

- **Przeczytaj tekst**

W zdrowym ciele zdrowy duch

Każdy z nas potrzebuje ruchu, tak samo jak pożywienia i powietrza. Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na ciało, lecz także na mózg. Zapobiega wielu chorobom i pomaga bronić się przed zarazkami. Dzięki ruchowi wzmacniamy mięśnie i kości oraz poprawiamy krążenie krwi w organizmie.

Kiedy się ruszamy, płuca muszą intensywniej pracować, dzięki czemu więcej tlenu dociera do mózgu, w którym podczas ćwiczeń tworzą się nowe komórki nerwowe i połączenia między nimi. Podczas uprawiania sportu ćwiczymy także równowagę, płynność i precyzję ruchów. Po intensywnym wysiłku fizycznym łatwiej się koncentrujemy i możemy dłużej w skupieniu pracować na lekcji.

Podczas ćwiczeń fizycznych organizm wytwarza endorfiny, czyli hormony szczęścia. Są to substancje, które sprawiają, że lepiej się czujemy i mamy większą odporność na ból i zmęczenie.



- Praca ustna:

Przeczytaj nazwy dyscyplin sportowych. Wskaż dyscyplinę sportową, która nie pasuje do pozostałych. Uzasadnij ustnie swój wybór.

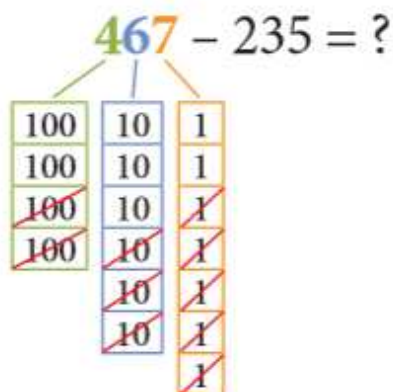
siatkówka badminton koszykówka
golf piłka nożna tenis

Zadanie dla chętnych

- Napisz w zeszycie notatkę o tym, dlaczego ruch jest ważny.
- Oskar chciał obliczyć różnicę liczb 467 i 235. Zobacz, jak to zrobił



Zabieram 2 setki,
3 dziesiątki i 5 jedności.
Zostają 2 setki, 3 dziesiątki
i 2 jedności, czyli 232.



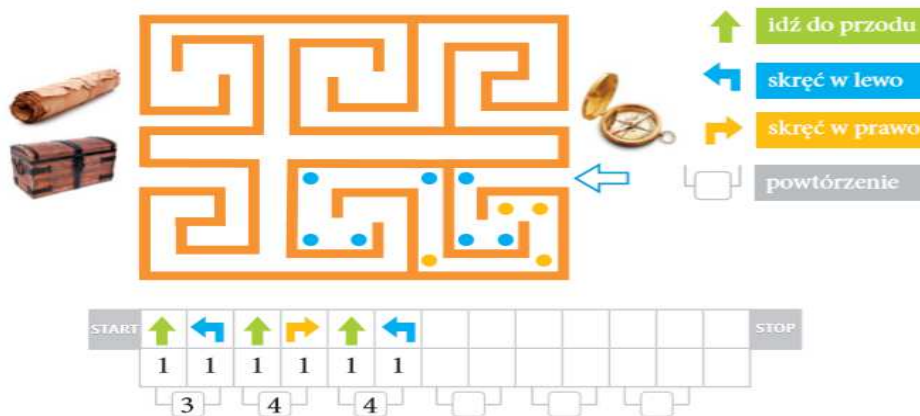
czyli **467 - 235 = 232**

- Oblicz
587-233=
688-111=
989-234=

edukacja informatyczna, plastyczna i zajęcia rozwijające kreatywność

(Wykonaj **jedno** z poniższych 2 zadań, rozwiązanie prześlij w piątek)

- **Przejdź przez labirynt. Najpierw narysuj drogę. Potem popatrz na fragment programu i porównaj go z narysowaną drogą. Niebieskie i żółte kropki pokazują skręty w lewo lub w prawo. Dokończ program.**



- **Przedstaw na ilustracji wizytę rodziny w zoo, wykorzystaj różne materiały (papier kolorowy, bibuła, gazety, skrawki papieru...)**

wychowanie fizyczne

Zapraszamy do ćwiczeń, nauki i zabawy.

Poznajemy kroki walca wiedeńskiego i angielskiego:

<https://www.youtube.com/watch?v=bgI91wK2BQk>

<https://www.youtube.com/watch?v=KtxpFgq9jUk>

religia

Temat 25: Jestem ofiarny na wzór Jezusa.

Poznamy dziś historię pewnego człowieka, którego zbójcy napadli, okradli i pozostawili na drodze. Byli tacy, którzy widząc człowieka w potrzebie ominęli go. Szedł tam również samarytanin, który okazał mu miłosierdzie. Zadbął o niego, by wyzdrowiał - nie oczekując nic w zamian.

Jeśli możesz obejrzyj tę historię tutaj i wysłuchaj piosenki:

https://www.youtube.com/watch?v=xv5zQU_6dO8

Spróbuj uporządkować historię z miłosiernym Samarytaninem. Dotyczy to zadania z podręcznika z katechezy 25.