Zalecenia dla uczniów klasy IVb
na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

10.06.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Zasady bezpieczeństwa nad wodą.
Zapamiętaj!

1. Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
3. Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
4. Wchodź do wody powoli i ostrożnie. Nie wskakuj bezpośrednio po opalaniu. Czemu? Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia.
5. Nie pływaj bezpośrednio po obiedzie czy kolacji. Odczekaj 2 godziny po posiłku.
6. Pamiętaj, że dno w rzece lub morzu może gwałtownie się zmienić. Wypływając daleko nie masz pewności, jaka jest tam głębokość.
7. Nie skacz "na główkę" do wody.
8. Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.
9. Jeżeli pływasz na rowerze wodnym, kajaku, łodzi załóż kamizelkę ratunkową.

Oznaczenia w pobliżu kąpieliska i na wodzie

- flaga biała - kąpiel bezpieczna
- flaga czerwona - kąpiel zabroniona
- brak flagi - brak dyżuru ratowników

Boje na wodzie pełnią funkcję informacyjną

- boja biała - brodzik dla dzieci (głębokość wody do 40cm)
- boja czerwona - koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość wody do 120cm)
- boja żółta - koniec strefy dla umiejących pływać

Temat: Piramida zdrowego żywienia i stylu życia.

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



Zasady

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: Life in Britain- holidays- poznajemy życie w Wielkiej Brytanii, wakacje.

Zadanie 1- nagranie na płycie z tyłu. Proszę zauważyć jakie państwa znajdują się na mapie Wielkiej Brytanii (Anglia, Szkocja, Walia, Irlandia).

Zadanie 2

Zadanie 3- proszę wrócić do przeczytania tekstu, aby określić czy prawda czy fałsz.

Praca samodzielna, bez odsyłania.

PRZYRODA

Temat: Utrwalenie wiadomości z działu „Odkrywamy tajemnice życia w wodzie i na lądzie”.

Utrwal wiadomości oglądając poniższe filmiki

https://www.youtube.com/watch?v=6wzYYLL5VuU

https://www.youtube.com/watch?v=d5y31hmyL-k

https://www.youtube.com/watch?v=PG8zf-7T9rM

https://www.youtube.com/watch?v=K4fLcESFbB4

https://www.youtube.com/watch?v=TlsN6n0k4Uw

Dzisiejsza lekcja jest bez zadania ☺