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

28.04.2020

JĘZYK POLSKI

Temat: Już wiem! Już potrafię!

1. Sprawdź swoją wiedzę i umiejętności.
2. Rozwiąż test z podręcznika str.283-284 w zeszycie, zrób zdjęcie i odeślij jeszcze dziś (28.04.2020)-praca na ocenę.

WDŻ

Temat: **Zaplanuj swój odpoczynek**

Organizm, to nasze ciało fizyczne zbudowane i funkcjonujące w sposób niezwykle subtelny, skomplikowany i delikatny. Powinniśmy zatroszczyć się o to, aby zapewnić jak najlepsze warunki do jego rozwoju. Sposób życia może mieć ogromny wpływ na nasz organizm- dobry i zły. .

Każdy człowiek, by móc prawidłowo funkcjonować, powinien znaleźć czas na wypoczynek. Wypoczynek należy dostosować do indywidualnych potrzeb, rodzaju i stopnia zmęczenia.

Można wypoczywać czynnie (aktywnie spędzany czas) lub biernie (w sposób niepołączony z uprawianiem sportu).

Należy jednak pamiętać, że po dużym zmęczeniu fizycznym, czy psychicznym, zaleca się najpierw wypoczynek bierny.

Przy zmęczeniu umiarkowanym można pozwolić sobie na wypoczynek połączony z ruchem.

Ruch pozytywnie wpływa na psychofizyczną kondycję człowieka. Sprzyja prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu.

Ruch korzystnie oddziałuje na układy krwionośny oddechowy, trawienny, nerwowy, dlatego też przyczynia się do poprawy samopoczucia.

Ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest także zdrowy sen. W czasie snu regenerują się komórki wszystkich narządów, cały organizm odpoczywa. Po dobrze przespanej nocy jesteśmy wypoczęci, pełni energii, gotowi do podjęcia wyzwań dnia. Organizm dorosłego człowieka potrzebuje około 8 godzin snu na dobę, młody organizm 10 godzin. Bezpośrednio przed snem nie powinno się oglądać telewizji, ani spożywać posiłków.

Bezwzględnie należy wywietrzyć pokój. Szybciej zaśniemy, jeżeli położymy się wygodnie, rozluźnimy mięśnie, uspokoimy oddech, pomyślimy o przyjemnościach.

Odpoczynek będzie efektywny, jeżeli zadbamy o to, by bodźce z otoczenia, odbierane przez nasz organizm za pomocą zmysłów, dostarczały nam przyjemnych wrażeń (zapach, muzyka, czy kolory: błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie, tętno; zielony pomaga zasnąć).

Sami więc widzicie, jak ważny jest odpoczynek w życiu człowieka. Nie można o nim zapominać.

Jak Ty odpoczywasz?

Jakie formy odpoczynku preferujesz?

* **wykonaj ćwiczenie:**

Narysuj schematyczne drzewo. W pień wpisz hasło- mój wypoczynek, na gałęziach - różne formy Twojego wypoczynku (biernego i czynnego)

Zastanów się, czy coś należy w nim zmienić?

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Kształtowanie skoczności - wyzwanie skakanka.

Na ten tydzień dla Was wyzwanie, które każdy może wykonać w domu, na podwórku. Wystarczy jedno, proste urządzenie **SKAKANKA**. Ale zanim zaczniesz ćwiczyć, dowiedz się, jak skakać prawidłowo, by trening był bardziej efektywny.

1. Rączki skakanki trzymaj lekko palcami. Nie ściskaj ich bardzo mocno całymi dłońmi.

2. Skacz na palcach. Nie dotykaj piętami ziemi.

3. Łokcie trzymaj blisko boków ciała.

4. Zwróć uwagę, by przy skręcaniu skakanką pracowały głównie nadgarstki, nie ramiona.

5. Trzymaj ciało wyprostowane.

6. Nie skacz wysoko, nie podciągaj kolan w górę.

7. Pilnuj, by nie odbijać się od ziemi dwa razy podczas jednego obrotu skakanki.

8. Nie poddawaj się! Jeśli dopiero zaczynasz pamiętaj, że trening czyni mistrza.

A tu wyzwanie na ten tydzień:

WTOREK: 60 skoków

ŚRODA: 80 skoków

CZWARTEK: 100 skoków

PIĄTEK: 120 skoków

SOBOTA: 140 skoków

NIEDZIELA: 160 skoków

PONIEDZIAŁEK; 180 skoków

Jest za łatwo, bądź za trudno? To zacznij od ilości, która jest dla Ciebie małym wyzwaniem i każdego dnia dodawaj dodatkowe 20 skoków.

Pamiętaj by przed ćwiczeniem wykonać rozgrzewkę!

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Zrób duży krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Górna część tułowia pozostaje prosta, mięśnie brzucha są napięte. Podnieś się o kilka centymetrów i znów się opuść, powoli i równomiernie. Nie zapominaj o oddychaniu. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Usiądź na podłodze i podeprzyj się dłońmi opartymi o podłogę za tułowiem. Postaw jedną nogę na podłodze, drugą nogę wyprostuj w powietrzu, przyciągając palce stopy w kierunku tułowia. Podnoś nogę na wysokość około 20 centymetrów i z powrotem ją opuszczaj nie dotykając podłogi. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	

Przejdź do klęku podpartego, oprzyj się na łokciach, przedramiona są skierowane do przodu. Kolano jednej nogi oprzyj o podłogę, a drugą nogę wyciągnij poziomo do tyłu. Przyciągnij do przodu palce stopy. Wciągnij brzuch. Opuszczaj nogę prawie do podłogi i powoli podnoś z powrotem. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Leżąc na plecach, ustaw na podłodze lewą stopę i przesuń jak najbliżej pośladków. Podnieś biodra i przyciągnij prawe kolano do brzucha. Pozycję tę utrzymuj 15 – 20 sekund, nie zapominając o oddychaniu. Powtórz 2-3 razy na każdą stronę	
Stań pod ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Podnoś lewą nogę w bok i z powrotem ją opuszczaj. Obydwa kolana są lekko ugięte. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się na prawym boku. Głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu, podeprzyj się lewą ręką opartą o podłogę przed tułowiem. Ugnij górną nogę aż kąt pomiędzy udem i podudziem będzie miał mniej więcej 90 stopni. Lekko przenieś biodra do przodu. Podnoś udo i z powrotem opuszczaj. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	

Stań przed ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Stojąc na lewej nodze, lekko unieś prawą i powoli poruszaj nią w lewą stronę, a następnie z powrotem. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się wygodnie na plecach i podnieś nogi do pionu. Piłkę umieszczamy pomiędzy stopami. Wysuń pięty do góry i ściskaj piłkę między piętami. Powtórz 3--4 razy po 10 sekund.	

TECHNIKA

Temat: **Jak przygotować zdrowy posiłek.**

Zapoznaj się z tematem z podręcznika na stronie 71-73.

Notatka do zeszytu.

1. Rodzaje produktów żywnościowych:
    a) nieprzetworzona – produkty, które można spożywać w postaci naturalnej (np. owoce, warzywa, zioła)
    b) przetworzona – żywność kupowana w stanie gotowym do spożycia, często zawiera dużo środków konserwujących czy niezdrowych tłuszczów.
2. Podstawowe metody konserwacji żywności:
    a) Chemiczne:
        – Solenie
        – Słodzenie
        – Marynowanie
        – Wędzenie
    b) Fizyczne:
        – Pasteryzacja
        – Sterylizacja
        – Chłodzenie
        – Mrożenie

– Suszenie

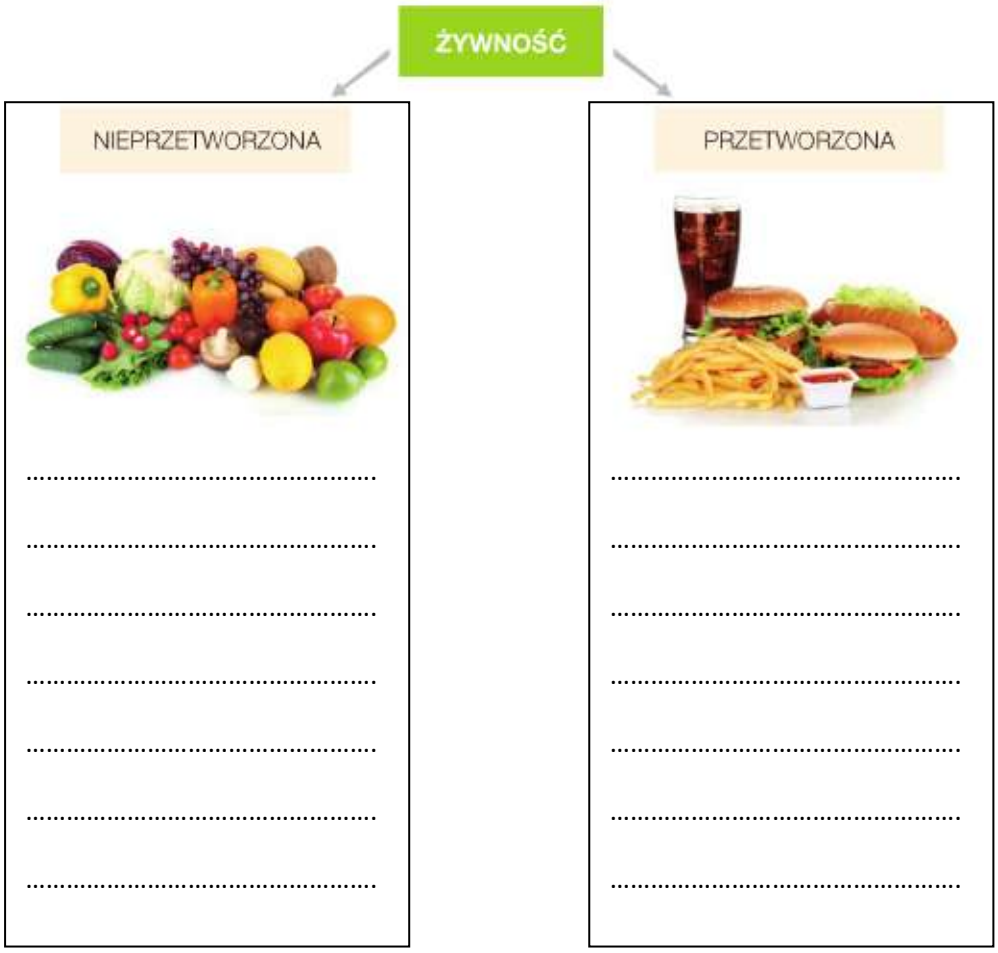
– Liofilizacja

c) Biologiczne:

– Kiszenie

3. Uzupełnij schemat podanymi w ramce nazwami produktów żywieniowych.

mleko, jogurt, jabłka, dżem, mąka, jajka, ser, pasztet



Nic nie odsyłacie na maila. Po powrocie sprawdzę zeszyty.

RELIGIA

https://view.genial.ly/5e9718b3898eea0db7146ebf/presentation-dobry-pasterz?fbclid=IwAR1jCRL7n29Fzr5YtumM4SqxdLIucOWSvWPBHJtxZAIXXbeFBjGx_ngMkbo