

15.04.2020r- środa

Krąg tematyczny: **Rosnę i zdrowo się odżywiam.**

Temat: **Dbamy o wzrok.**

Witam!

Po dłuższej przerwie świątecznej czas na kolejne dni nauki zdalnej. Myślę, że wykorzystales/aś dobrze świąteczny czas. Bardzo dziękuję, za przesłane zdjęcia zadań i prac plastycznych. Miło widzieć z jakim zaangażowaniem pracujesz😊.

- Rozwiąż zagadkę, a dowiesz się o czym dziś będzie mowa.

*Są różnego koloru, nie zależą od naszego humoru. Każdy człowiek je ma,
a czasem nosi na nich szkła.*

Na dzisiejszej lekcji przypomnimy sobie: **Jak dbać o wzrok.**

- Jakie zmysły pomagają nam poznawać świat? (Człowiek posiada pięć podstawowych zmysłów. Są to dotyk, słuch, smak, węch, wzrok).

- Rozwiąż quiz część1: <https://www.eduelo.pl/quizy/poziom-iii/przyroda/czlowiek/zmysly/> Przeczytaj „tabliczki” żółte z ważnymi informacjami.
- Przeczytaj wiersz „Sowa” na stronie 40 i 41 w podręczniku. Możesz też go wysłuchać na youtobie Jan Brzechwa-Sowa.
<https://www.youtube.com/watch?v=WHsotVqGVAg>

Odpowiedz ustnie na 1 i 2 pytanie (str.41).

- Otwórz ćwiczenia do języka polskiego str. 51 i wykonaj zadanie 1, 2, 3 i kropkę.
- Otwórz zeszyt do języka polskiego, napisz datę oraz na kolorowo „Zasady dbania o wzrok”. Ułóż z rozsypanek wyrazowych zdania i zapisz w zeszycie. Każda linijka to nowe zdanie :).

Książkę	przy	gazetę	czytaj	świetle	czy	zapalonym
z	okulary	Noś	filtrem UV	przeciwsłoneczne		
Zadbaj	ilość	odpowiednią	o	snu		
witaminę	A	bogate	Spożywaj	w	produkty	
swój	systematyczne	wzrok	Badaj			

przed	siedź	komputerem	Nie	długo	telewizorem	i
-------	-------	------------	-----	-------	-------------	---

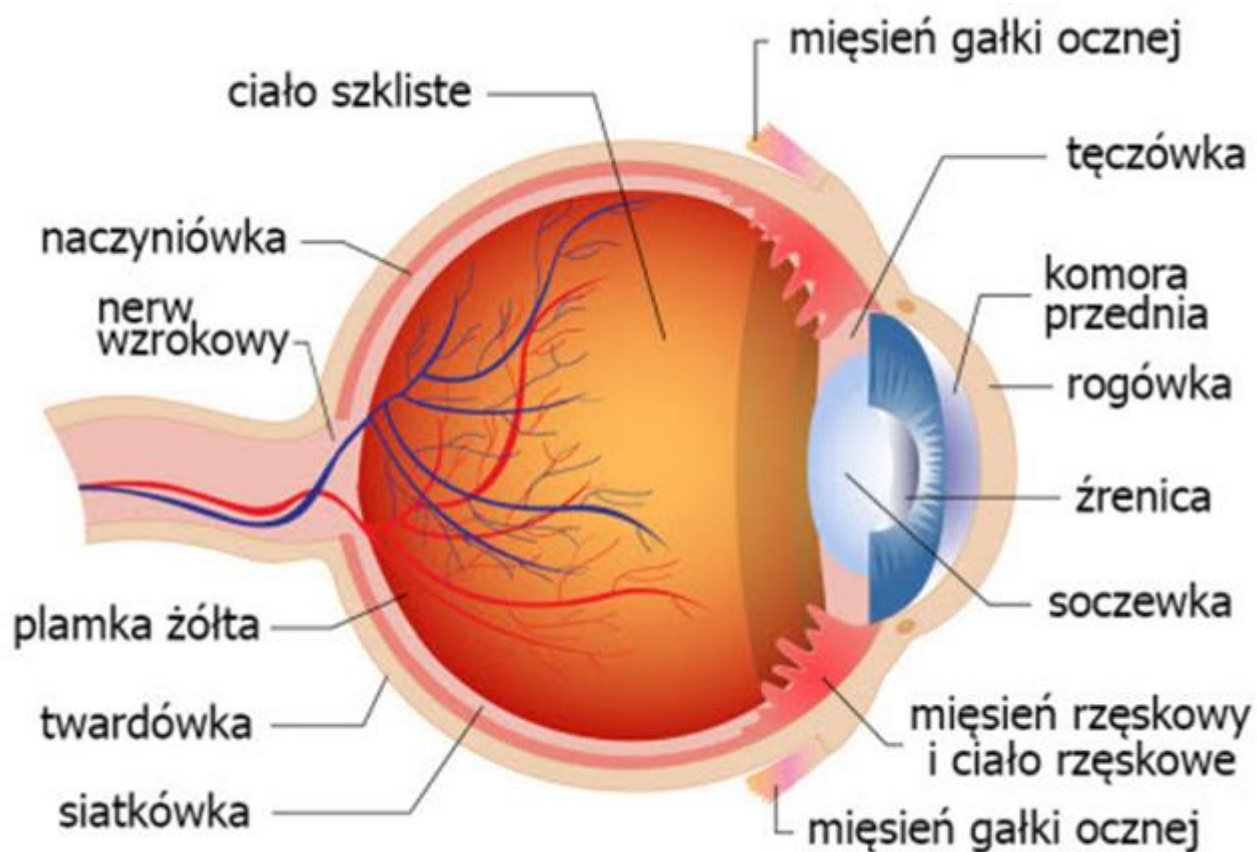
- Jak nazywa się lekarz, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu? Zastanów się, kiedy trzeba iść do okulisty?
- Otwórz ćwiczenia do języka polskiego na stronie 52 i wykonaj wszystkie zadania z tej strony.
- DLA CHĘTNYCH Przeczytaj informacje o oku i zobacz jaki ma ono przekrój (jak wygląda). Tak naprawdę jego budowa nie jest taka prosta.

Ciekawostki o oku

Oko

Ludzkie oko to bardzo skomplikowane „urządzenie”. Jest naszym narządem zmysłów, odpowiedzialnym za wzrok. Jego budowa umożliwia widzenie kolorów i kształtów, rozpoznawanie przedmiotów i twarzy, ocenę odległości i wielkości obserwowanych obiektów.

*Gałka oczna jest szklistą kulą, znajdującą się w naszym **oczodole**, czyli specjalnym zagłębieniu w czaszce. Najważniejsze elementy w budowie oka to: **rogówka**, **tęczówka**, **siatkówka** i **soczewka**. Pozwalają one na odbiór i przetworzenie obrazu docierającego do oka wraz ze światłem. Jednak żeby obraz zobaczyć, potrzebne są jeszcze skomplikowane połączenia nerwowe, które doprowadzają obraz do mózgu. Komórki światłoczułe wysyłają impulsy do naszego "głównego komputera" umieszczonego w czaszce i wtedy dopiero wiemy, na co patrzymy.*



- Otwórz ćwiczenia do edukacji matematycznej na stronie 24 i wykonaj wszystkie zadania z tej strony.



16.04.2020r- czwartek

Krąg tematyczny: **Rosnę i zdrowo się odżywiam.**

Temat: **Dbamy o zęby.**



Witam!

Witam Cię w kolejnym dniu naszego zdalnego nauczania. Chciałam Ci pogratulować wytrwałości – brawo !!! Jestem z Ciebie dumna, że je realizujesz. Dziś na zajęciach przypomnimy sobie jak należy dbać o nasze zęby.

- Posłuchaj piosenki <https://www.youtube.com/watch?v=dhIqJFwQ7tM>
- Przeczytaj historię „O krasnalkowym zębie i o dobrej radzie” – podręcznik do języka polskiego str. 42.

Odpowiedz ustnie na pytania:

- 1. Co się przytrafiło krasnalkowi? Co poradził mu szpak? Jak zakończyła się ta historia? Opowiedz o tym.**
- 2. Odszukaj i przeczytaj głośno radę, jakiej udzielił krasnalkowi dzięcioł. Co o niej myślisz?**
- 3. Jak nazywa się lekarz, który leczy zęby?**
- 4. Czym zajmuję się ortodonta? (jeżeli nie wiesz, to możesz poszukać w Internecie☺).**

- Teraz przypomnij sobie jak należy myć zęby. Otwórz podręcznik do języka polskiego na str.43 i przeczytaj tekst.

W zeszycie napisz datę i kolorowym długopisem na środku kartki „Dbamy o zęby” i odpowiedz na pytania (każde pytanie i odpowiedź ma być w osobnej linijce).

1. Ile zębów mlecznych ma dziecko? (albo ile powinno mieć)
 2. Ile zębów stałych ma człowiek dorosły?
 3. Czym pokryte są zęby?
 4. Wymień nazwy przyborów codziennego użytku związanych z dbaniem o zęby (np. pasta, szczoteczka, kubek, płyn do płukania jamy ustnej, nić stomatologiczna)
- Przepisz estetycznie do zeszytu poniższy tekst. (możesz dopisać swoje zasady)

Pamiętaj!!!!

- 1. Myj starannie zęby po każdym posiłku.**
- 2. Używaj własnej szczoteczki i pasty do zębów dla dzieci.**
- 3. Unikaj słodczy. Jedz ryby, sery, jajka i pij mleko.**
- 4. Nie pij słodkich napojów.**
- 4. Systematycznie odwiedzaj dentystę.**

- Zapisz w zeszycie do języka polskiego informację:

Zapamiętaj!

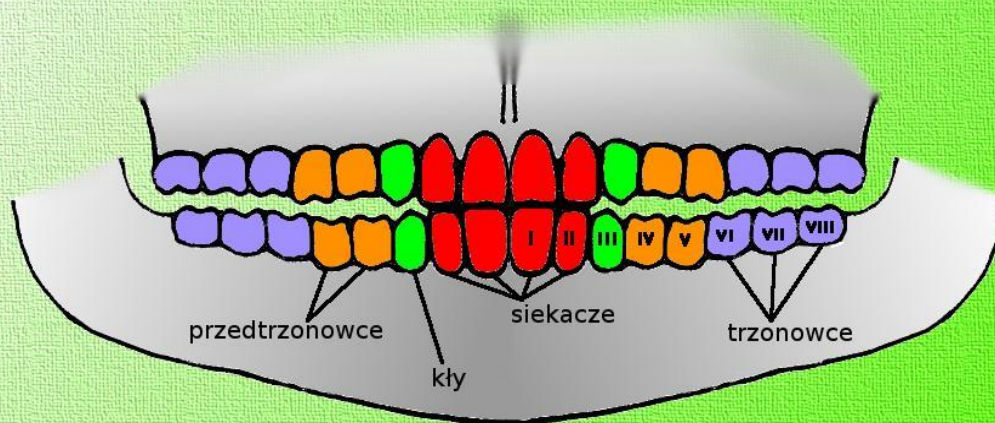
"**Nie**" z czasownikiem piszemy osobno: np. **nie** pamiętam, **nie** mam, **nie** lubię, **nie** wiem, **nie** uwierzy.

- Czas na film: „Jak poprawnie myć zęby?”.
<https://www.youtube.com/watch?v=UADHMYVbe6w&t=32s>
- Otwórz ćwiczenia do edukacji polonistycznej str. 53, 54 i wykonaj krasnoludkowe zadania: 1, 2, 3 i 4.
- Czas na trochę ruchu: <https://www.youtube.com/watch?v=BEu1WLjOokY>
- Otwórz ćwiczenia do edukacji matematycznej na str. 25 i wykonaj zad. 1 i 2.

- DLA CHĘTNYCH Informacja dodatkowa.

UZĘBIENIE CZŁOWIEKA DOROSŁEGO

Dorosły człowiek ma łącznie 32 zęby, z czego osiem siekaczy, cztery kły, osiem przedtrzonowców i dwanaście trzonowców.



**CZY
MYŁĘŚ
DZISIAJ
ZĘBY?**



17.04.2020r- piątek

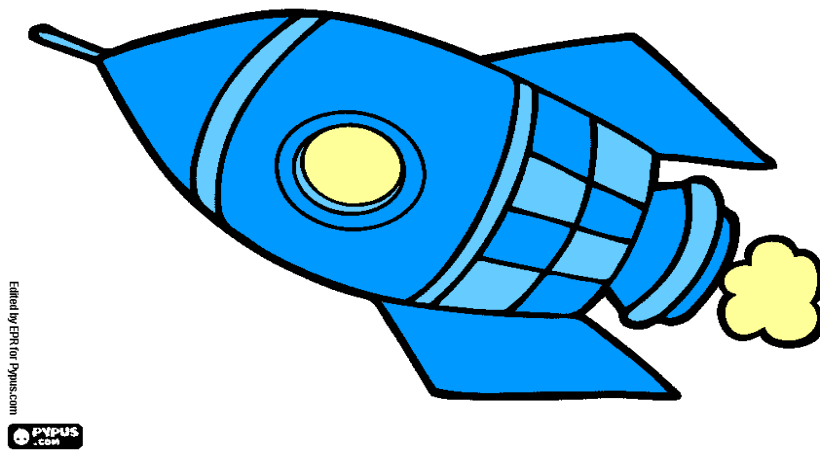
Krąg tematyczny: **Rosnę i zdrowo się odżywiam.**

Temat: **Odpoczynek jest ważny.**

Dzień dobry☺!

Jesteś gotowy/a na dzisiejsze wyzwania?

S t a r t u j e m y!



- Zapisz (możesz wkleić) i rozwiąż działania w zeszyte do matematyki według przykładu:

$5:5= 1$

$\text{bo } 1 \times 5 = 5$

$10:5= 2$

$\text{bo } 2 \times 5 = 10$

$15:5=$

bo

$20:5=$

bo

$25:5=$

bo

$30:5=$

bo

$35:5=$

bo

$40:5=$

bo

$45:5=$

bo

$50:5=$

bo

- Poćwicz mnożenie i dzielenie w zakresie 30. Sam/a decydujesz, kiedy kończysz zabawę. https://www.matzoo.pl/klasa2/mnozenie-i-dzielenie-w-zakresie-30_11_418
- Otwórz podręcznik do edukacji polonistycznej na str. 44 i przeczytaj tekst pt.: „Dużo na głowie”.

Odpowiedź ustnie, pełnym zdaniem na pytanie 1 i 2 pod tekstem.

- Przeczytaj tekst o odpoczynku (czas, który poświęcisz na czytanie tych informacji zawsze możesz uwzględnić w „dzienniczku czytania”).

Odpoczynek

Ile godzin śpi człowiek? Do czego służy nam sen? Czy może być zastąpiony przez inne formy odpoczynku?

1. Do czego służy sen?

Śpisz każdej nocy, a czasami – gdy odczuwasz zmęczenie – możesz się zdrzemnąć również w ciągu dnia. Po nieprzespanej albo zbyt krótko przespanej nocy ciężko ci będzie skupić się na lekcji, nie będziesz mieć ochoty nawet na zabawę. Niewyspany człowiek myśli tylko o tym, żeby się wyspać, a kiedy usiadzie, jego oczy same się zamykają.

Sen jest podstawowym sposobem na odpoczynek, podczas którego nasz organizm odnawia siły. W tym czasie wszystkie narządy, np. serce czy mózg, zwalniają tempo pracy i odpoczywają. Zbyt krótki sen powoduje rozkojarzenie i rozdrażnienie, przez które mogą ucierpieć nasze relacje z innymi osobami. Ponadto niewyspany człowiek staje się bardziej podatny na choroby i ma kłopoty z zapamiętywaniem nowych informacji. Warto więc dobrze się wyspać każdej nocy, aby następnego dnia mieć dobry humor i dużo siły do nauki, która na pewno będzie przyjemniejsza i łatwiejsza.

UWAGA

1. Jeśli nie możesz skupić się na lekcji, przyczyną tego może być fakt, że Twój sen trwał zbyt krótko.
2. Niewyspane osoby są drażliwe i skore do kłótni.

2. Odpoczynek aktywny

Odpoczywamy nie tylko nocą podczas snu, ale również w ciągu dnia, wykonując czynności, które sprawiają nam przyjemność. Czytanie książek, słuchanie muzyki, rozmowy z przyjaciółmi czy oglądanie telewizji to odpoczynek bierny, podczas którego nie ruszamy się zbyt intensywnie. Sen czy krótkie drzemki to również formy wypoczynku biernego.

Innym rodzajem odpoczynku jest odpoczynek aktywny, czyli wymagający ruchu (np.: jazda na rowerze, gra w piłkę, pływanie itp.) Mimo że uprawianie sportu może wydawać się przeciwieństwem odpoczynku, w rzeczywistości pozwala na rozwinięcie sprawności i wytrzymałości. Ponadto wysiłek fizyczny zapewnia mocny i głęboki sen. Odpoczywać aktywnie powinny w szczególności osoby, które wykonują pracę umysłową – a więc i Ty, ponieważ nauka również jest taką pracą.

- Otwórz zeszyt do języka polskiego i przepisz:

Odpoczynek jest ważny.

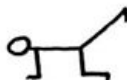
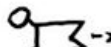
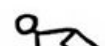
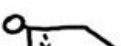
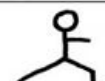
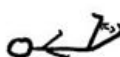
1. Odpoczynek (w tym sen) jest jedną z podstawowych potrzeb organizmu.
 2. Podczas snu nasz organizm regeneruje się – dzięki temu utrzymujemy go w zdrowiu.
 3. Można wypoczywać aktywnie (np.: jazda na rowerze, bieganie) oraz biernie (np.: czytanie książek, słuchanie muzyki).
- Otwórz ćwiczenia do języka polskiego na str. 55 i wykonaj zadanie 1 i 2 (kropki dla osób chętnych).

Przypominam :



- DLA CHĘTNYCH Ćwiczenia edukacja polonistyczna str. 56-57 zad.1,2,3(bez kropki) i 4.
- Postaraj się wykonać ćwiczenia odpowiadające literom Twojego imienia. Wykonuj ćwiczenia dokładnie.

Abecadło Gimnastyczne

A	Pajacyki		L	W klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg	
B	Brzuszki		Ł	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód	
C	Kotyska na brzuchu		M	W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył	
D	Pompki		N	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki	
E	Przysiady		O	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemian lewego i prawego kolana	
F	Wypady nóg w przód		P	Leżenie przewrotne	
G	Wymachy nóg w przód po przekątnej		R	Nożyce w leżeniu tyłem	
H	Skłony boczne w staniu		S	Klaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym	
I	Skręty tułowia w staniu		T	Rowerek w leżeniu tyłem	
J	Skip A w miejscu		U	Wyprost rąk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder	
K	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.		W	W staniu podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo	
Y	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłoża. Na lewej i prawej nodze		Z	W staniu skłony do prawej i lewej nogi	



Opracowanie
Tomasz Bandrowicz - trener UKS Gladiator Przemyśl
nauczyciel wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym Nr 1
37-700 Przemyśl, ul. Kopernika 14



Nie zapominaj o prawidłowym wysypianiu się, odżywianiu i aktywności fizycznej. Miłego weekendu.

POZDRAWIAM ☺