

Zadania dla u cznia na 15.06

Zadania rozwijające zdolności matematyczne

Która z liczb jest największa?

A)  $8 + 8 + 8 + 8$  B)  $4 \cdot 8$

C)  $10 \cdot 8$  D)  $(8 + 1) \cdot 10$  E)  $8 \cdot 8 + 28$

Ile wynosi suma dwóch liczb dwucyfrowych, których cyfra dziesiątek jest taka sama i wynosi 3, a ich cyfry jedności wynoszą 1 i 2?

A) 32 B) 63 C) 31 D) 61 E) 62

Przeczytajcie wiersz ze str.58 podręcznika. Napiszcie w zeszycie nazwy zwierząt z obrazków w kolejności alfabetycznej.

Wykonajcie zadania w kartach pracy z polskiego str.62-63 oraz KP z matematyki str.50-51.

Na zajęciach komputerowych poćwiczcie tabliczkę mnożenia na matzoo.pl

Wf - Zabawa ruchowa <https://www.youtube.com/watch?v=IHGnX5ebq4k>

Przeczytajcie , to ważne.Jak wspierać dzieci i rodziców podczas pandemii?

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

### 1. Bądź spokojny

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

### 2. Trzymaj się rutyny

Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach, mówi dr Damour. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość

kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.<sup>3</sup>

### 3. Pozwól dziecku odczuwać emocje

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

### 4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, radzi dr Damour. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

### 5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia, radzi dr Damour.

## 6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszemu, dodaje dr Lisa Damour.

„Przesłanie do ludzkości”- uczniowie otrzymują kolorowe karteczki, na których wypisują, rysują problemy, z którymi się borykają, sytuacje, które ich stresują; następnie wykonują z nich samoloty i puszczają je w cztery strony świata. Uczniowie wykonują rzeźbę, przedstawiającą osobę lub sytuację działającą na ich niekorzyść. Mają przy tym okazję dokonania projekcji własnych lęków i frustracji oraz rozładowania napięcia i nagromadzonej energii poprzez ściskanie, ugniatanie, wałkowanie, a nawet „bicie” plasteliny itp. Prezentacja rzeźby i omówienie uczuć z nią związanych, sytuacji, osób, emocji.

Najważniejsze to myśleć pozytywnie! Czy zastanawiałeś się jaki wpływ na twoje życie ma twoje myślenie i nastawienie? To jak układają się twoje sprawy w bardzo dużym stopniu zależy od Ciebie. Praktycznie to co przynosi Ci życie jest wynikiem tego czego od życia oczekujesz. Jeśli więc twoje myśli są negatywne i nie wierzysz w powodzenie w jakiejś sprawie, to prawdopodobnie tak właśnie będzie. Będziesz musiał przyjąć porażkę, bo tak naprawdę na nią właśnie czekałeś. Skoro czekając na porażkę najpewniej otrzymasz ją, to czy nie jest prawdą, że czekając na sukces lub coś pozytywnego również to otrzymasz? Dokładnie właśnie tak jest. Twoje myśli potrafią sterować tym co dzieje się wokół Ciebie. Tak więc myśląc pozytywnie sprawisz, że wszystko wyda się łatwiejsze, każda przeszkoda czy problem już nie będą wydawały się nie do pokonania. Warto więc myśleć pozytywnie ponieważ będziesz podchodził do każdego problemu tak jakby był porostu kolejnym napotkanym zwykłym zdarzeniem w twoim życiu. Pewnie zapytasz teraz "łatwo powiedzieć, trudniej wykonać". Oczywiście ciężko jest myśleć pozytywnie gdy los rzuca Ci pod nogi kłody. Pozytywnego myślenia trzeba się porostu nauczyć poprzez codzienne ćwiczenia np powtarzając sobie, że "każdy problem można rozwiązać", lub "potrafię pokonać każdą przeszkodę". Może to teraz brzmieć dla Ciebie bardzo banalnie, ale twoja podświadomość na pewno zakoduje sobie to co będziesz powtarzać i zmieni twój sposób myślenia. Spróbuj myśleć pozytywnie, a zapewniam Cię, że twoje życie zupełnie się zmieni, oczywiście na lepsze!

W skrócie, aby myśleć pozytywnie trzymaj się 3 głównych zasad:

1. Nie wyolbrzymiaj swoich problemów. Uwierz, że w rzeczywistości są mniejsze niż Ci się wydaje.

2. Nie stwarzaj sobie sam nowych problemów. Przemyślane decyzje pomogą Ci się przed nimi obronić.

3. Uwierz w siebie. To ty decydujesz co przyniesie Ci nowy dzień.

Zamieniamy smutek na radość Wycinanie z kolorowych papierów elementów i naklejanie ich na papier prezentujący smutek w celu zamiany uczuć. Dzieci wydzierają z kolorowych papierów serduszka, kwiatki, lub ulubione przedmioty, potrawy sprawiające im radość i nakleją na papier ze smutnymi barwami.

Zabawa w lustrzane odbicia

Bardzo rozśmieszająca zabawa, która gwarantuje wspaniałą nastrój. Pobawcie się w lustrzane odbicia. Stańcie na przeciwko sobie, twarzą w twarz. Poproś dziecko o zademonstrowanie śmiesznej miny, a następnie spróbuj ją powtórzyć. Im dziwniejsza mina tym lepiej. Ty będziesz się śmiać z jego miny, a on z Twoich

Możecie na przykład:

1. umieścić balon pomiędzy nogami, na wysokości kolan i urządzić sobie zawody: kto pierwszy przejdzie z punktu A do punktu B, bez upuszczenia balona, ten wygrywa,
2. zorganizować zabawę w parach: włączyć wesołą muzykę i umieścić balon pomiędzy głowami, lub brzuchami każdej z par i polecić im tańczyć tak długo, aż jedna z nich jako pierwsza upuści balon na podłogę,
3. Zbierz w jeden album albo plik na komputerze zabawne zdjęcia rodzinne. Ich przeglądanie sprawi Wam dużo radości, zabawy i śmiechu, a także fajnych wspomnień.