**25.11.2021r.**

**REWALIDACJA – ZADANIA DLA MARTYNY I IZY.**

**Trening mózgu: ćwiczenia na dobrą pamięć.**

**Ćwiczenie 1.**

Policz wszystkie prostokąty.

**Ćwiczenie 2.**

Podaj nazwę miasta w Polsce rozpoczynającego się na poniżej podane litery
**K** - Katowice, K\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, K\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**W** - Wolsztyn, W\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, W\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**B** - Bytom, B\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, B\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**P** - P\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, P\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**Z**- Z\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Zbąszyń, Z\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**L** - Luboń, L\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, L \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**R -**R**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Radom
**O -**Oława, O\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, O\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, O\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ćwiczenie 3**

**W PIERWSZEJ CZĘŚCI TABELI WYRAZY ZAPISANO OD KOŃCA. W DRUGIEJ PROSZĘ NAPISAĆ POPRAWNIE:**

**WYRAZY NAPISANE OD KOŃCA                  WYRAZY NAPISANE POPRAWNIE**

1. TOLOMAS                                                              SAMOLOT
2. DÓHCOMAS                                                         ................................................
3. AKLEZIMAK                                                          ................................................
4. TEROBAT                                                            ................................................
5. REZELB                                                               ................................................
6. RETUPMOK                                                          ...............................................
7. AKRANYRAM                                                        ................................................
8. ŁÓTS                                                                 ................................................
9. AKZCEICYW                                                        ................................................
10. ATĘIWŚ                                                       ...............................................

**ZAJ. KSZTAŁTUJĄCE KREATYWNOŚĆ**

Proszę o wykonanie pracy plastycznej- przestrzennej pt. **JESIENNY LAS**

**Do namalowania jesiennego lasu potrzebujecie:**biała kartkę, farby plakatowe lub akrylowe, dwa pędzle: płaski nieco szerszy i cienki okrągły oraz ,,kuchenną” szczotkę.

Dzięki tej technice będziecie mogli spojrzeć na przyrodę i otaczające je w lesie drzewa z zupełnie innej perspektywy.

Technika wykonania przedstawiona została w linku poniżej.

[Jesienny las praca plastyczna - Moje Dzieci Kreatywnie](https://mojedziecikreatywnie.pl/2021/09/jesienny-las-praca-plastyczna/)

**REWALIDACJA – ZADANIE DLA AGATY**



Porównaj rysunki, a następnie znajdź i zaznacz różnice w ułożeniu sześciu figur.



**FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE**

**Temat: Zasady zdrowego stylu życia.**

**Obejrzyj filmik umieszczony w linku poniżej**

<https://www.youtube.com/watch?v=nd7cIKM-fSY>

następnie przejdź do wykonania zadań , pierwsze zadanie do wykonania on Line podane w linku:

<https://wordwall.net/pl/resource/897619>

zapisz do zeszytu: To WAŻNE

**Pamiętaj!**

 **Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody.**

**Myj zęby po jedzeniu.**

**Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.**

**Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**

 **Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).**

 **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.**

 **Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**

**Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.**

**Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych).**

 **Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.**

**Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.**

**Zadanie:**

**Przepisz zdania do zeszytu i dokończ je wg poznanej wiedzy:**

1. **Regularne odżywianie się oznacza, że ……………………………………………**
2. **Utrzymywanie siebie i swojego otoczenia w czystości oznacza, że……………………**
3. **Odpowiednia ilość snu oznacza, że…………………………….…………………………..**
4. **Właściwa aktywność fizyczna polega na…………………………………………………**
5. **Unikanie szkodliwych zachowań oznacza, że………………………………………………**

**Zadanie:**

**Wytnij elementy i wklej w odpowiednim miejscu piramidy zdrowia.**



**GOTOWANIE**

Temat : Jesienne przepisy kulinarne z dyni . (1 godzina).

Z internetu proszę wyszukać i przepisać do zeszytu po jednym przepisie dania kulinarnego z dyni :

1. Przepis na zupę z dyni .
2. Przepis na drugie danie z wykorzystaniem dyni .
3. Przepis na kompot lub deser z dynią .

Jeżeli chcesz to możesz wykorzystać te przepisy w kuchni domowej . Można przesłać dokumentację fotograficzną z prac kulinarnych w kuchni .

]

Temat : Andrzejkowe przepisy kulinarne . (1 godzina).

Z internetu proszę wyszukać i przepisać do zeszytu po jednym przepisie na andrzejkowe dania kulinarne:

1. Przepis na andrzejkowy deser .
2. Przepis na andrzejkową przekąskę .
3. Przepis na andrzejkowy koktajl bezalkoholowy .

Przepisy z internetu można wykorzystać na rodzinnych imprezach andrzejkowych lub na andrzejkowych imprezach koleżeńskich .

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Temat : Zabawy i ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.

Na początek włączcie na komputerze filmik, zróbcie wokół siebie miejsce, odsuńcie wszelkie przedmioty spod nóg, krzesła itp.

https://www.youtube.com/watch?v=XIKymKKs\_WM

Powtarzajcie ćwiczenia wg wskazówek trenera. Zapewne zbyt dużo siedzicie, pomorze to Wam trochę się rozciągnąć. Ćwiczenia takie powinniście wykonywać po dłuższym siedzeniu w miejscu, np. przy lekcjach, komputerze itp.

Następnie popróbujcie poćwiczyć wraz z instruktorami. Powtórzcie cały ,krótki układ kilkukrotnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=w0rJ-CinZwI>

https://www.youtube.com/watch?v=c5sRBNO-0Wk

Piosenka, do której możecie potańczyć wg instrukcji znajduje się w linku poniżej.

Powodzenia. Nagrania możecie przesłać na klasowego Messenger.

https://www.youtube.com/watch?v=DiItGE3eAyQ&t=0s