższych brzegów rysujemy „płatki". Możemy odrysować je od małego okrągłego przedmiotu – taśmy klejącej, korka od butelki lub słoiczka.	
Wycinamy do obrysowego kształtu. Upewniamy się, że po obu stronach płatki są mniej więcej równo naprzeciw siebie.	
Całość zaginamy harmonijkowo tak, aby płatki były złożone na sobie.	
Obwiązujemy powstałą harmonijkę drucikiem kreatywnym i skręcamy drucik.	
Rozkładamy harmonijkę.	
Rozwarstwiamy bibułę, uważając, aby jej nie podrzeć.	
Wkładamy kwiatek do wazonu i robimy kolejny! Najlepiej wyglądają w bukiecie.	

Drodzy rodzice ogromna prośba do was abyście wspomogli swoje dzieci w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję.

Pozdrawiam serdecznie. Łukasz Kubalewski

TERAPIE

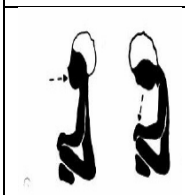
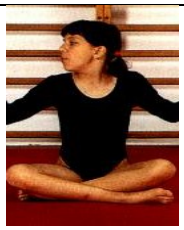
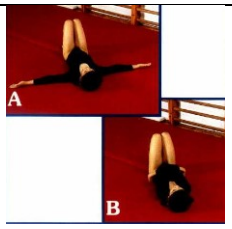
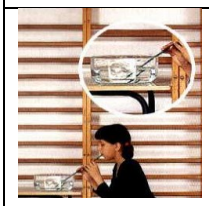
Julia P. Terapia ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia oddechowe.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń. ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE. Rodzic/Opiekun ćwiczy z dzieckiem.

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **P.w.-** Siad na krześle lub wózku, ręce oparte na kolanach. **Ruch:** Wdech-wyprost tułowia i uwypuklenie klatki piersiowej, a następnie wydech z opuszczeniem głowy. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.		Ćw. nr 5) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Jedna ręka leży na klatce na klatce piersiowej, druga dłoń na brzuchu. **Ruch:** Wdech- nosem dłoń na brzuchu unosi się a następnie wdech ustami-dłoń na brzuchu opada wraz z brzuchem. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.
	Ćw. nr 2) **P.w.-** Siad na krześle lub wózku, ręce oparte na kolanach. Rodzic z lewej i z prawej strony trzyma wstążki (tasiemki) . **Ruch:** Wdech nosem, ze skrętem głowy w bok a następnie dmuchnięcie na wstążkę. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.		Ćw. nr 6) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok leżą na podłodze. **Ruch:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z objęciem uciskiem rękoma klatkę piersiową. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.
	Ćw. nr 3) **P.w.-** Siad na krześle lub wózku, na stole stoi zapalona świeca. **Ruch:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami ze zdmuchnięciem świeczki. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.		Ćw. nr 7) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej dziecka. **Ruch:** Wdech nosem, rodzic uciskając klatkę piersiową dziecka utrudnia wdech. Na „szczycie" wdechu rodzic zwalnia opór, co powoduje pogłębienie wdechu. Następnie przedłużony wydech ustami. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.
	Ćw. nr 4) **P.w.-** Siad na krześle lub wózku, na stole naczynie z wodą. W wodzie zanurzona rurka. **Ruch:** Wdmuchiwanie powietrza do wody przez rurkę. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.		Ćw. nr 8) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej dziecka. **Ruch:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami. Rodzic uciskając klatkę piersiową dziecka wspomaga wydech. **Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Między kolejnymi ćw. 2-3 minuty przerwy.

Bibliografia: 1. Wilczyński J..: Korekcja wad postawy człowieka. Starachowice 2005 r.

2. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1998 r

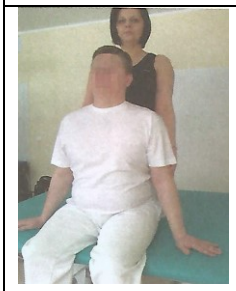
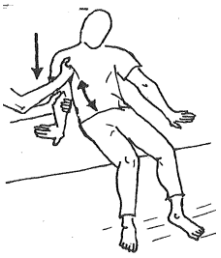
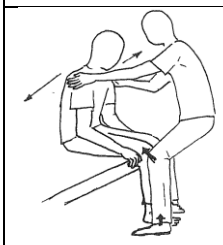
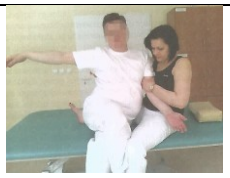
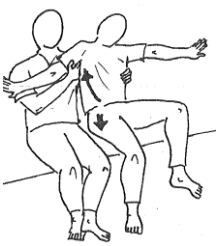
Julia P. Terapia Ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia równoważne w pozycji siedzącej.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń. ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE. **Rodzic /Opiekun ćwiczy z dzieckiem.**

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **Pozycja wyjściowa-** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Kończyny górne oparte z boku, rodzic ustawia się z tyłu (asekuruje dziecko i wspomaga ruch). **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru ciała w lewo, prawo w przód i w tył. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Zwrócenie uwagi na wyprostowany tułów, symetryczne ustawienie miednicy, klatki piersiowej, łopatek, obręczy barkowej i głowy.		Ćw. nr 5) **P.w.-** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Rodzic siada po stronie zdrowszej, jedną ręką podpiera bark dziecka a drugą wspomaga prostowanie jego łokcia. **Ruch:** Rodzic delikatnie przyciąga dziecko do siebie które opiera się otwartą dłonią ułożoną na łóżku. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic wspomaga ruch dziecka przy przenoszeniu ciężaru ciała. Ćwiczenie wykonujemy po prawej i lewej stronie.
	Ćw. nr 2) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Kończyny górne oparte z boku, w rotacji zewnętrznej, stawy łokciowe wyprostowane, rodzic ustawia się z tyłu, stabilizuje stawy łokciowe w wyproście. **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru ciała na prawą i lewą stronę z lekkim naciskiem na kończyny górne ok. 2-3 sek. (nacisk osiowy). **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.		Ćw. nr 6) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Kończyny górne oparte z boku. Rodzic siada po stronie zdrowszej, chwyta ramię i przedramię dziecka. **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru ciała w bok, aż do włączenia reakcji równoważnej (uniesienie kończyny górnej i dolnej). **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic wspomaga dziecko przy przenoszeniu ciężaru ciała. Ćwiczenie wykonujemy po prawej i lewej stronie.
	Ćw. nr 3) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), kolana rozsunięte, stopy oparte na podłodze. Kończyny górne wzdłuż tułowia, rodzic ustawia się z przodu chwyta dziecko za barki (asekuruje dziecko i wspomaga ruch). **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru ciała z jednego biodra na drugie. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Zwrócenie uwagi na wyprostowany tułów, symetryczne ustawienie miednicy, klatki piersiowej, łopatek, obręczy barkowej i głowy.		Ćw. nr 7) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), kończyny dolne skrzyżowane. Kończyny górne oparte z boku. Rodzic siada po stronie zdrowszej, chwyta kończynę górną dziecka w rotacji zewnętrznej. **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru w bok**,** druga kończyna górna uniesiona w górę. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic wspomaga dziecko przy przenoszeniu ciężaru ciała. Ćwiczenie wykonujemy po prawej i lewej stronie.
	Ćw. nr 4) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Kończyny górne wzdłuż tułowia, rodzic ustawia się z tyłu, obejmuje dziecko na wysokości dolnych łuków żebrowych. **Ruch:** Wdech nosem, rodzic jednocześnie pociąga żebra w bok ku górze i wspomaga przeniesienie ciężaru na tę samą stronę. Wydech ustami, powrót do pozycji wyjściowej (rodzic cały czas prowadzi ruch).**Powtórzenia:** 3 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą stronę.		Ćw. nr 8) **P.w. -** Siad na kozetce (łóżku), stopy oparte na podłodze. Rodzic siada po stronie zdrowszej, przytrzymując ramię dziecka w pozycji odwróconej, wyprostowanej i odwiedzionej, przy barku wysuniętym do przodu. **Ruch:** Delikatne przenoszenie ciężaru ciała z jednego biodra na drugie. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic wspomaga ruch dziecka przy przenoszeniu ciężaru ciała. Ćwiczenie wykonujemy po prawej i lewej stronie.

Bibliografia: **1**. Mikołajewska E. Metoda NDT-BOBATH w neurorehabilitacji osób dorosłych. **PZWL 2014 r.**

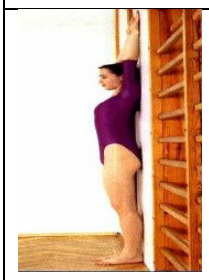
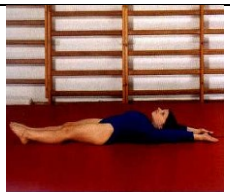
Julia A. Terapia Ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia elongacyjne czynne kręgosłupa.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń. ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE.

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **Pozycja wyjściowa –** Stanie przy ścianie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Nogi, plecy, głowa i ręce przylegają do ściany. **Ruch:** Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, bez odrywania ich od ściany. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 5) **P. w.-**Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze. **Ruch:** Maksymalne wyciągnięcie się przez sięganie rękoma jak najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 2) **P.w.-**Leżenie przodem. Dłonie oparte na biodrach. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk lub ręcznik. **Ruch:** Naciskanie rękoma na biodra z maksymalnym wyciąganiem głowy w przód. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 6) **P.w**.-Siad skrzyżny. Ręce w pozycji skrzydełek. **Ruch:** Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem literki S. **Powtórzenia:** 3 razy.
	Ćw. nr 3) **P.w.-**Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk lub ręcznik. **Ruch:** Wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 7) **P.w.-** Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. **Ruch:** Maksymalne wyciągnięcie raz prawej raz lewej ręki w górę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 4) **P.w.-**Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana oburącz laska (kij). Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk lub ręcznik. **Ruch:** Przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 8) **P.w.-**Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. **Ruch:** Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.

Bibliografia: 1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP. Warszawa 1998 r.

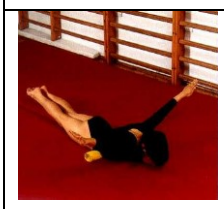
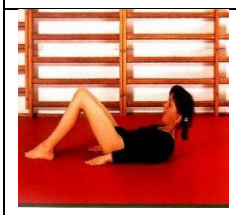
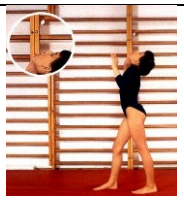
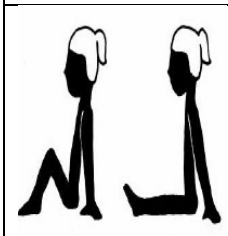
Julia A. Terapia Ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE.

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **Pozycja wyjściowa** – Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk lub ręcznik. **Ruch:** Wymach rękoma w górę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 5) **P.w.-** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane złączone. Ręce wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk lub ręcznik. **Ruch:** Unoszenie i opuszczanie głowy. **Uwagi:** W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy.
	Ćw. nr 2) **P.w**.- Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. **Ruch:** Uniesienie głowy nad podłogę – wytrzymać ok. 3-5 sek. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.		Ćw. nr 6) **P.w.-** Stanie jednonóż. Woreczek lub książka ułożona na kolanie nogi wzniesionej i zgiętej. **Ruch:** Wytrzymaj w tej pozycji ok. 3-6 sek. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy lewą i prawą nogą.
	Ćw. nr 3) **P.w.-** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek". Leżą na podłodze. **Ruch:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami. **Powtórzenia:** 3 razy.		Ćw. nr 7) **P.w.-** Stanie. W dłoniach nad głową trzymane piórko (lub kawałek waty). **Ruch:** Silne dmuchanie w piórko tak aby szybowało w powietrzu. **Powtórzenia:** 3 razy.
	Ćw. nr 4) **P.w.-** Siad skulny, nogi ugięte w kolanach. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. **Ruch:** Przejście do siadu prostego, wysunięcie nóg w przód i powrót do siadu skulnego. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy.		Ćw. nr 8) **P.w.-** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. **Ruch:** Uniesienie nóg **nisko!** nad podłogę i wykonanie nimi nożyc pionowych. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Nie unosimy wysoko nóg.

Bibliografia:1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP. Warszawa 1998 r.

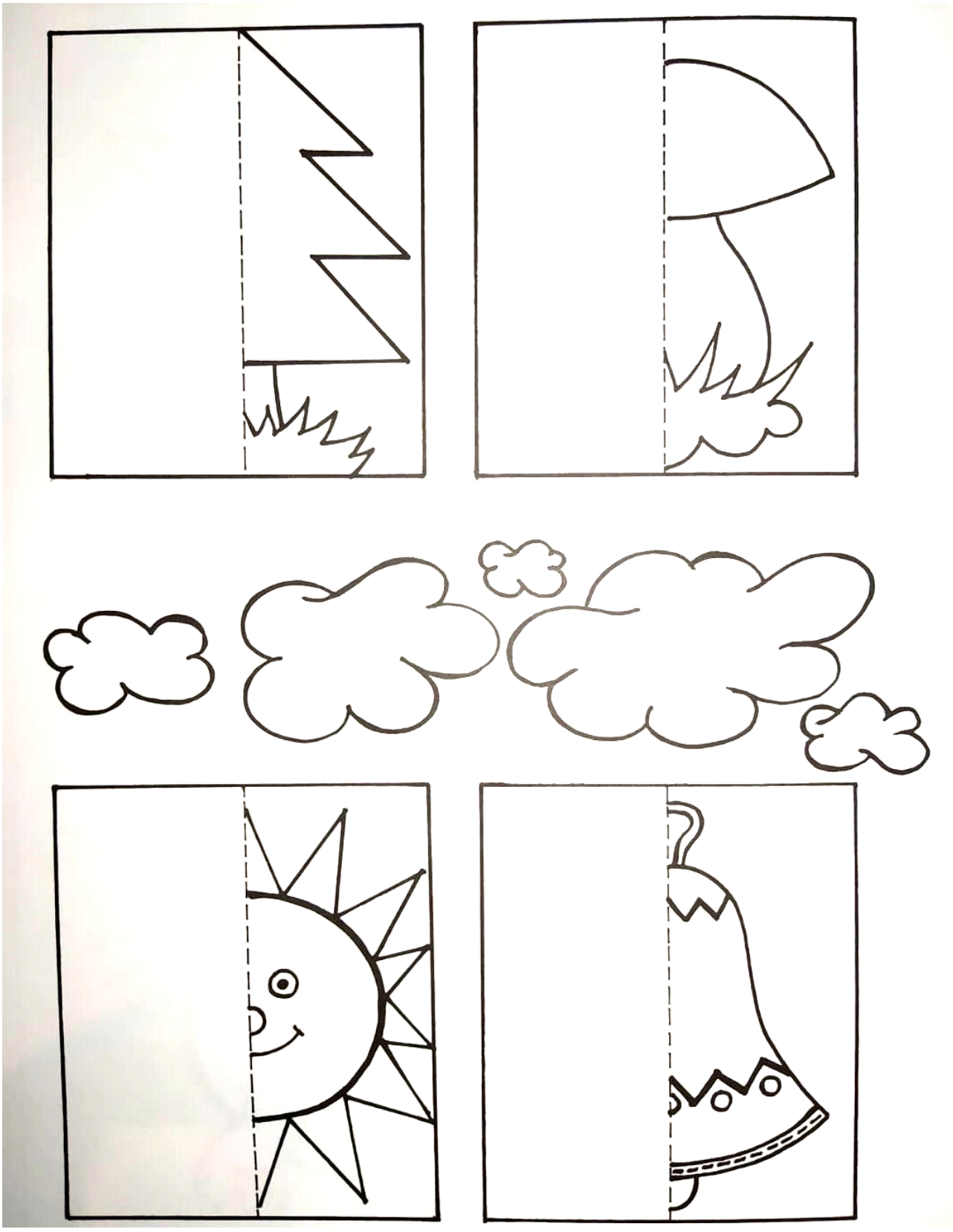
2. Górecka – Płoska A. Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich. WSiP. Warszawa 1988 r.

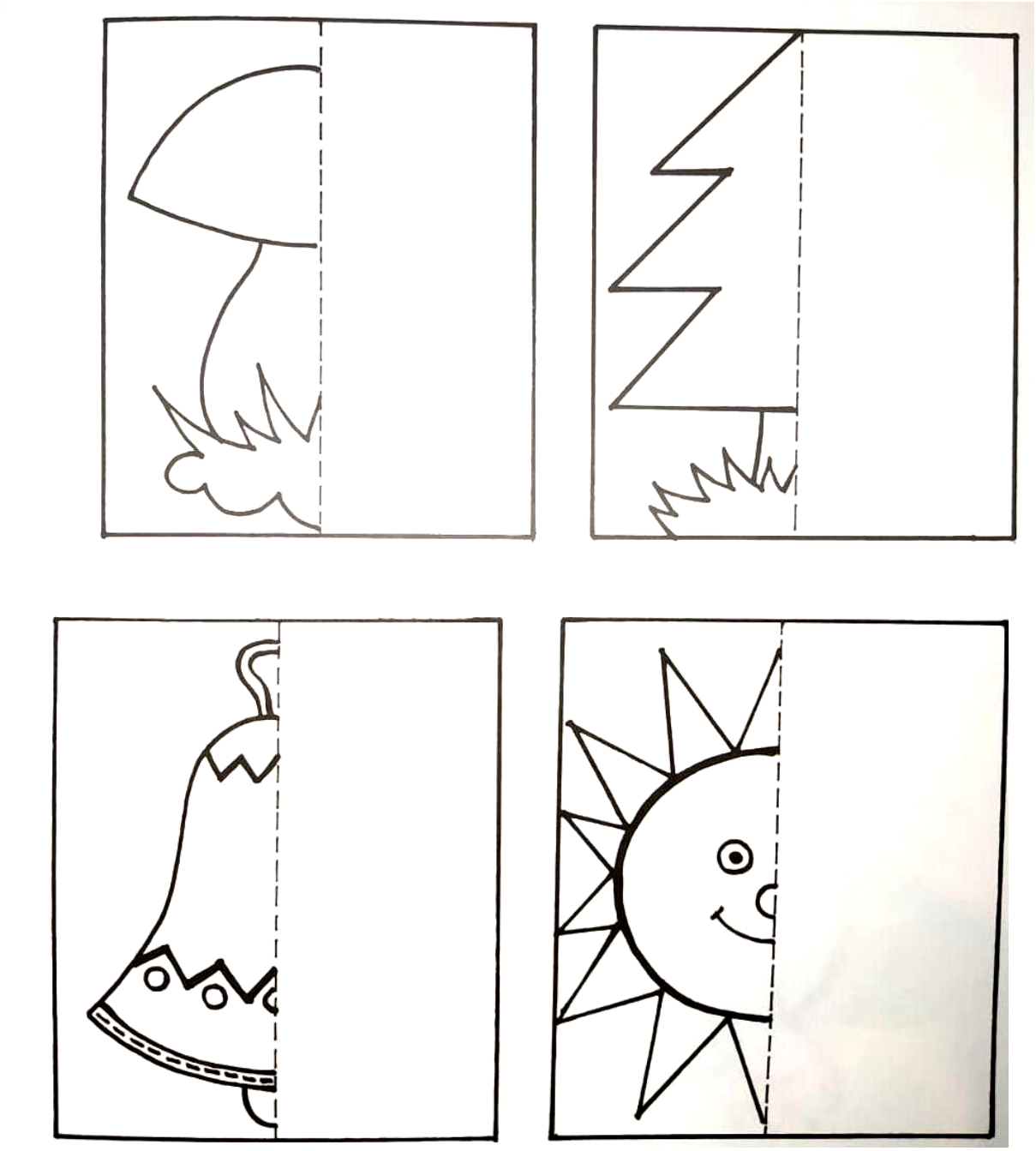
REWALIDACJA INDYWIDUALNA 19-23.04.2021 **K. Kopczyńska**

Karty pracy proszę zachować lub wkleić do zeszytu. Zostaną sprawdzone po powrocie do szkoły.

ZADANIE NA PONIEDZIAŁEK - Kacper, Juliam P., Julia A., Magdalena

Polecenie: Dorysuj dugą połowę do czterech obrazków. Zaznacz chmury od najmniejszej do największej wpisując w środek liczby od 1 do 5, gdzie 1 oznacza najmniejsza chmurę.
Jeśli dorysowanie sprawia Ci problem wytnij i dopasuj odpowiedni rysunek.





ZADANIE NA WTOREK - Kacper, JuliaP, Julia A., Magdalena

Polecenie: Spójrz na plakat poniżej a następnie narysuj ☺, tam gdzie dziecko oszczędniej wykorzystuje wodę.

Kacper K . wtorek

Zadania Logopedyczne

Ćwiczenia oddechowe

Aby pięknie mówić potrzebny jest długi, pełny oddech . W tym tygodniu poćwiczcie wydłużanie oddechu w zabawach, które są proste i lubiane przez dzieci. Podaję poniżej pomysły ćwiczeń oddechowych . Miłej zabawy!

- puszczanie baniek mydlanych,

- nadmuchiwanie balonika,

- dmuchanie piórka- utrzymywanie piórka w powietrzu poprzez ciągły wydech, przesuwanie piórka wydechem jak najdalej po stole itp. Piórko można zastąpić fragmentem chusteczki higienicznej,

- burza w szklance wody- wydmuchiwanie przez rurkę umieszczoną w szklance z wodą strumienia powietrza do wytworzenia bąbelków- jak najdłużej !

Chuchanie, dmuchanie i zabawy oddechem to super zabawa i przygotowanie przepony i płuc do pięknej artykulacji !

Julia A. czwartek Julia P. czwartek

Zadania Logopedyczne

Ćwiczenia słuchowe

Aby pięknie mówić potrzebna jest nam wrażliwość słuchowa . W tym tygodniu poćwiczcie słuch w zabawach, które są proste i lubiane przez dzieci. Podaję poniżej pomysły ćwiczeń słuchowych . Miłej zabawy!

- zamknij oczy i spróbuj nazwać dźwięki , które słyszysz - pomyśl, które słyszysz głośno i blisko, a które słyszysz ciszej - za oknem , za drzwiami,

- na spacerze zwracaj uwagę na otaczające dźwięki- nazywaj je , opisuj sytuacje , w których występują,

- w parze pobaw się w króla dźwięku- zamknij oczy i zgadnij , z jakiego kierunku słyszysz głos drugiej osoby,

- stań za dzieckiem i w różnej odległości oraz z różnych kierunków- wołaj, stukaj, klaskaj lub potrząsaj różnymi przedmiotami, – sprawdź , czy dziecko identyfikuje dźwięk, czy obraca głowę w kierunku dźwięku.

Uwrażliwianie słuchowe pomaga identyfikować dźwięki mowy i je rozróżniać. Znajdźcie czas kilka razy w tygodniu na takie zabawy.

Magdalena W.- wtorek

Zadania Logopedyczne

Ćwiczenia artykulacyjne

Aby pięknie mówić potrzebny jest nam sprawny język! W tym tygodniu poćwiczcie język i inne artykulatory w zabawach, które są proste i lubiane przez dzieci. Podaję poniżej pomysły ćwiczeń artykulacyjnych . Miłej zabawy!

- otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąciki ust- żeby zmotywować dziecko do tego ćwiczenia posmaruj usta- lub ich okolice -dżemem, czekoladą , miodem a ono intuicyjnie sięgnie po tą słodycz,

- policz językiem wszystkie swoje zęby- dotykaj czubkiem języka każdego ząbka,

- przesuwaj językiem po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów,

- naśladuj stukot kopyt konika kląskając językiem,

- spróbuj sięgnąć czubkiem języka do czubka nosa ,

Świetną okazją do zabaw językiem jest poranne i wieczorne mycie zębów. Byłoby wspaniale, gdyby zabawy językowe były codziennością - to dobre przygotowanie do sprawnej mowy!

JULIA A.

Psycholog

Drogi rodzicu, dziś Twoje dziecko dowie się trochę więcej o bardziej skomplikowanej emocji jaką jest nieśmiałość. Przed rozpoczęciem zadania, Julia musi wyciąć obrazki. Zacznijmy od czegoś prostego. Najpierw przeczytaj dziecku następujące informacje:

„Dziś dowiesz się czym jest nieśmiałość! W poprzednich zadaniach od psychologa dużo dowiedziałaś się o emocjach. Te emocje to były RADOŚĆ, SMUTEK, STRACH, ZŁOŚĆ. Dużo się o nich nauczyłaś. Teraz dowiesz się więcej o nieśmiałości. Nieśmiałość to emocja, przez którą trudno nam czasem zrobić to co chcemy np. Poznajesz nowego kolegę w szkole. Chcesz się bawić ale nie podchodzisz do niego. W takiej sytuacji czujesz nieśmiałość. To uczucie, które może być niemiłe. Jest podobne do strachu. Zamiast bać się, że coś Ci się stanie, boisz się że ta osoba będzie niemiła. Spójrz na obrazek, tak wygląda osoba czująca nieśmiałość."

Teraz podaj dziecku obrazek z zasłoniętą twarzą.

„Tu są obrazki sytuacji, w których ludzie czują nieśmiałość. Teraz przeczytam Ci ich opisy, pokaż mi palcem, o którym obrazku mówię."

1. Dużo ludzi patrzy na Ciebie.
2. Kiedy musisz o coś poprosić.
3. Gdy poznajesz nową osobę.

Julia A.

19.04.2021 (p. Agnieszka B.)

Czytamy

Rodzicu, przeczytaj polecenie. Proszę pomóc w razie konieczności.

Julio przeczytaj teksty. Pokoloruj obrazki.

OLA İDZİE DO AGİ. MAMA DAJE OLİ
GUMOWE BUTY, BO PADA.
MAMA MÓWİ: ALE ULEWA, LEJE İ LEJE.

TO MAJOWA ZABAWA. GENOWEFA ZAPİNA
NOWE BUTY. EWELİNA MALUJE OKO.
BAZYLİ DAJE ADELİ TULİPANY, A ONA
POKAZUJE MU LOKİ.

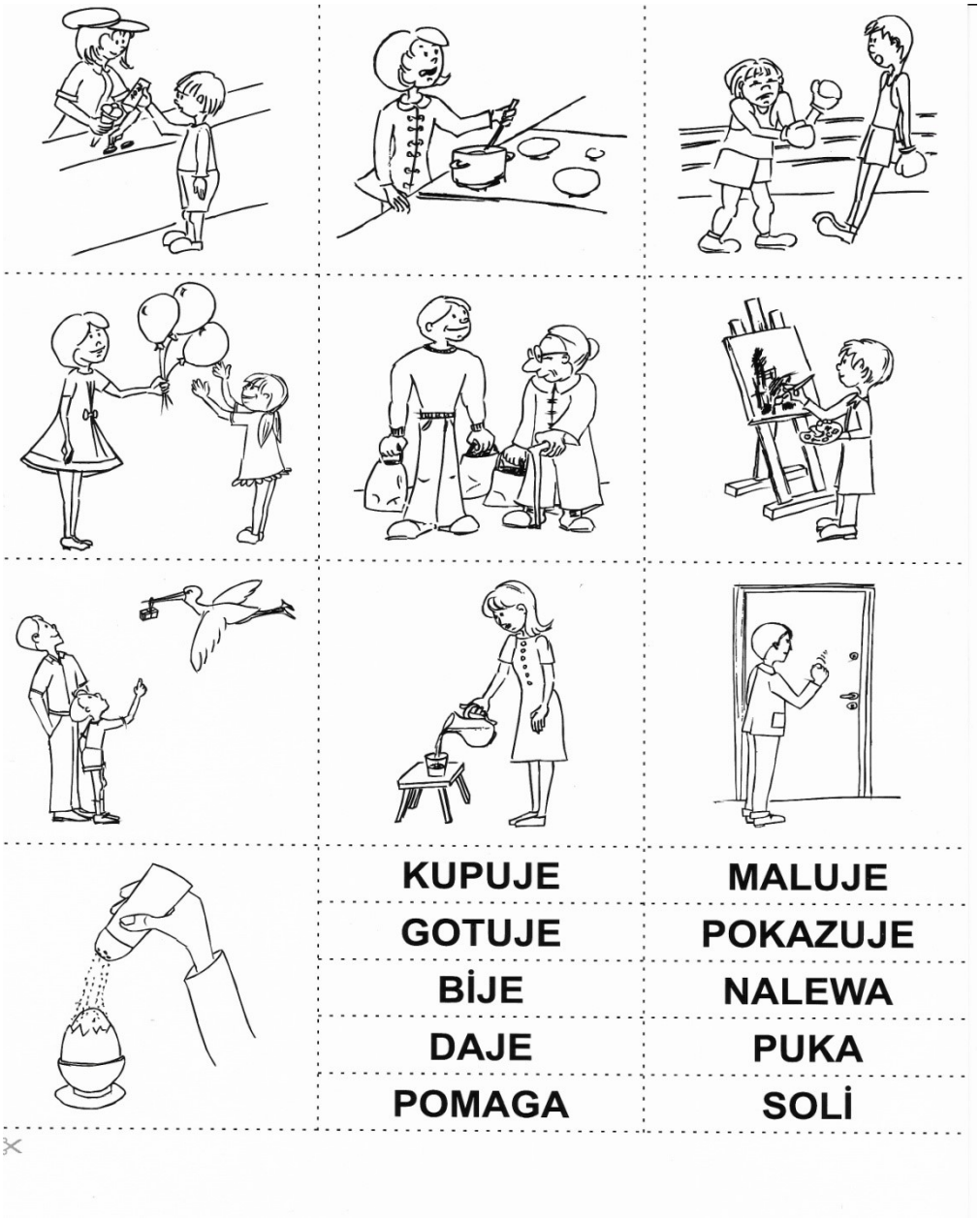
Julia P.

23.04.2021 (p. Agnieszka B.)

Temat: Czytamy i wklejamy. Czynności.

Rodzicu, przeczytaj polecenie. Można wyciąć lub wskazywać palcem obrazek i pasującą nazwę czynności.

Julio, przeczytaj podpisy i wskaż właściwy obrazek.



	KUPUJE	MALUJE
	GOTUJE	POKAZUJE
	BİJE	NALEWA
	DAJE	PUKA
	POMAGA	SOLİ

Rewalidacja-zadania Opr.K.O
Magdalena W., Julia A.

1. Rodzicu przeczytaj dziecku polecenie. Poniżej są zestawy literkowe. Zadaniem jest wykreślenie wszystkich samogłosek I zapisanie ich, tyle razy,ile razy dane litery występują. Wzór jest poniżej.

SAMOGŁOSKI -A ,E, I, O, U,Y

Wzór- T, C, Y, R, Y, G, Y, – Y, Y, Y.

A, B, A, C, A, W, A, P, R, A-……

C, U, S , U, U, T, D, U , P, U-…….

W, O, Z, O, F, O, O, S, D, O-……

S, E , E ,E , R, T, E, E, K, E-…….

2. Rodzicu proszę odczyj dziecku polecenie. **Pierwsze 2 zdania- czyta- powtarza dziecko,** kolejne proszę odczytać. Odpowiedzcie na pytania poniżej.

WIO-SNA W SA-DZIE.

JEST JUŻ WIO-SNA. ROBI SIĘ CIEPŁO. ŚWIECI SŁOŃCE.

W SADACH ZAKWITAJĄ DRZEWA OWOCOWE: **JABŁONIE, GRUSZE, ŚLIWY.**

KWITNĄ TEŻ KRZEWY OWOCOWE: **AGREST, MALINY, PORZECZKI.**

NAJPIERW NA DRZEWACH I KRZEWACH

POJAWIAJĄ SIĘ BIAŁE ALBO RÓŻOWE KWIATY.

Z TYCH KWIATÓW WYROSNĄ OWOCE.

Pytania:
Co kwitnie w sadzie wiosną?
Jakie mamy drzewa owocowe?
Jakie mamy krzewy owocowe?

Rewalidacja-zadania Opr.K.O Magdalena W.

1. Rodzicu proszę odczytaj dziecku polecenie. Do podanych wyrazów w liczbie mnogiej dopisz wyrazy w liczbie pojedyńczej, według wzoru.

JABŁONIE- jedna jabłoń **CZEREŚNIE- jedna ……**

GRUSZE- jedna ……. **MORELE - jedna …….**

WIŚNIE- jedna ……. **PORZECZKI - jedna …….**

2. Rodzicu proszę odczytaj dziecku polecenie. Uzupełnij rozpoczęte zdania odpowiednio dobranymi wyrazami poniżej .

W SADZIE KWITNĄ DRZEWA OWOCOWE:……...

KWITNĄ TEŻ KRZEWY OWOCOWE:…….

JA -BŁO-NIE, A-GREST, GRU-SZE, CZE-RE-ŚNIE,

WI-ŚNIE, MO-RE-LE, MA-LI-NY PO-RZECZ-KI

Rewalidacja-zadania
Opr.K.O
Julia A.

1. Rodzicu proszę odczytaj dziecku polecenie
Odczytaj sylaby , połącz je w wyrazy. Zapisz cały wyraz do zeszytu.

JA- BŁO-NIE WI-ŚNIE GRU-SZE ŚLI-WY

2. Rodzicu proszę poćwicz z dzieckiem powtarzanie sylab.

PA MA FA DA WA TA CA NA

WE MU SI CE RU FU RI DY

A-SA U-LA I-RA E-MU

3. Rodzicu proszę odczytaj dziecku polecenie.
Przepisz cyfry do zeszytu, pod każdą cyfrą narysuj tyle kropek ile wskazuje cyfra.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10