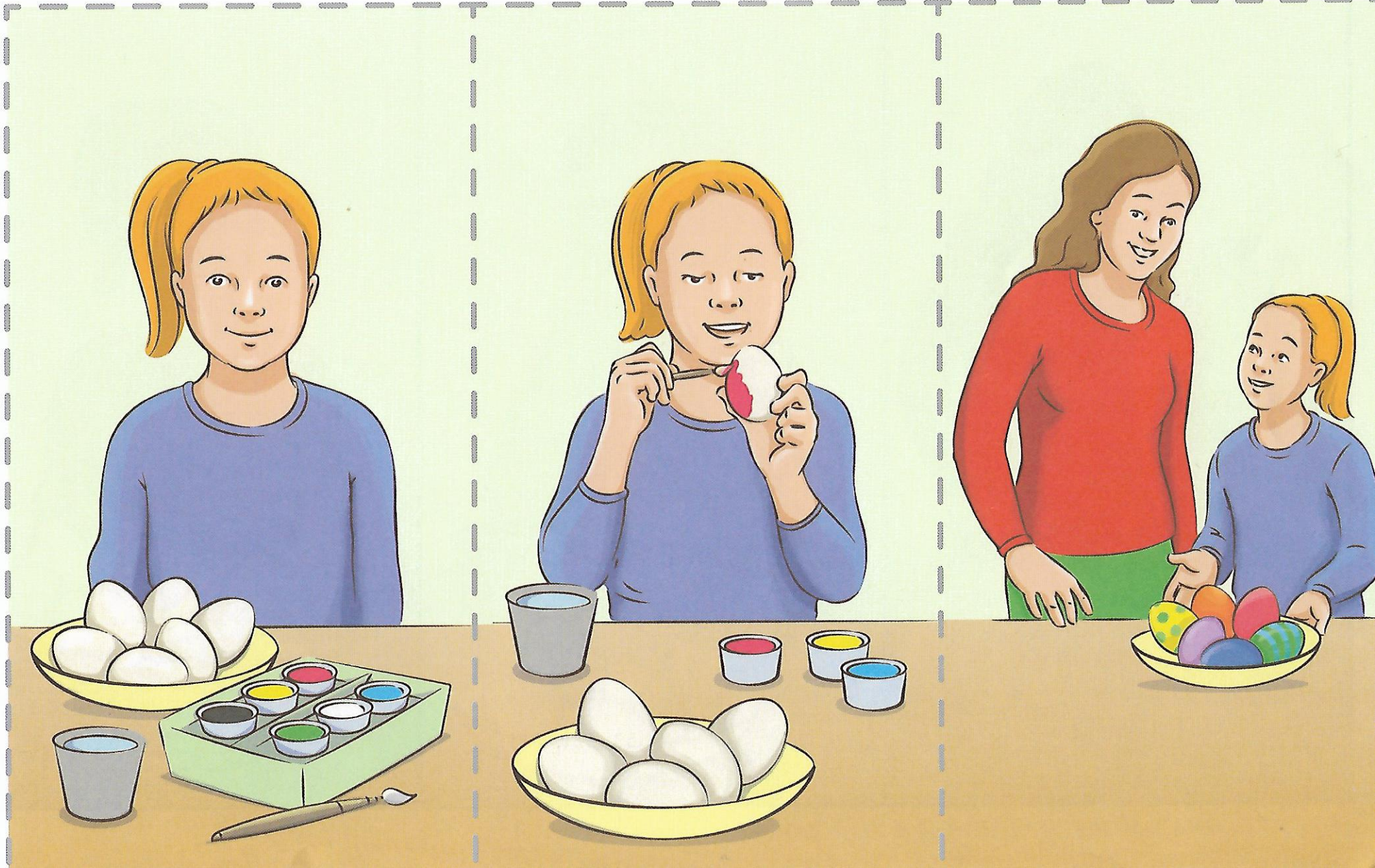
© PWN Wydawnictwo Szkolne sp. z o.o. sp.k.

KARTA 31

1 Zbliżają się Święta Wielkanocne. Dzieci malują pisanki. Wytnij obrazki. Ułóż historyjkę obrazkową. Wklej ją do zeszytu lub na kartę nr 32.



© PWN Wydawnictwo Szkolne sp. z o.o. sp.k.

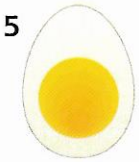
KARTA 32

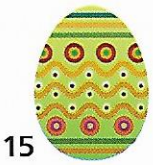
WYTĘŻ WZROK

Zilustrował Maciej Łazowski

Znajdź 15 szczegółów, które powtarzają się na obu rysunkach.

Świąteczne smakołyki

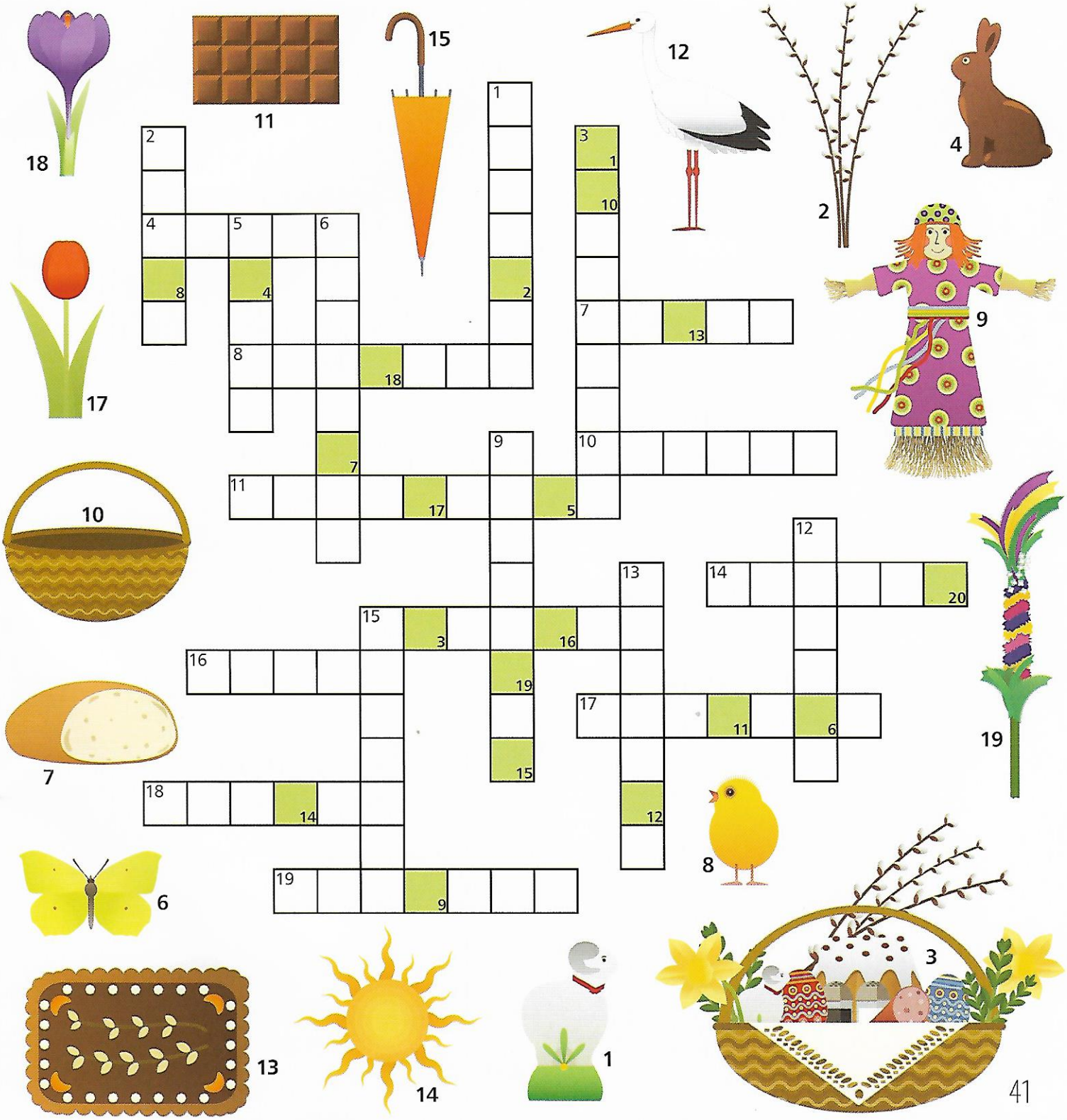




Wpisz do krzyżówki nazwy widocznych na rysunku obrazków i ułóż rozwiązanie z ponumerowanych w dolnym rogu okienek.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

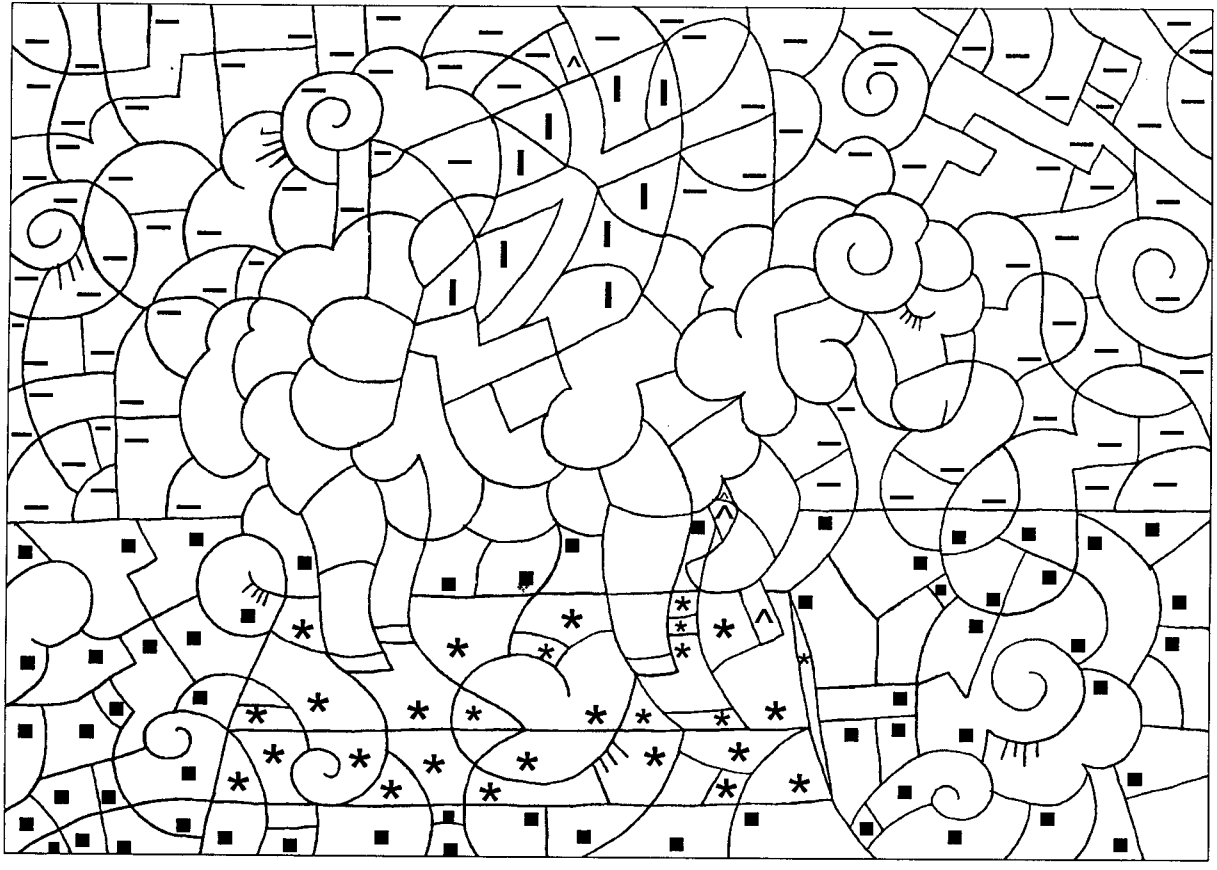
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Symbolem Pana Jezusa jest ...

... | | | | | | | |

Pokoloruj pola według oznaczeń i wpisz rozwiązanie w kratki.



I	czerwony
■	żółty
*	zielony
—	niebieski
^	brązowy

Na polanie wszystkie stworzenia urządziły leśny śmigus-dyngus.
Pokoloruj ilustrację najbardziej radośnie jak umiesz.

Zilustrowała Anita Graboś

Zajęcze poszukiwania

Znajdź:

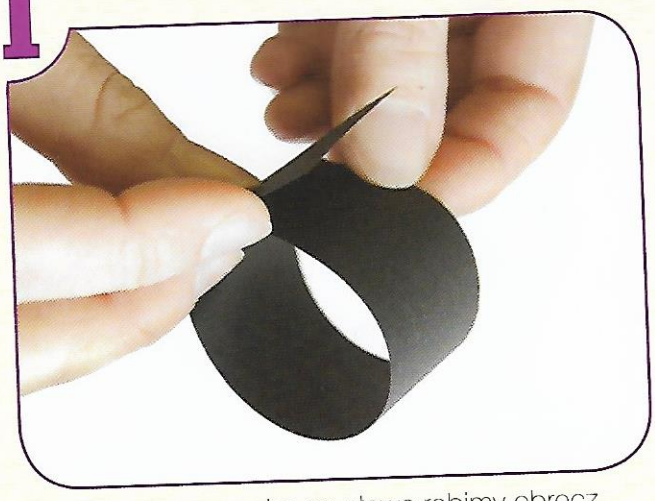
Jak zrobić OWCĘ

Potrzebne do wykonania:

- głowa – czarny pasek 14 x 3 cm,
- uszy – czarny pasek 11 x 3 cm,
- ogon – czarny pasek 7 x 3 cm,
- nogi – 4 czarne paski 20 x 3 cm,
- tułów – 2 białe paski 30 x 3 cm i 15 pasków 15 x 3 cm,
- oczy – 2 zielone kółka o średnicy 1 cm i 2 białe kółka o średnicy 0,5 cm.

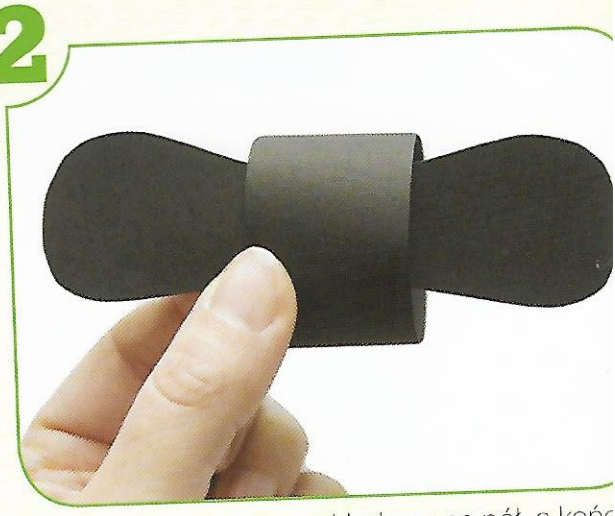
Wykonanie:

1



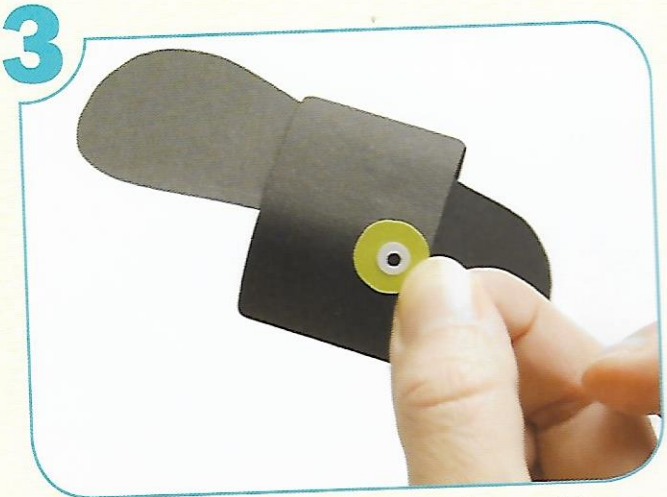
Z czarnego paska na głowę robimy obręcz i sklejamy ją.

2



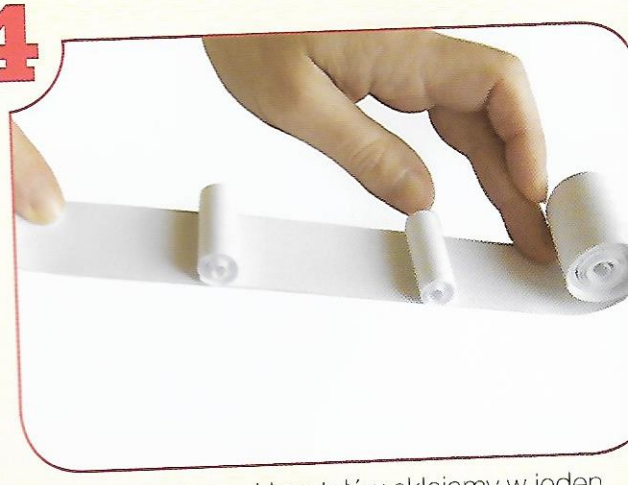
Czarny pasek na uszy składamy na pół, a końc zaokrąglamy. W okolicach zagięcia lekko ścinar pasek z obu stron, aby był węższy. Następnie rozkładamy go, wsuwamy w obręcz głowy i przyklejamy od środka.

3



Robimy oczy, naklejając białe kółka na zielone. Źrenice rysujemy flamastrem. Oczy przyklejmy do głowy.

4



Dwa białe paski na tułów sklejamy w jeden długi i zwijamy luźno w rulon. Następnie 15 białyc pasków zwijamy w ruloniki i przyklejamy je do paska tułowia co 4 cm, tak jak na fotografii. Na koniec całość sklejamy w obręcz.

5

Do tułowia przyklejamy głowę.

6

4 czarne paski na nogi ściśle zwijamy w ruloniki, sklejając je na końcach, a następnie przyklejamy nogi do tułowia.

7

Czarny pasek na ogon sklejamy w łezkę i przyklejamy go z tyłu do tułowia owieczki.

Malowanie pisanek gąbką

Wielkanoc już niebawem, zatem już najwyższa pora, aby zacząć przygotowywać pierwsze pisanki. Nie chcesz, aby wszystkie jajka wielkanocne wyglądały tak samo? Wypróbuj czegoś całkiem nowego! Malowanie pisanek gąbką pozwali Ci stworzyć całkiem inne wzory oraz desenie.

Czego potrzebujesz:

- Farbki akrylowe (najlepiej barwniki naturalne) w różnych kolorach,
- gąbka,
- ręcznik papierowy,
- mała miska wody,
- podstawki na jajka, kieliszki lub najprościej - pusty karton po jajkach.

Jak zrobić pisanki?

1. Namocz gąbkę w wodzie a następnie ją dokładnie wyciśnij. Gąbkę należy pociąć na tyle kawałków, ile mamy do dyspozycji kolorów. Najlepiej, aby poszczególne kawałki gąbki były różnej wielkości.

2. Użyj kartki papieru jako palety. Jeśli używasz farbek akrylowych nałóż na kartkę troszkę każdej farbki, tak aby było ci łatwiej maczać w niej gąbkę.

3. Połóż obok siebie pusty karton po jajkach, po to abyś mógł odkładać w nim jajka do wyschnięcia.

4. Trzymaj jajko delikatnie w palcach, drugą ręką namocz gąbkę w wybranym przez ciebie kolorze farbki. Dla lepszego efektu powinno zaczynać się od najciemniejszego koloru, przechodząc stopniowo do najjaśniejszego.

5. Przyciśnij gąbkę do papierowego rącznika w celu usunięcia nadmiaru farbki.

6. Delikatnie dociskaj gąbkę do skorupki jajka. Jak nałożysz już zaplanowany wzór, odłóż jajko do wyschnięcia.

7. Powtórz punkt 4-6 do każdego jajka, używając różnych kolorów.

8. Bardzo ładnie wyglądają pisanki w odciśnięte gąbką wzory na białym tle. W tym celu należy jajko najpierw zafarbować na biały kolor, używając barwników lub farbek, poczekać aż wyschnie a następnie nałożyć gąbką wzór.

9. Jak już pisanki wyschną, można nałożyć kolejny wzór, używając do tego celu innego koloru.

Porady:

- Zamiast malować pisanki farbkami lub barwnikami naturalnymi, możesz wypróbować tradycyjnej metody farbowania jajek (gotując je w wodzie z produktami spożywczymi np. cebulą) a następnie nałożyć na wierzch biały wzór za pomocą gąbki. Jest to dobry sposób na uzyskanie ładnych kolorów bez używania różnokolorowych farbek.

- Bądź kreatywny. Zamiast pociąć gąbkę na zwykłe nieregularne kawałki możesz wyciąć z niej serca, literki itp.

- Gotując jajka dosyp do wody soli. Dzięki temu nie wypłynie białko w przypadku pęknięcia jajka. Aby jajka nie pękały, gotuj je na małym ogniu - nie będą się bardzo o siebie obijać po zagotowaniu się wody.

Gimnastyka korekcyjna – zapobieganie skoliozie(boczne skrzywienie kręgosłupa)

Miejsce ćwiczeń: pomieszczenie przewietrzone o temperaturze nie niższej niż pokojowa, można ćwiczyć na dworze, jeśli jest ciepło. Ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie. **Ubiór**: strój gimnastyczny, na boso. **Sprzęt**: piłeczka pingpongowa, szarfa, woreczek Czas ćwiczeń: najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych, przed posiłkiem po około 30 – 45 min. **Uwagi**: - przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór - dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń- ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy korygują postawędziecka i zapewniają bezpieczeństwo.

Objaśnienia skrótów i terminologii: RR – ramiona NN – nogi
N - noga PW – pozycja wyjściowa T – tułów PN – prawa noga LN – lewa noga mm – mięśnie leżenie przodem – na brzuchu, leżenie tyłem – na plecach

1. Kilka kroków marszu w wysokim wspięciu na palcach, kilka kroków swobodnego chodu.

2. Stanie przodem w odległości około 12 cm od ściany, RR wyciągnięte w górę w przód, dłonie oparte o ścianę. Maksymalne wyciąganie RR w górę, dłonie oparte o ścianę, stopy cały czas w kontakcie z podłożem.

3.W klęku podpartym naprzemianstronny wznos R i N.

4. Siad klęczny, podudzia zrotowane na zewnątrz, stopy złączone – przejście do ukłonu japońskiego z jednoczesnym, bocznym zgięciem T w kierunku wypukłości skrzywienia

5. Siad skrzyżny ręce na kolanach najlepiej z oparciem pleców, np. o ścianę – wznos RR przodem w górę – wdech, powrót RR na kolana – powolny wydech.

6. Siad prosty podparty szarfa ułożona w kółeczko z boku na linii kolan – przenoszenieprostych NN przez kółeczko z jednej strony na drugą.

7. Siad ugięty, stopy trzymane przez rodzica, skurcz pionowy ramion – powolny opad T w dół i powrót do siadu.

8. Siad, dłonie splecione na czubku głowy, łopatki i łokcie ściągnięte – wypychanie głową dłoni do góry

9. Leżenie przodem na stole, wyprostowane RR trzymają krawędź – unoszenie NN do poziomu. Palce stóp obciągnięte, koc podłożony pod brzuch. Przy powtarzaniu ćwiczenia można obciążyć NN wkładając między stopy woreczek.
10. Leżenie przodem, RR ugięte pod czołem, naprzemienne unoszenie prostych NN w górę.

11. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, RR wyciągnięte za głowę – rozciąganie gum poprzez prace rąk w kierunku zza głowy do podłoża w okolice ud.
12. Leżenie tyłem RR proste wyciągnięte za głową przytrzymywane przez rodzica, NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, złożona szarfa między kolanami – przechylanie NN w prawo i w lewo z dotknięciem podłogi.
13. Leżenie przodem na kocyku – jazda na brzuchu przez odpychanie się dłońmi od podłoża.
14. W staniu lub klęku przy stole, broda na wysokości blatu – wdmuchiwaniu piłeczki pingpongowej do pudełka.