

5c

2.04.20r.

### **Wychowanie fizyczne**

Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych.

Mięśnie posturalne biorą udział w utrzymywaniu prawidłowej, pionowej postawy ciała człowieka. Ogólnie mówiąc, zalicza się do nich mięśnie pleców, barków i tłoczni brzusznej.

Tu link z zestawem ćwiczeń posturalnych.

[https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro&feature=share&fbclid=IwAR3doV6fozw\\_y3OU1oHcXaZ66dal5jNXW9BQyZQV8uMjiE0Y0b3nnvJf0](https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro&feature=share&fbclid=IwAR3doV6fozw_y3OU1oHcXaZ66dal5jNXW9BQyZQV8uMjiE0Y0b3nnvJf0)

### **Biologia**

Temat: Liść wytwarza pokarmu.

- Otwórz stronę internetową: <https://epodreczniki.pl/a/lisc/D10Bcl5mN> , zapoznaj się z materiałem tam przedstawionym i rozwiąż zadania
- lub podręcznik na stronach 106- 109
- Przeczytaj informacje o budowie i funkcjach liści.
- Staraj się zapamiętać informacje ze strony 109 „To najważniejsze” .
- Odpowiedz pisemnie na pytania: 1,2,3 ze strony 109
- Nie przysyłaj pracy domowej do oceny

### **Zajęcia z wychowawcą**

Temat: Wzmacniamy odporność

W jaki sposób wzmacniamy swoją odporność?

Zastanów się, porozmawiaj z rodzicami, osobami bliskimi.

#### **Oto niektóre z nich:**

- Dbaj o higienę i mycie rąk,
- Nie bagatelizuj snu i odpoczynku,
- Unikaj dymu tytoniowego,
- Często wietrz pomieszczenia w domu,
- Dbaj o aktywność fizyczną,
- Stosuj zbilansowaną dietę, w której nie brakuje warzyw, owoców, kasz, ciemnego pieczywa, ryb czy orzechów.
- Cukier Twój wróg!

## **Język polski**

Temat: Pisownia wielką i małą literą – przypomnienie i uzupełnienie wiadomości.

str. 319-320 w podręczniku: przeczytaj sobie przypomnienie, a następnie wykonaj ćwiczenie 2 oraz 3

Dla chętnych bardzo ciekawe ćwiczenia na

stronie [epodreczniki.pl](https://epodreczniki.pl/a/wielka-czy-mala-litera-zawsze-dobrze-wybijaj/DjMQaemTw) <https://epodreczniki.pl/a/wielka-czy-mala-litera-zawsze-dobrze-wybijaj/DjMQaemTw>