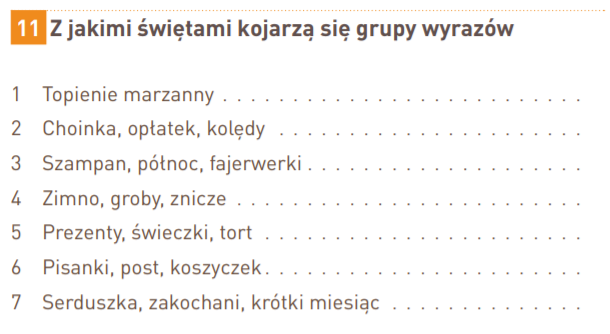
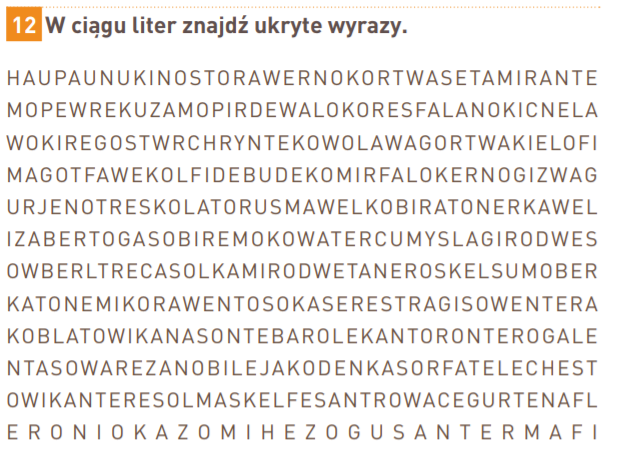
1. **Rewalidacja**

Temat: Usprawnianie uwagi, pamięci i myślenia.





1. **Wychowanie Fizyczne**

Temat: Igrzyska Olimpijskie.

Proszę o obejrzenie załączonego poniżej filmiku.

<https://youtu.be/j7EAgPJtqZU>

Odpowiedz na pytania:

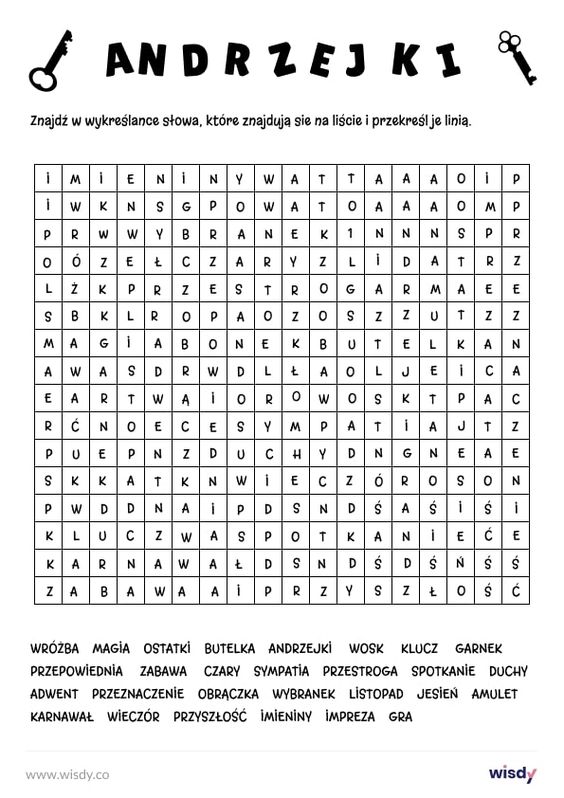
1. Gdzie odbyły się pierwsze Igrzyska Olimpijskie.
2. Narysuj kółka olimpijskie w kolorze.
3. Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie.

Odpowiedzi proszę prześlijcie na adres soswry@wp.pl - podaj imię i klasę. Powodzenia.

Emilia Nowak

1. **Zajęcia kształtujące kreatywność**

Temat: Wróżby andrzejkowe. Wykreślanka słowna.



Temat: Wróżby andrzejkowe. Jesteśmy czarodziejami.

Proszę wyszukać w internecie kilka ciekawych wróżb andrzejkowych i wraz z rodzeństwem lub rodzicami wykonać je. Miłej zabawy.

1. **Funkcjonowanie Osobiste i Społeczne**

**Temat: Zasady zdrowego Stylu życia.**

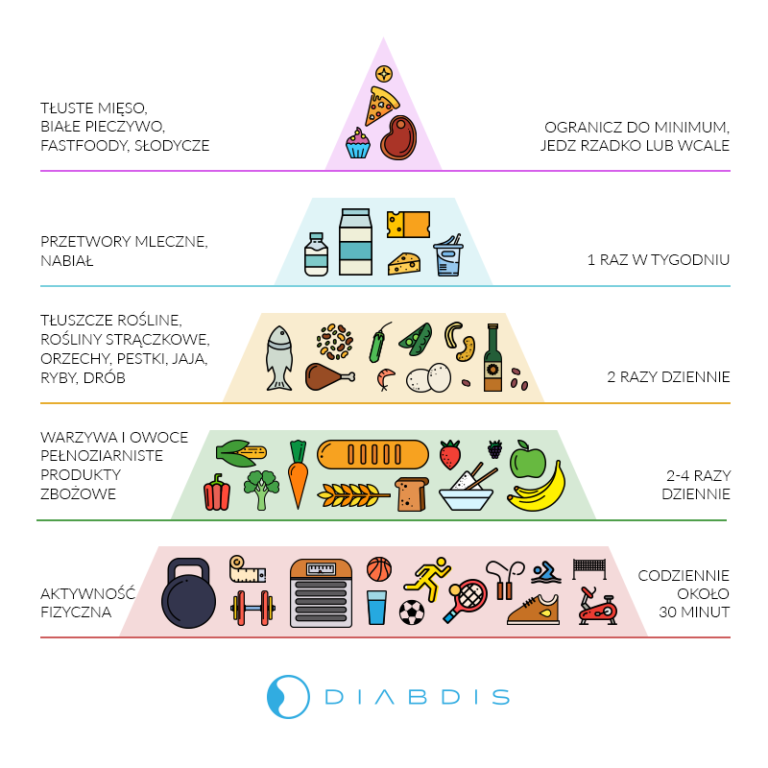
Przeczytaj poniższy tekst, a następnie rozwiąż zadania.

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na różne choroby. Do podstawowych czynników zdrowego trybu życia zaliczyć należy:

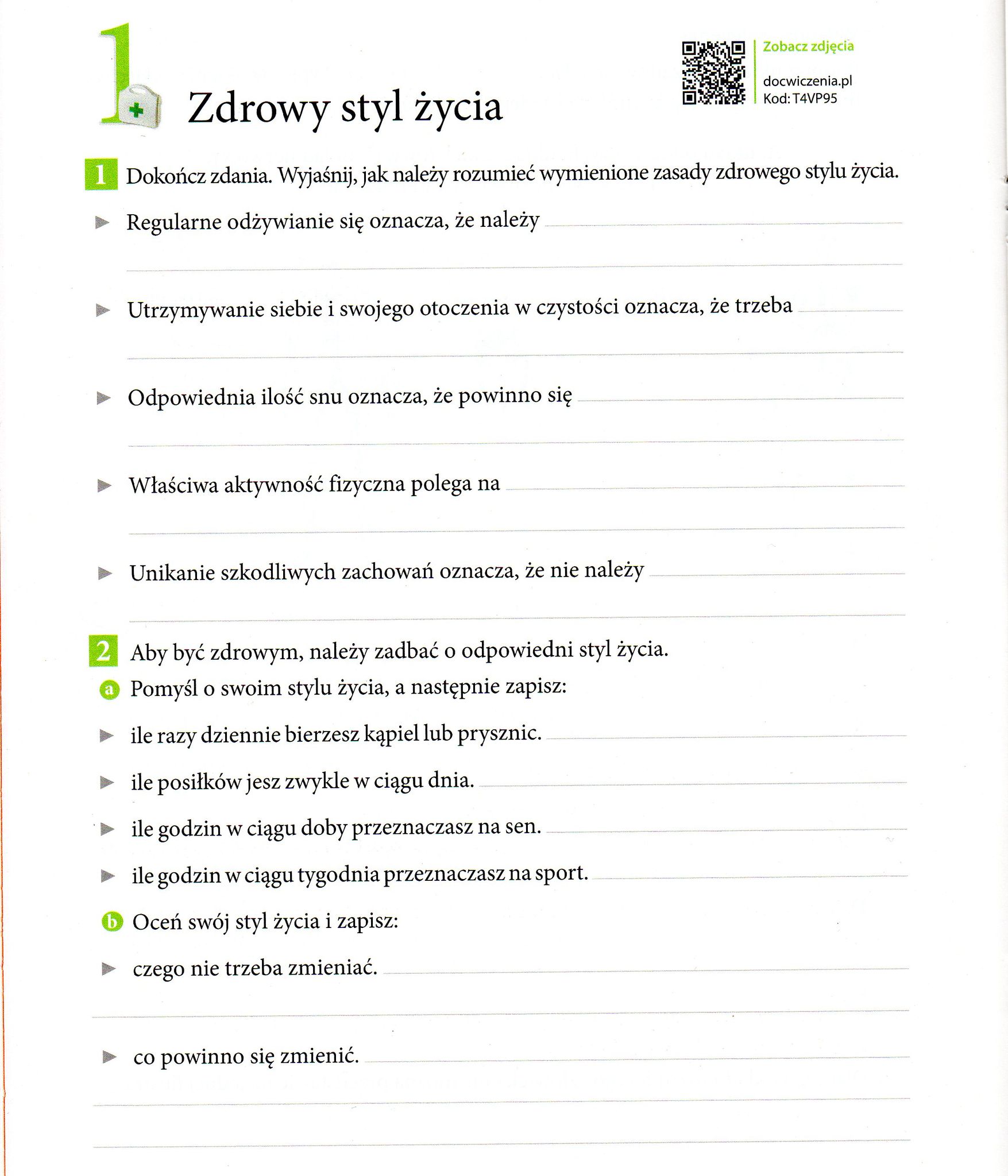
1. **Świadome odżywianie, wybieranie zdrowej żywności.**. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.
2. **Zmiana nastawienia psychicznego**. Praca nad sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.
3. **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne**. Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
4. **Dbanie o właściwą ilość snu.** Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego.

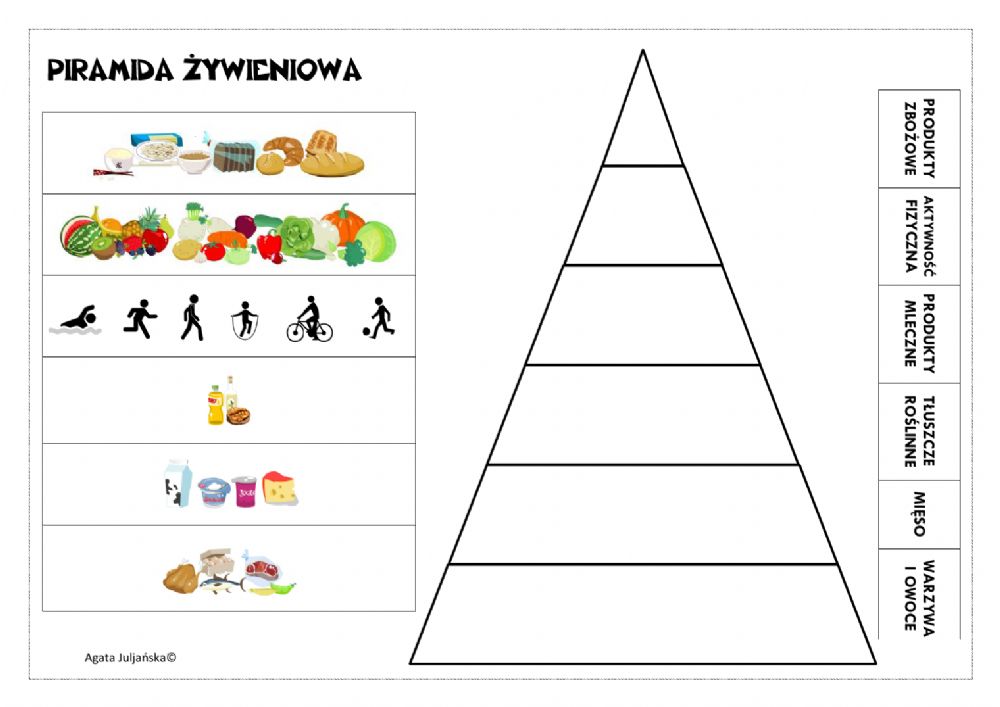
W prowadzeniu zdrowego stylu życia niezwykle ważne są zasady prawidłowego żywienia. Do których należy :

* Regularne spożywanie posiłków (4-5 dziennie)
* Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców,
* Picie dużej ilości wody (1,5 l)
* Spożywanie produktów pełnoziarnistych,
* Ograniczenie spożywania mięsa,
* Ograniczenie spożywania cukrów w tym słodyczy,

Zasady zdrowego odżywiania przedstawia **piramida żywienia.** **Pokazuje ona, jak komponować swój jadłospis, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie.**  
Każde piętro piramidy zawiera odpowiednie proporcje niezbędnych w codziennej diecie produktów spożywczych. Obowiązuje zasada, że **produkty najbardziej potrzebne w odżywianiu znajdują się u dołu piramidy, czyli podstawy**. Im wyższe piętro tym mniejsza powinna być ilość spożywanych produktów danej grupy.

Wykonaj zadani nr 1 i 2.



Wytnij obrazki i napisy, a następnie przyklej je w odpowiednim miejscu piramidy.

1. **Technika**

**Temat: O prądzie prawie wszystko.**

Obejrzyjcie filmik na temat prądu elektrycznego. Dowiecie się z niego wielu ciekawych informacji.  
 Po obejrzeniu spróbujcie odpowiedzieć na pytania.

<https://www.youtube.com/watch?v=LmpLrMs44VQ>

**Zadanie**

**Odpowiedz na pytania na podstawie obejrzanego filmu. W razie potrzeby obejrzyj jeszcze raz lub porozmawiaj z nauczycielem.**

1. Napisz, gdzie powstaje prąd?  
2. Jak można oszczędzać energię?   
3. Dlaczego trzeba oszczędzać energię?  
4. Wypisz ekologiczne (odnawialne) źródła energii?

**Zadanie:**

**Narysuj znak: Uwaga urządzenie elektryczne.**

1. **Rewalidacja**

**Temat: Doskonalenie techniki pisania. Przypominanie i utrwalanie zasad ortograficznych – pisownia „rz”.**

W tabeli ukryte są 23 wyrazy z „rz” po spółgłoskach. Znajdują się one   
w rzędach poziomych i pionowych. Odszukaj je i zapisz w tabelce.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C | R | P | R | Z | E | P | I | Ó | R | K | A | B | W |
| H | G | R | Z | Z | W | R | R | Z | D | R | Z | W | I |
| R | R | Z | W | B | R | Z | E | G | R | Z | G | B | E |
| Z | Z | Y | R | R | Z | E | I | R | Z | E | R | R | T |
| Ą | Y | L | Z | Z | E | D | R | Z | E | W | A | Z | R |
| S | B | A | A | Y | S | M | E | M | D | R | Z | O | Z |
| Z | E | S | S | D | I | I | C | I | A | Y | S | Z | Y |
| C | K | Z | K | K | E | O | H | G | Z | E | R | A | S |
| Z | B | C | R | I | Ń | T | R | Z | O | N | E | K | K |
| G | R | Z | Ą | D | K | I | Z | K | R | Z | Y | Ś | O |
| H | G | K | R | Z | A | K | A | T | R | Z | A | S | K |
| Ą | Y | A | T | R | Z | Y | N | W | R | Z | O | S | S |

|  |  |
| --- | --- |
| po „b” |  |
| po „ch” |  |
| po „d” |  |
| po „p” |  |
| po „t” |  |
| po „k” |  |
| po „w” |  |
| po „g” |  |