

AUTORSKI PROGRAM PRACY ŚWIETLICY

W OGÓLNOKSZTAŁCĄCEJ SZKOLE MUZYCZNEJ

W ZPSM IM. LUDOMIRA RÓŻYCKIEGO W KIELCACH

OPRACOWANY NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ

z dnia 20 marca 2020 r.

w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19

Tytuł: „ZDALNY ŚWIETLIK”

OPRACOWANIE ZAWIERA:

1. OPIS PROGRAMU „ZDALNY ŚWIETLIK”

2. PROGRAM „ZDALNY ŚWIETLIK”

a) Blok zajęć aktywizujących

b) Blok zajęć edukacyjnych I

- Bajka „Co się stało w Muzykowie?” – wersja *Word* oraz *Audio*;
- *Załączniki*:
 - ✚ Karty pracy – zawierające zadania dotyczące bajki oraz dodatkowe propozycje prac plastyczno-technicznych i zabaw. (*Ewaluacja w formie tzw. SKRZYNI PUNKTÓW*)
 - ✚ Instrukcje wykonania prac plastyczno-technicznych.
 - ✚ Ogłoszenie konkursu plastyczno-technicznego „**Ekoinstrument muzyczny**”
Program jest otwarty – istnieje możliwość uzupełniania treści zajęć edukacyjnych o kolejne tematy w zależności od potrzeb. Kolejne bloki edukacyjne (II, III... itd.) stanowiąc będą integralną część Programu.

c) Blok zajęć wyciszających

- *Załączniki*:

- ✚ Karty pracy

d) Współpraca z pedagogiem

AUTORZY:

Elżbieta Kaleta

Natalia Mogielska

Aleksandra Klusek-Gębska

OPIS PROGRAMU „ZDALNY ŚWIETLIK”

W związku z pandemią koronawirusa zawieszono zostały zajęcia w szkołach, a sprawę realizacji zajęć dydaktycznych reguluje *ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.*

W oparciu o powyższe Rozporządzenie opracowaliśmy program pracy świetlicy w Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej w ZPSM im. Ludomira Różyckiego w Kielcach. Przygotowując materiały wzięliśmy pod uwagę możliwości edukacyjne naszych, uczniów, zainteresowania, przyjęty roczny plan świetlicy, plany miesięczne oraz panujące realia związane z pandemią. Zdajemy sobie sprawę, że zaistniała sytuacja jest bardzo trudna zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Poza niepewnością związaną z przebiegiem pandemii w naszym kraju, sytuacją zagrożenia zdrowia i życia, która budzi wiele obaw, nasuwają się pytania związane ze zdalną edukacją. Rodzice i uczniowie na terenie Polski zgłaszają wiele problemów dotyczących zarówno samego procesu dydaktycznego, jak i ograniczeń związanych z dostępem do technologii, które powodują, że nie każdy uczeń ma równe szanse w dostępie do edukacji. Ogrom materiału do opracowania przez uczniów obciąża nie tylko dzieci, ale zrzuca też dużo obowiązków na rodziców. Po głębokim przeanalizowaniu zaistniałej sytuacji opracowaliśmy program, który pozwoli zrealizować założenia planu pracy świetlicy w sposób interesujący, uwzględniający zainteresowania uczniów szkoły muzycznej i najważniejsze aspekty dotyczące obecnych realiów, takie jak zdrowie, ekologia, zalecenia dotyczące walki z koronawirusem. Realizacja programu ma na celu przeciwdziałanie psychologicznym uwarunkowaniom kryzysu. Poprzez treści uwzględnione w bajce uczniowie będą mogli „oswoić” lęk przed pandemią i zdobyć niezbędną wiedzę dotyczącą działań profilaktycznych.

Grupa docelowa:

Program „Zdalny Światlik” skierowany jest do uczniów klas I-III OSM I stopnia . Został dostosowany do możliwości i zainteresowań tej grupy wiekowej. Forma realizacji umożliwia samodzielną pracę dziecka (poprzez m.in. nagranie bajki w formie audio).

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU „ZDALNY ŚWIETLIK”

Program „Zdalny Światlik” uwzględnia zarówno tygodniowy jak i dzienny plan pracy.

- od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 – 17.00 .

Od poniedziałku do piątku uczniowie otrzymują w dzienniku elektronicznym materiały edukacyjne i wskazówki pomocne do wykonania poszczególnych zadań.

Materiały zostały opracowane z podziałem na trzy bloki tematyczne:

- 1. Blok zajęć aktywizujących – 7.00 - 10.00*
- 2. Blok zajęć edukacyjnych – 10.00 - 14.00*
- 3. Blok zajęć wyciszających – 14.00 - 17.00*

W programie uwzględniono współpracę z pedagogiem szkolnym w zakresie przeciwdziałania psychologicznym aspektom kryzysu wywołanego pandemią.

Ewaluacja:

Uczniowie otrzymują tzw. „SKRZYNIĘ PUNKTÓW”. Każde zadanie ma przypisaną odpowiednią liczbę punktów. Wykonanie zadań jest dobrowolne. Zachętą do pracy jest możliwość uzyskania punktów. Po „otwarceniu skrzyni z punktami” – uczniowie, którzy zdobyli 1000 punktów otrzymują tytuł „Super Zdalnego Światlika”. Ponadto każdorazowo wykonanie karty pracy z bloku zajęć edukacyjnych wiąże się z otrzymaniem 3 „uśmiechniętych buziek”.

I. BLOK ZAJEĆ AKTYWIZUJĄCYCH

Cel:

- Wyrobienie u dzieci potrzeby i nawyku aktywności fizycznej;
- Pobudzenie czynności układu krążenia i oddechowego;
- Zrozumienie znaczenia codziennych ćwiczeń gimnastycznych oraz dbania o prawidłową postawę ciała;
- Zapoznanie z różnymi formami aktywnego wypoczynku;

Treści kształcenia:

Treści programowe realizowane poprzez zestawy ćwiczeń gimnastycznych oraz zabawy.

Metody:

1. Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) – „Gimnastyka poranna”
2. Metoda zabawowo – naśladowcza – z wykorzystaniem multimedialnych – ćwiczenia taneczne na podstawie bezpłatnego programu Just Dance

TEMATYKA:


1. „Gimnastyka poranna”

Ćwiczenia ruchowe

- prawa ręka do lewej stopy i zmiana- 10 powtórzeń,
- ręce na biodra – skręty tułowia – 10 powtórzeń,
- ręce na biodrach i skłony do przodu i do tyłu – 5 powtórzeń,
- prawa ręka w górze lewa w dole – 10 szybkich zmian,

2. „Just Dance”

Ćwiczenia taneczne na podstawie bezpłatnego programu Just Dance (*wymagania techniczne: dostęp do YouTube*)

 https://www.youtube.com/watch?v=39L-M5nhx6Y&list=PLtRvsMB5tp6Jb5l_WtxbqpuVeDoI0Ew6T&index=2

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

https://www.youtube.com/watch?v=_O2Cw5rHJMY&list=PLtRvsMB5tp6Jb5l_WtxbqpuVeDoI0Ew6T

<https://www.youtube.com/watch?v=yUR0CgifeRE>

II. BLOK ZAJEĆ EDUKACYJNYCH

Cel:

- poszerzenie wiedzy z zakresu zdrowia, higieny ekologii, zachowania podczas pandemii,
- przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom psychologicznym wywołanym lękiem przed pandemią,
- doskonalenie zdolności manualnych, rozwijanie kreatywności, wyobraźni,
- ćwiczenia w czytaniu i słuchaniu ze zrozumieniem,
- zapoznanie z różnymi formami spędzania wolnego czasu

Metody:

- Czynne (oparte na działaniu, samodzielnej pracy ucznia)
- Oglądowe (oparte na obserwacji m.in. instrukcje wykonania prac)
- Słowne (bajka w formie audio)

Treści kształcenia:

Program realizowany jest w oparciu o autorską bajkę pt. „Co się stało w Muzykowie?”. Opowiadanie zostało podzielone na rozdziały, przewidziane na kolejne dni edukacji zdalnej. Prezentowane w bajce treści uwzględniają zainteresowania uczniów szkoły muzycznej i najważniejsze aspekty dotyczące obecnych realiów, takie jak zdrowie, ekologia, zalecenia dotyczące walki z koronawirusem. Realizacja programu ma na celu przeciwdziałanie psychologicznym uwarunkowaniom kryzysu. Poprzez treści uwzględnione w bajce uczniowie będą mogli „oswoić” lęk przed pandemią i zdobyć niezbędną wiedzę dotyczącą działań profilaktycznych. Uczniowie otrzymają codziennie kolejny rozdział bajki w formie WORD, jak również w formie nagrania audio (umożliwienie młodszym uczniom sprawne zapoznanie się z treścią utworu, ćwiczenia dykcji, ćwiczenia w głośnym czytaniu).

Do każdego rozdziału dołączona jest Karta Pracy z dwoma zadaniami:

Pierwsze zadanie dotyczy treści bajki. Drugie zadanie to propozycja pracy plastyczno-technicznej, dobranej w taki sposób, aby zapewnić uczniom łatwy dostęp do materiałów

niezbędnych do jej wykonania (np. rolki papieru, pudełko po butach itp.). Wykonane prace można wykorzystać do zabaw w domu, w tym zajęć ruchowych przez co zachęcamy dzieci do takiej formy aktywności.

Podsumowaniem zajęć jest konkurs plastyczno-techniczny pod nazwą „Ekoinstrument muzyczny”, łączący treści związane z muzyką, jak i ekologią.

MATERIAŁY DLA UCZNIĄ

BAJKA „CO SIĘ STAŁO W MUZYKOWIE”

Autor: Aleksandra Klusek-Gębska

(nagranie wersji audio: Anna i Maria Chwastek;

montaż: Krzysztof Chwastek; opieka artystyczna: Kinga Chwastek)

ROZDZIAŁ I

„CODZIENNOŚĆ W MUZYKOWIE”

Posłuchajcie drogie dzieci - dzisiaj bajkę wam opowiem,
Tak niezwykłą, trochę straszną - o królestwie „Muzykowie”.
Gdzie to państwo? Gdzieś na mapie – między Łodzią i Tatrami.
Władał nim Król Artur Pierwszy wraz z mądrymi zastępcami.
W Muzykowie jak wiadomo, wciąż muzyka rozbrzmiewała
Walce, tanga i oberki - tańcowała ludność cała.
Gdy świt budził Muzykowień, to witali go ze śpiewem,
Po śniadaniu wszyscy razem spotykali się pod drzewem
- starą lipą, co na rynku koło zamku wyrastała
i stroiła instrumenty w Muzykowie ludność cała.
Grała koncert za koncertem – nuty niosły piękne brzmienia,
bo muzyka w czyste piękno każdą chwilę pozamienia.
Król z batutą na tarasie – w modny, złoty frak ubrany,
dyrygował swą orkiestrą – jakby był z czarowany.
Czasem „piano”, czasem „forte”, raz wesoło, a raz rzewnie,
król – dyrygent po mistrzowsku swą orkiestrą rządził pewnie.
Wśród muzyków w Muzykowie wirtuozi są wspaniali
- perkusiści i pianiści – wszyscy równo, czysto grali.
Klarneciści i trębacze, waltorniści i skrzypkowie

- każdy zdolny, piękny, młody – nawet dziecko wam to powie.

Gitarzyści i basiści, wokaliści i fleciści.....

i wielu, wielu innych – a jest ich bez liku

JAK CHCESZ ZDOBYĆ TERAZ PUNKTY

WYMIENŃ JAKICH ZNASZ MUZYKÓW!!!

(Karta pracy I Zadanie 1 – 2 pkt. za każdą odpowiedź)

Gdy dwunasta wybiła, król zakończył granie

i na obiad do swych domów udali się Muzykanie.

Spośród zdolnej tej gromadki, chcę wymienić dwie osoby

To Wiolinka – piękne dziewczę oraz Basik – chłopiec młody.

Ona ze swą wiolonczelą, on z gitarą swą basową

Znali się od maleńkiego – na to mogę dać wam słowo.

Na jednej ulicy mieszkali, do jednej klasy chodzili,

Co tu dużo o tym mówić – zwyczajnie się przyjaźnili.

Spokojnie mijał dzień za dniem, aż tu nagle dnia pewnego,

w Muzykowie coś się stało, coś nagłego i strasznego.

To zmieniło życie wszystkich, postawiło świat na głowie.

Wkrótce także się dowiecie – co się stało w Muzykowie.

KARTA PRACY I

ZADANIE 1 – każda nazwa to **2 punkty**

WYMEŃ NAZWY MUZYKÓW GRAJĄCYCH NA RÓŻNYCH INSTRUMENTACH (nie wymienionych w Bajce)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ZADANIE 2 - **50 punktów**

„Nakarm rybkę” kubek zręcznościowy.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 1

Propozycja konkursu rodzinnego :

Kto w minutę nakarmi największą ilość rybek (trafi żółtą piłeczką do kubka)

ROZDZIAŁ II

„STRASZNA NOWINA”

Dzień był piękny – na bezchmurnym niebie słońce blask swój roztaczało,
Słysząc było świergot ptaka, wszędzie wiosną już pachniało.
Śnieg niedawno stopniał przecież czarną ziemię odkrywając.
Krokus zakwitł i przebiśnieg, a po łące kicał zając.
Tu na baziach widać pąki, już się liściem stroją drzewa,
Wiosna idzie! Wiosna idzie! – tak radośnie świat już śpiewa.
Basik zbudził się szybciotko, w to świtanie tak radosne.
Umył zęby, ręce, buzie i popędził witać wiosnę.
Na ulicy było gwarno – każdy muzyk z Muzykowa
stroi szybko instrumenty – ma orkiestra być gotowa.
Zaraz koncert się zaczyna – powitanie pani Wiosny,
będzie koncert to niezwykły, uroczysty i radosny.
Gdy dotarli już na rynek, każdy zasiadł też wygodnie.
Król poprawił swoją muchę, frak, koszulę oraz spodnie.
Stuknął w pulpit swą batutą i wykonał pierwsze ruchy
- nagle z głębi komnat zamku dał się słyszeć łoskot głuchy.
Na ten hałas wszyscy prawie z krzesel swoich pospadali,
Król pulpitem się zasłonił, rycerze się pochowali.
Każdy drży – co teraz będzie, jaka straszna to maskara
na ten koncert uroczysty wdrzeć siłą dziś się stara?
Nastąpi cisza jak makiem zasiał, z trwogą jedynie pomieszana,
a tu na taras prosto do króla wbiega królowa bardzo zdyszana.
Głośny jęk ulgi przeszył powietrze - to nie maskara, tylko królowa
i to do tego taka zziębiona, że nijak nie mogła wydusić słowa.
Król, gdy odeszły od niego lęki, spytał spokojnie „Czy coś się stało?”
Królowa rzekła „Właśnie przed chwilą Centrum Wywiadu złe wieści podało.
Z więzienia uciekł okrutny złoczyńca – co się Koronawirusem zowie.
Ma bluzę w paski, kulę u nogi, koronę z blachy nosi na głowie.
Jest bardzo sprytny, mały i zwinny – podstępny, niezwykle zjadliwy.
Pokąsał bardzo naszych sąsiadów – koronawirus ten obrzydliwy.”
Słowa królowej jak gromy z nieba panikę wielką w mieście zasiały.

Zerwał się z miejsca każdy mieszkaniec, stary i młody, duży i mały.
Król i Królowa już mieli zamiar zamknąć się w zamku na spusty cztery,
gdy nagle przyszedł ktoś bardzo mądry – ktoś kto miał wiedzę, styl i manieri.
Czarodziej Zdzisław Sławomir Drugi – bo o nim przecież ta długa mowa –
wyszedł na taras i „Stać!!!” – wykrzyknął – po czym do ludu wyrzekł te słowa.
„Ludzie Muzykowa – chwila tego wymaga,
aby nam towarzyszył rozsądek i rozwaga.
Nie można tracić głowy, kiedy dzieje się coś złego
- należy prędko ułożyć wtedy plan zarządzania kryzysowego.
Musimy poznać wroga i potem dopiero działamy
Jak będziemy mądrzy – to szybko wygramy”.
Król do czarodzieja skierował pytanie:
„To na czym polega to kryzysowe zarządzanie?”
Czarodziej się uśmiechnął, wąż pogłaskał niedbale
„O tym to wam opowiem już jutro – w kolejnym bajki rozdziale”.

***A JEŚLI CHCESZ ZDOBYĆ KOLEJNE PUNKTY TO RUSZ SWOJĄ GŁOWĘ
PRZYPOMNIJ SOBIE I ZAPISZ NA KARCIE PRACY – NUMERY ALARMOWE!!!***

(Karta pracy II Zadanie 1 – 10 pkt.)

KARTA PRACY II

ZADANIE 1 - 10 punktów

WYPISZ NUMERY ALARMOWE

.....
.....
.....
.....

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Pudelko wrażeń”

Niezbędny duży karton, pudełko po butach itp.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 2

Dostępne są 3 wersje zabawy:

- 1 - robimy otwór po środku i w 2 osoby manewrujemy kartonem tak, aby piłeczka wpadła do dziurki.
- 2 - wykonujemy tunele z tulejek po papierze (pustych rolek), każdy tunel ozdabiamy w inne wzory.
- 3 - zagarniamy rozrzucone w kartonie piłeczki za pomocą przyrządu zrobionego z taśmy klejącej i kredek.

Zabawa zręcznościowa dla całej rodziny.

ROZDZIAŁ III

„PRZEDE WSZYSTKIM HIGIENA”

W wielkiej komnacie stał stół ogromny.
Na stole leżał posiłek skromny,
a wokół stołu krzesła drewniane.
Wokół zasiedli Muzykowanie.
W centralnej części usiadł król z żoną,
na tronie zdobionym złotą koroną.
Aby podkreślić, że problem jest nowy
Król dziś założył mundur wojskowy.
Czarodziej Zdzisław Sławomir Drugi,
rozpoczął wykład trochę za długi...
„Moi drodzy Muzykowanie -
mamy przed sobą trudne zadanie.
Trzeba uchronić nasz naród cały,
by go wirusy nie pokąsały.
Dlatego teraz ubiorę w słowa,
to co przed nami wirus ten chowa.
Po pierwsze – Primo, jak wszyscy wiedzą,
wirusy w żywych organizmach siedzą.
One nóg nie mają, ale zarażają.
Niewidoczne gołym okiem, wejdą sobie cicho bokiem
i nikt nawet nie zauważy, że może mieć wirusa na rękach, na twarzy.
Zastanów się chwilę, czy ci się nieraz zdarzy,
że nieumytą ręką dotykasz swojej twarzy?
Może oka, ust, czy nosa, gdy odgarniasz z buzi włosy?
A stamtąd prosta droga do wnętrza człowieka,
I na zaproszenie wirus już nie czeka.
Włazi i w organizmie robi spustoszenie,
tyle złośliwości w tej gadzinie drzemie.
Kaszel, katar, zapalenie, ból, wysypka, osłabienie
Czasem wymioty, zgaga i dreszcze i kto wie, co dziad wywoła jeszcze.
Organizm się broni – dostaje gorączki

- a wystarczyło przecież dobrze umyć ręczki.

Dlatego podkreślić muszę – gdy wirus nikogo jeszcze nie dotyka

PMIĘTAJCIE - NAJWAŻNIEJSZA TERAZ JEST PROFILAKTYKA!!!

I w tym miejscu was nauczę, jak się ręce dobrze myje.

Gdy mydełkiem poszorujesz wirus tego nie przeżyje.

To trwać musi co najmniej 30 sekund czyli pół minuty

- tylko wtedy wirus będzie na bank martwy i otruty.

Schemat mycia zapamiętaj – w punktach go wyrecytuje,

Naucz się go zanim wirus cię swym jadem potraktuje:

Po pierwsze wodą zmoż swoje ręce

Po drugie namydl ręce w łazience

Szorujemy, pucujemy tak wirusy mordujemy.

Pocieraj teraz dłoń jedną o drugą,

Bardzo dokładnie i dosyć długo.

Szorujemy, pucujemy tak wirusy mordujemy.

Potem zewnętrzne części dłoni umyj sobie ładnie

A następnie kciuki – energicznie i dokładnie

Szorujemy, pucujemy tak wirusy mordujemy.

Pomiędzy palcami brudy wymiatamy

A i o paznokciach nie zapominamy.

Szorujemy, pucujemy tak wirusy mordujemy.

Oplucz ręce wodą dokładnie,

Wysusz ręcznikiem z papieru ładnie

Bo najważniejsza jest Profilaktyka

- gdy masz czyste ręce – wirus cię nie tyka

DLATEGO....

Szorujemy, pucujemy tak wirusy mordujemy!

JEŚLI CHCIAŁBYŚ TERAZ ZDOBYĆ PUNKTÓW TRZYDZIEŚCI

- STWÓRZ PLAKAT „JAK MYĆ RĘCE?” NA PODSTWIE OPOWIEŚCI.

(Karta pracy III Zadanie 1– 30 pkt.)

KARTA PRACY III

ZADANIE 1 - 30 punktów

STWÓRZ PLAKAT „JAK MYĆ RĘCE?” NA PODSTWIE BAJKI

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Marionetka” wykonanie marionetek z rolek po papierze oraz sznurków

Szczegółowy opis zadania w ZALĄCZNIKU NR 3

Propozycja rodzinnego przedstawienia

ROZDZIAŁ IV „SPOSÓB NA WIRUSA”

Na spotkaniu w sali tronowej,
w obecności króla i pięknej królowej,
czarodziej Zdzisław Sławomir Drugi
prowadził wykład trochę za długi.
Lecz każdy słuchał z uwagą tego,
jak można zwalczyć wirusa złego.
„Gdy już wiecie jak myć ręce, to opowiem teraz więcej.”
Tutaj Czarodziej chrząknął dwa razy
i wyrzekł słowa „W czasach zarazy
unikajcie wszystkich, którzy kichają,
i może kaszlą, gorączkę mają.
A jeśli tobie kichać się chce
- to zakryj łokciem nos, usta swe.
Wirus się drogą kropelkową przenosi
- kto zasad nie przestrzega – o chorobę sam się prosi.”
Król podrapał się po głowie:
„Strasznie dużo jest tych rzeczy,
Wszystkie ważne i poważne – tego nikt z nas nie zaprzeczy.
Ale powiedz czarodzieju – czy jak tego dopilnuje,
Żaden wirus tu nie dotrze i nas nie zainfekuje?”
„Na to królu – rzekł czarodziej – to gwarancję własną daję,
Kto wirusa sam nie spotka – ten choroby nie dostaje.
Więc unikać trzeba ludzi, którzy chorzy są i basta”.
„Ale jak? – królowa pyta – gdy ich liczba ciągle wzrasta?
Teraz trudno nawet stwierdzić kto jest chory, a kto nie.
Czy masz na to jakiś sposób – powiedz Magu – proszę cię”.
Zmarszczył swoje brwi Czarodziej i podrapał się po głowie
- każdy czeka niecierpliwie co Zdzisław Drugi im odpowie.
„Na to królowo miła sposób prosty znajdzie się
- niby łatwy – lecz genialny – KWARANTANNA zowie się”
„KWARANTANNA? – krzykną wszyscy – Co to jest za dziwny twór”

„To czas kiedy wokół miasta odporności rośnie mur.
To jest sposób najwłaściwszy, by wirusa wygnać wreszcie
- Kwarantanna moi mili najważniejsza jest – uwierzcie.”
Król miał wygląd nieciekawym „Nie rozumiem wciąż tej sprawy.
Powiedz Magu co mam robić?”
„SIEDZIEĆ W DOMU!!! NIE WYCHODZIĆ!!!”
„A do sklepu? Lub do miasta?
„NIE WYCHODZIĆ – NO I BASTA”
„Cały czas mam w zamku siedzieć? – czy to nie okrutne?
Zanudzę się przecież – oj jakie to smutne.”
Król ukradkiem otarł łzę – chyba płakać mu się chce.
Na to Zdzich Sławomir Drugi stwierdził „Nie ma co się smucić królu.
Mam znów pomysł bardzo fajny, który ulży tobie w bólu.
Tu ogłaszam wszem i wobec **NIEZWYKLE WAŻNE ZADANIE**
- KTO WYKONA TO DWADZIEŚCIA PUNKTÓW ZA TO WNET DOSTANIE.
NA KARCIE PRACY WYMIENŃ ULUBIONE DOMOWE ZABAWY DWIE,
POTEM OPOWIESZ O NICH NAM WSZYSTKIM I POBAWIMY RAZEM SIĘ.

(Karta pracy IV Zadanie 1 – 20 pkt. lub 40 pkt.)

KARTA PRACY IV

ZADANIE 1 - 20 punktów (z dodatkowym podpunktem 40 pkt)

WYMIENŃ DWIE ULUBIONE ZABAWY W DOMU.

Możesz je krótko opisać (dodatkowe 20 punktów)

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 2 - 50 punktów

„**Wesołe kubeczki**” praca plastyczna polega na ozdobieniu kubeczków plastikowych i zabawie nimi.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 4

Uwaga bawić można się w minimum 2 osobowych grupach. Im więcej osób tym lepsza zabawa. Potrzebna jest gumka recepturka, kawałek sznurka, kubeczki i dobry humor.

ROZDZIAŁ V

„MUZYKA DOBRA NA NUDE”

Po wykładzie czarodzieja, każdy w Muzykowie wie,
Jak ma przed koronawirusem skutecznie ochronić się.
Każdy poszedł już do domu – myje ręce jak należy,
Ten kto chory – nie roznosi – tylko w łóżku grzecznie leży.
Każdy kicha według zasad zasłaniając usta swe
- nikt nie sieje już paniki – bo strach mija, gdy się wie
jak skutecznie zwalczyć łotra, co zarażać ciągle chce
- w Muzykowie już go znają – i nie dają skazać się.
W małym żółtym domku Wiolinka siedziała
i tęsknie przez okno swoje wyglądała.
Trochę nudno samej, nic jej nie raduje,
Nawet słońko jasne, co po niebie wędruje.
Nawet kwiatki, które kwitną – bo są przecież za daleko,
I kot bury od sąsiadki, co na ganku pije mleko.
Już nie cieszy rozśpiewany na gałęzi drzewa ptak
- niby wszystko jest w porządku, ale smutno jakoś tak.
Nagle słyszy dziwne dźwięki – ktoś na basie właśnie gra.
Ze zdziwienia aż skoczyła. „Spokojnie Wiolinko – to tylko ja.”
To jej przyjaciel Basik – co mieszkał po drugiej stronie,
wyszedł na taras, zagrał na basie i się uśmiechnął radośnie do niej.
„Co robisz Basiku? Przecież kwarantannę mam?”
Na to chłopiec jej odpowie: „I dlatego właśnie gram.
Przecież siedzę grzecznie w domu - przestrzegam zasad, lecz powiem ci
-tak trochę smutno przez tą zarazę – a radość daje muzyka mi.
Dlatego zamiast w tej nudzie trwać – weź wiolonczelę i zacznij grać.
Niechaj rozbrzmiewa radością chwila, taka ulotna jak cień motyla,
Więc szkoda czasu na myśli złe - życie jest piękne – więc raduj się”.
Wiolinki buzia uśmiechem zapłonęła.
Zaraz do swej ręki wiolonczelę wzięła
i smyczkiem po strunach skoczne dźwięki budzi

- na to na balkony wyszło wielu ludzi.
Basik na gitarze bas jej zapodaje,
tak występ tych dwojga koncertem się staje.
Radosna melodia wypełnia powietrze,
A nutki leciutko niesione na wietrze
przez otwarte okna do domów wpadają
i ponure miny w uśmiech przemieniają.
Zaraz wszyscy łapią swoje instrumenty
i choć każdy w swoim mieszkaniu zamknięty
To grają jakby nie oni, a dusza w nich grała
- i w ten sposób orkiestra wnet cała zabrzmiała.
Piękna melodia niosła hen daleko, daleko,
aż za siódmą górą i za siódmą rzeką
Matka Natura usłyszała jej cudowne brzmienie,
aby tam pójść skąd te dźwięki poczuła wielkie pragnienie.
Tak melodia grana sercem Matkę Naturę wzruszyła,
że bezzwłocznie do Muzykowa w długą drogę wyruszyła.

**TERAZ CZAS JEST NA ZADANIE - CZY GOTOWY JESTEŚ NA NIE?
ZAGRAJ KONCERT DOMOWNIKOM – NIECH MUZYKI CZAR POCZUJĄ,
A WSZYSCY, KTÓRZY CHCĄ PUNKTY DOSTAĆ
NIECHAJ TEN KONCERT KREDKAMI NAMALUJĄ.**

(Karta pracy V Zadanie 1 – 20 pkt.)

KARTA PRACY V

ZADANIE 1 - 20 punktów

NAMALUJ KREDKAMI RYSUNEK Z TWOJEGO DOMOWEGO KONCERTU

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Herbacyany przyjaciel” lepienie z modeliny zwierzątek na kubeczki, albo ozdobienie spinaczy biurowych.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 5

ROZDZIAŁ VI „SŁÓW KILKA O EKOLOGII”

Matka Natura szła bardzo długo - bo to daleka droga była.
Szła, lecz z każdą chwilą coraz bardziej się smuciła.
Żal i trwoga całe jej serce po brzegi wypełniły,
bo bezmyślne ludzkie ręce świat jej w śmietnik zamieniły.
Płaczą drzewa połamane, smog jak mgła oplata łąki
A w zaroślach mnóstwo śmieci, gdzieś uciekły stąd skowronki.
Tlenu coraz mniej na świecie, bo wycięte przecież lasy.
Plener cały jest zniszczony – nie przyjedziesz tu na wczasy.
Ryby z rzek pouciekały, bo tam same nieczystości.
Ktoś połamał starą wierzbę – czy z głupoty, albo złości.
Skarżą się wszystkie zwierzęta, że im ludzie stale szkodzą,
bo budują nowe drogi, a ich nawet nie zagrodzą.
Wszędzie tylko samochody, miasta wielkie i fabryki
- ekologia jest im obca – o tym świadczą statystyki.
Myśli Matka Natura „Co ja mam zrobić, aby to zmienić?
Co się stać musi, by ludzkie serca i wyobraźnie ludzką przemienić?
Jak dalej będzie niszczenie trwało, to świat piękny niechybnie zginie?
Lecz jeśli zmienią swoje działania, to ten los smutny ludzkość ominie.
„Ja muszę ostrzec mieszkańców ziemi, co grozi im za takie zachowanie

**- I TUTAJ TEŻ DLA CIEBIE WYNIKA ZADANIE
NARYSUJ PLAKAT CO BY ZROBIĆ WYPADAŁO,
ABY PRZYRODĘ OCHRONIĆ CAŁĄ**

(Karta pracy VI Zadanie 1 – 20 pkt.)

Usiadła Matka Natura pod wierzwą płaczącą,
I napisała „Ziemiańskie – mam do was prośbę gorącą:
Szanujcie przyrodę – bo bez niej zginą dorośli i dzieci
a ziemię zasypią wszędobylskie śmieci.
Jak wytniecie lasy – z tlenem będzie źle,
a bez niego przecież – podusicie się.
Smog choroby wciąż nowe będzie powodować,

A nie da się przed nim tak łatwo dziś schować.
Oszczędzajcie wodę, bo bez niej życia nie ma.
Nie wyrzucajcie do śmieci żadnego jedzenia.
Na ziemi wiele osób z głodu już umiera
- pomyśl zanim wrzucisz chleb do kontenera.
I segreguj śmieci – to jest bardzo ważne
- świat może uratować działanie odważne.
Wszystko w twoich rękach – piękno przyszłych lat
- zostań EKO - bohaterem i uratuj świat!!!”
Gdy Matka Natura skończyła pisanie,
Wiatr zaniósł do ludzi to ważne przesłanie.
I pełna nadziei, że ludzkość przyjmie jej mądre słowa.
Ruszyła w dalszą drogę – w kierunku Muzykowa.

KARTA PRACY VI

ZADANIE 1 - 20 punktów

NARYSUJ PLAKAT CO BY ZROBIĆ, ABY CHRONIĆ PRZYRODĘ

ZADANIE 2 - 50 punktów

„**Wiosenny ogrodnik**” ozdabianie jajek i opakowań na jajka według własnych upodobań

*Szczegółowy opis zadania w **ZAŁĄCZNIKU NR 6***

ROZDZIAŁ VII

„SPOTKANIE Z CZARODZIEJEM”

Gdy Matka Natura już minęła góry
Zobaczyła Muzykowa niedalekie mury.
A muzyka wciąż radosna z miasta dochodziła,
Oj potrzebnie się Natura tyle natrudziła.
Coraz wyraźniejsze dźwięki z królestwa wołały,
By zachęcić do radości nieomal świat cały.
Natura słysząc melodię przyspieszyła kroku,
Aby dojść do tego miasta jeszcze dziś o zmroku.
Lecz gdy bramy już dostrzegła, gdy już blisko było,
coś nieoczekiwanego jej się przytrafiło.
Jakiś dwóch dziwnych ludzi przekroczyło mury
Mieli skafandry na sobie, na głowach kaptury,
Maski oraz gogle, co twarz osłaniały,
Jeden człowiek był wysoki, drugi raczej mały.
Zaraz z pośpiechem podeszli do Natury,
aby jej wykonać pomiar temperatury.
Bardzo podejrzliwie jej się przyglądali
Jakąś dziwną ankietę pilnie wypełniali.
Matka Natura tym wszystkim bardzo zaskoczona,
odpowiadała na pytania choć była zmęczona.
Skąd przybywa? Co widziała?
Czy z kimś w drodze rozmawiała?
Jaki cel jest tej podróży?
Czy ma bagaż choć nieduży?
I tak ciągle, i tak w koło
- krótko mówiąc nie wesoło.
Całe szczęście moi mili,
W oknie czarodziej stanął w tej chwili.
Z daleka rozpoznał Matkę Naturę
i przerwał strażnikom tą procedurę.
„Drodzy Panowie – skończcie pytania,

bo się Natura na nogach ślania.
Wirus na pewno jej nie zaszkodzi.
Ona z pomocą do nas przychodzi.”
Matka Natura trochę zdziwiona,
W czymże to miastu pomoc ma ona?
Czarodziej do domu gościa zaprosił,
a w Muzykowie wszystkim ogłosił,
że odkrył nowy gatunek broni
który wirusa z miasta przegoni.
Gdy Matka Natura zjadła i odpoczęła,
to czarodzieja pytać zaczęła:
„W czym mam wam pomóc? I co się dzieje?”
„Matko Naturo – wirus szaleje.
Wszyscy mieszkańcy w domach utknęli, bardzo chorobą tą się przejęli.
Chociaż zasady pilnie stosują, to wciąż się boją, że zachorują.
Więc gdy ujrzałem jak przekraczasz miasta tego mury,
To szybko przybiegłem – bo w rękach Natury
jest przecież ogromna i tajemna siła,
która już niejedno zło przewyciężyła.”
Matka Natura rzekła „Do Muzykowa muzyka mnie zaprosiła,
Taka piękna, melodyjna i dla uszu moich miła.
Kto tak cudnie grać potrafi - tego talent szczerozłoty.
Bardzo smutno, że to miasto takie wielkie ma kłopoty.
Niech tak będzie, jak powiadasz, za to wasze piękne granie
dam wam przepis tajemniczy – na wirusa pokonanie.”

**A JEŚLI TWA SKRZYŃKA NA PUNKTY – TROCHĘ JESZCZE ICH POMIEŚCI
- TO NARYSUJ ILUSTRACJĘ DO TEJ CZĘŚCI OPowieści.**

(Karta pracy VII Zadanie 1 – 20 pkt.)

KARTA PRACY VII

ZADANIE 1 - 20 punktów

NARYSUJ ILUSTRACJĘ DO ROZDZIAŁU „Spotkanie z czarodziejem”
BAJKI PT. „CO SIĘ STAŁO W MUZYKOWIE?”

ZADANIE 2 - 50 punktów

Wykonanie mini doniczek ze skorupki po jajkach na wybrane przez siebie roślinki (rzeżucha, szczypiorek, kiełki różnych roślin)

Eksperyment: 1 roślinkę kładziemy w miejscu bez dostępu światła ale ją podlewamy
2 roślinkę kładziemy w miejscu nasłonecznionym ale nie podlewamy
Resztę roślinek podlewamy i są w miejscu nasłonecznionym. Co zaobserwujemy po tygodniowej uprawie ?

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 7

ROZDZIAŁ VIII

„TAJNA RECEPTURA – PIERWSZA ODSŁONA”

Czarodziej zasiadł przy wielkim stole.
Otworzył zeszyt jak uczeń w szkole.
Wyjął kałamarz i gęsie pióro:
„Proszę o przepis Matko Naturo”.
Matka Natura włos odgarnęła
I cztery razy cicho chrząknęła.
Przetarła dłonią czoło zmarszczone
- jakby chciała zebrać myśli rozproszone.
„Słuchaj uważnie, bo nie będę powtarzała
- teraz przepis tajny będę dyktowała.
Bo wiadomo, że w naturze drzemie wielka siła,
a więc zapisz czarodzieju, co będę mówiła.
Niech od tej pory każdy się dowie,
jak żyć z naturą w zgodzie ma człowiek:
Po pierwsze dieta – dobra i zdrowa,
która wszystkie składniki skrzętnie w sobie chowa.
Białka, tłuszcze i węglowodany w odpowiedniej proporcji,
Jedz je długo, gryź porządnie, nie nakładaj dużych porcji.
Pamiętaj o owocach i warzywach – tam są ważne witaminy
One zapewnią zdrowie dla chłopaka i dziewczyny.
Pij dużo czystej wody, nie jedz chipsów i słodczy
bo jedzenie prawidłowe dla zdrowia się bardzo liczy.

**A ŻEBY ZAPAMIĘTAĆ TĄ DIETĘ DOBRĄ I ZDROWĄ
UZUPEŁNIJ W KOLEJNYM ZADANIU PIRAMIDĘ POKARMOWĄ**

(Karta pracy VIII Zadanie 1 – 20 pkt.)

Czarodziej zapisywał skrzętnie każde słowo Matki Natury,
O mało w zeszycie piórem nie zrobił wielkiej dziury.
Bo to są niezwykle ważne treści – zapamiętać trzeba je.
W zdrowym ciele zdrowy duch – więc o zdrowie zadbaj swe!
A szczególną uwagę poświęcił warzywom i owocom kolorowym
- które jeść należy, aby pozostać zdrowym:
„Cytryny, pomarańcze, morele i dynie,

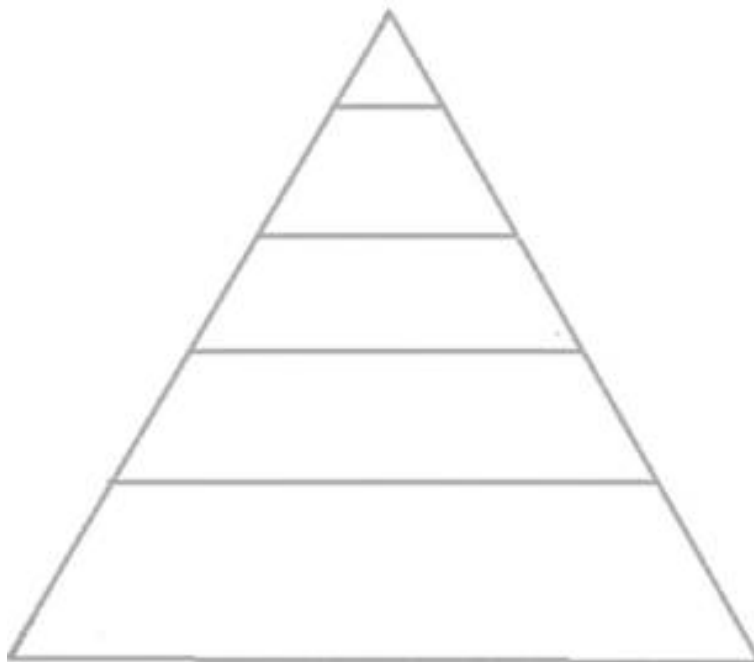
kukurydza, marchewka, ananas, brzoskwinie,
W swoim składzie Beta karoten zawierają,
Któremu barwę swoją przecież zawdzięczają.
One dadzą ci młodość, zdrowie i urodę,
Na barwy żółto-pomarańczowe dzisiaj mamy modę.
Do białych warzyw i owoców zalicza się pora,
Ziemniaki i czosnek, cebulę, kalafiora.
Białych warzyw i owoców to witamin jest arena
jedz ich wiele, a odporność zyskasz jak u supermena.
Czerwony kolor wpływa znakomicie,
na serce, odporność i na zdrowe życie.
Mają minerały, cenne witaminy,
Dobre dla chłopaka, dobre dla dziewczyny
Truskawki, pomidor i rzodkiewka mała
- to właśnie witamin jest skarbnica cała.
Ogórek, sałata i pietruszki natka,
dobra dla dziecka, mamy i dziadka,
Graj w zielone, bo to zdrowe
Jest na oczy, skórę, głowę.
kto zajada zielone nigdy nie utyje,
i szczęśliwie w zdrowiu i radości żyje.”
Tak skończyła się pierwsza część tajnej receptury
wkrótce kolejna porcja informacji od samej Matki Natury.

-

KARTA PRACY VIII

ZADANIE 1 - 20 punktów

**KORZYTAJĄC Z INFORMACJI W INTERNECIE UZUPEŁNIJ PIRAMIDĘ
POKARMOWĄ**



ZADANIE 2 - 50 punktów

„Wesoły królik” Wykonanie króliczka ruszającego uszami z rolki po papierze.

*Szczegółowy opis zadania w **ZAŁĄCZNIKU NR 8***

ROZDZIAŁ IX

TAJNA RECEPTURA – DRUGA ODSŁONA

Czarodziej skrzętnie spisywał wszystkie Natury słowa,
Aby dla Muzykówian wyszła recepta gotowa.
Recepta na dobry humor, recepta na zdrowie,
aby się dobrze żyło wszystkim w Muzykowie.
Matka Natura kolejny tajny przepis podała,
aby się epidemia wkrótce zatrzymała.
„Zapisz czarodzieju prośbę Matki Natury,
niech każdy wciąż buduje odporności swojej mury
- poprzez aktywny tryb życia, systematyczne ćwiczenia,
bo sport to przecież zdrowie, organizm cały dotlenia.
Dodaje też urody, powabu oraz gracji
- kto się gimnastykuje ma wszakże dużo racji.
Spaceruj na świeżym powietrzu i jak najmniej komputera,
który może popsuć oczy i czas wszystkim też zabiera.
Odłóżcie telefony, wyłączcie telewizory,
bo jak się człowiek napromieniuje od razu czuje się chory.
Dbajcie o dobrą postawę, nie należy garbić się,
bo kręgosłup pokrzywiony bardzo boli – to się wie.
Organizm jest całością, więc kiedy coś się popsuje
- to zaraz człowiek cały bardzo chory się czuje.
Tak pięknie gracie Muzykowanie – więc dbajcie o swój słuch,
Unikajcie hałasu i nie krzyczcie jakby, co najmniej was było dwóch.
Dbajcie też o środowisko, aby piękne było wszystko.
Wtedy w waszej krainie – życie szczęśliwie popłynie.”
Czarodziej, aż się wzruszył i rozmarzył się:
„Oj droga Matko Naturo – ja w takim kraju żyć chcę.
Od dzisiaj odżywiam się zdrowo i co dzień się gimnastykuję
- już przy samym planowaniu zdrowszy jakoś się czuję.

**I STĄD WYNIKA DLA CIEBIE ZADANIE NOWE,
OPISZ DWA ĆWICZENIA JAKIEŚ PRZYKŁADOWE.**

(Karta pracy IX Zadanie 1 – 20 pkt.)

Zaraz ogłoszę wszystkim Muzykownikom – jak zbudować odporności mur.

Oj wdzięczny tobie będzie nasz naród i wdzięczny ci będzie także król.

Zapewne Matkę Naturę ozłoci, a może pół królestwa ci da.

A tak najbardziej chyba na świecie – to wdzięczny tobie zostaną ja.”

Matka Natura się uśmiechnęła i mu odpowiedziała:

„A wiesz czego czarodzieju najbardziej ja bym chciała?

Aby wszyscy ludzie w zgodzie z Naturą żyli

i dzięki temu już zawsze zdrowi i szczęśliwi byli?

KARTA PRACY IX

ZADANIE 1 - 20 punktów

OPISZ DWA PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA LUB ZABAWY SPORTOWE

.....

.....

.....

.....

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Świąteczna torebeczka” wykonanie koszyczka i opakowania króliczka metodą orgiami.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 9

ROZDZIAŁ X

MUZYKA PRAWDZIWĄ BOHATERKĄ

Czarodziej ogłosił przepis na zdrowie od Matki Natury
i wirus opuścił wnet królestwa mury.
Skończyła się kwarantanna i strach przed chorobą,
Nareszcie Muzykowianie mogli znów być sobą.
Król zaprosił do zamku czarodzieja i Matkę Naturę,
dzięki którym się zakończyły dni smutne, ponure.
Usadził ich na honorowym miejscu w pięknej tronowej sali,
A wszyscy Muzykowianie im wiwatowali.
Król poprawił koronę, wziął berło do ręki,
I hucznie zagrzmiały fanfar dumne dźwięki.
Jego Wysokość król Artur odezwał się gromko:
„Dzięki Wam bohaterzy znowu świeci słońko,
Dzięki wam bohaterzy, ptaki znów śpiewają,
a ludzie się z domów bez lęku ruszają.
Dzięki wam bohaterzy wirus poszedł precz,
To jest bardzo wielka i niezwykła rzecz.
Dlatego bohaterzy na książęta was mianuję,
I wielkim majątkiem was też obdaruję.
Niechaj każdy w Muzykowie w pieśniach dźwięcznych czyn ten chwali
jak czarodziej i Matka Natura nas od chorób ratowali.”
I ruszył swe berło z rozmachem do góry,
lecz przerwały mu ciche słowa Matki Natury.
„Królu złoty – nie chcę pieniędzy, ani też żadną księżniczką być
Tajny przepis ludziom dałam, jak szczęśliwie i zdrowo żyć,
ponieważ moim pragnieniem - o tym marzę co dzień
aby człowiek żył z naturą w zgodzie.
Zapamiętajcie tą lekcję, aby zło was omijało,
Aby wam się w Muzykowie radośnie mieszało.
Do waszego królestwa dziwnym trafem się dostałam
Bo w waszej muzyce wprost się zakochałam.
Odkąd tylko pierwsze dźwięki wpadły mi do ucha,

to na zawsze już zdobyły moje serce, mego ducha.
Gdyby nie muzyka wasza mnie by tu nie było,
I to lichy – ten zły wirus – wśród was by krążyło.”
Król wykrzyknął: „To muzyka prawdziwą bohaterką jest!”
To muzyka jest najlepsza!!! Jest cudowna!!! Jest The Best!!!”
Wybudujcie wielki pomnik zaraz obok zamku mego
- tam napiszcie, że „Muzyka jest orężem dla każdego.
Ona gładzi obyczaje, daje radość i wzruszenia,
Bo muzyka moi mili – wciąż na lepsze świat zamienia.

**Z TEGO ROZDZIAŁU ZADANIE NOWE WYNIKA
POMYŚL CHWILĘ I NAPISZ CZYM JEST DLA CIEBIE MUZYKA?**

(Karta pracy X Zadanie 1 – 20 pkt.)

-

KARTA PRACY X

ZADANIE 1 - 20 punktów

POMYŚL CHWILĘ I NAPISZ CZYM JEST DLA CIEBIE MUZYKA?

.....
.....
.....
.....

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Zabawne jajeczka” wykonanie jajek z modeliny (im więcej tym lepiej).

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 10

POLOWANIE NA PISANKI:

Czas na pierwsze poszukiwania. Pierwsza runda rodzice chowają a dzieci szukają – czas 5 min; druga runda zmiana dzieci chowają a rodzice szukają.

ROZDZIAŁ XI

KTO ROZPOCZAŁ KONCERT?

Dzień był piękny w Muzykowie, wiosna w pełni. Nie do wiary...
Przecież śnieg niedawno leżał - to są chyba jakieś czary.
Teraz pąki są na drzewach, ptak radosne trele śpiewa.
Wokół trawa się zieleni, gdzieś tulipan się czerwieni.
Wiosna w pełni w Muzykowie – dopisuje wszystkim zdrowie.
A spytacie się dlaczego tyle siły u każdego?
Bo mają tajne receptury – prosto od samej Matki Natury.
Zdrowa dieta i ćwiczenia – słabość w siłę pozamienia.
Długie spacer, czysta przyroda, każdemu zdrowia, urody doda.
Odrzucili precz komórki, wyłączyli telewizory
- i teraz w całym Muzykowie nikt już nie jest chory.
Nie potrzeba kwarantanny – kwitnie przyjaźń, radość, życie
- sprawdźcie sami niedowiarki – jeśli słowom nie wierzycie.
Podam wam przykładów kilka, byście pewność taką mieli,
Że mieszkańcy Muzykowa już na zawsze wyzdrowieli.
Doris wraz ze swoim Mopsem co Ludwig jak Bethoven się zowie,
oraz Gusia – złote serce, także dbają o swe zdrowie.
Katia, Bella oraz Paula, które pierwsze skrzypce grają,
Mądra Wonia, piękna Dorcia – o kondycje swoją dbają.
Każdy Muzykowanin – małe bąbelki i większe draby,
Ćwiczą dokładnie, zdrowo się żywią, co dzień wzmacniają organizm słaby.
Dobre duszki od rytmiki, stylu, wdzięku oraz gracji,
- pedagogzy, psychologzy – mają przecież dużo racji,
Że kto o zdrowie swoje dba - to ten wspaniale w swym życiu gra.
Król rozkazał pomnik zrobić koło zamku dla muzyki,
Wokół niego posadzono piękne chabry i goździki.
Do miejsca tego w słoneczne ranki królowa przychodziła,
Podziwiała dumne dzieło i przyrodą się cieszyła.
Lecz jej jedna myśl natrętna spokoju nie dawała,
Skąd podczas kwarantanny muzyka ta piękna powstała?
Każdy siedział przecież w domu smutny oraz wylękniony.

Kto dał hasło, aby wszyscy ludzie wyszli na balkony,
aby wzięli instrumenty i zagraли koncertowo?
Myśli chodzą jej po głowie niczym mrówki – dają słowo.
Przecież trzeba wynagrodzić tak odważną, zaciętą duszę...
- Pomyślała więc królowa „Nie ma rady – odnaleźć ją muszę?”
Ogłosiła królowa niezwykle orędzie „Niechaj do zamku szybko przybędzie
Kto koncert zaczął w ten czas ponury – koncert co dotarł do Matki Natury.”
A TERAZ ZA ZADANIE MASZ PRZYRODY OBSERWOWANIE.

KARTA PRACY XI

ZADANIE 1 - 20 punktów

OBSERWUJ PRZYRODĘ ZA OKNEM. ZAPISZ JAKIE OZNAKI WIOSNY
ZAUWAŻASZ?

.....
.....
.....
.....

ZADANIE 2 - 50 punktów

„Zabawne Skarpetki”.

Wybieramy skarpetkę (po konsultacji z rodzicami) i wykonujemy z niej wypchaną ryżem zabawkę.

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 11

ROZDZIAŁ XII

UKRYTY BOHATER

Basik siedział na balkonie –przygrywał na basie,
A królowa przemyślenia snuła w międzyczasie
I orędzie do narodu ważne wystosowała,
Ponieważ bohaterów ukrytych szukała.
Gdy tak Basik siedział przybył herold wielki,
Miał bogatą szatę, spodnie oraz szelki.
Rozwinął zwój papieru, poprawił okulary,
Bo bez nich nie widział, ponieważ był stary.
I odczytał: Królowa niniejszym ogłasza,
Że do zamku ukrytego bohatera zaprasza,
Który podczas kwarantanny na balkonie grał
I tak piękny przykład innym ludziom dał.
Tak przywołał Matkę Naturę, która porządek przywróciła,
Bo mieszkańców Muzykowa zdrowego życia nauczyła.
Niech bohater się ten zgłosi, do zamku o szóstej trzydzieści,
Król obsypie go złotem ile tylko w kieszeniach pomieści.”
Gdy usłyszał Basik orędzie królowej,
Włożył szybko żółte buty i czapkę na głowę.
Pobiegł co sił do zamku, bo godzina już wybiła.
Jaśnie Pani w tym momencie na przechadzkę wychodziła.
Basik skłonił się niziutko „To ja grałem na balkonie”
A królowa z tej radości, aż klasnęła w swoje dłonie.
Bohaterze = dzięki tobie znowu spokój panuje.
Mów czego chcesz, a zaraz tym cię chłopcze obdaruje”.
Basik się uśmiechnął i powiedział śmiało
- chcę by całe Muzykowo znów koncerty grało.
Aby król im dyrygował, radość kwitła niczym kwiat.
Niech muzyka ma królowo znowu płynie dalej w świat.”

DZSI AJ ZA ZADANIE MASZ KONCERTOWANIE!!!

KARTA PRACY XII

ZADANIE 1 - 20 punktów

ZAGRAJ KONCERT DLA DOMOWNIKÓW.

ZADANIE 2 - 50 punktów

Malujemy makaronem

Szczegółowy opis zadania w ZALĄCZNIKU NR 12

ROZDZIAŁ XIII

FINAL OPOWIEŚCI – WIĘCEJ JUŻ SIĘ NE POMIEŚCI

Posłuchajcie drogie dzieci - dzisiaj kończy się bajeczka
O dziejach Muzykowa – niezwykłego miasteczka
Gdzie to państwo? Gdzieś na mapie – między Łodzią i Tatrami.
Władał nim Król Artur Pierwszy wraz z mądrymi zastępcami.
W Muzykowie jak wiadomo znów muzyka rozbrzmiewała
Walce, tanga i oberki - tańcowała ludność cała.
Gdy świt budził Muzykowian, to witali go ze śpiewem,
Po śniadaniu wszyscy razem spotykali się pod drzewem
- starą lipą, co na rynku koło zamku wyrastała
i stroiła instrumenty w Muzykowie ludność cała.
Grała koncert za koncertem – nuty niosły piękne brzmienia,
bo muzyka w czyste piękno każdą chwilę pozamienia.
Król z batutą na tarasie – w modny, złoty frak ubrany,
dyrygował swą orkiestrą – jakby był zaczarowany.
Czasem „piano”, czasem „forte”, raz wesoło, a raz rzewnie,
król – dyrygent po mistrzowsku swą orkiestrą rządził pewnie.
Wśród muzyków w Muzykowie wirtuozi są wspaniali
- perkusiści i pianiści – wszyscy równo, czysto grali.
Klarneciści i trębacze, waltorniści i skrzypkowie
- każdy zdolny, piękny, młody – nawet dziecko wam to powie.
Pamiętają oni wszyscy Matki Natury słowa
„Że w zdrowym, pięknym świecie i ludność też jest zdrowa”.
Dlatego Ekologią na serio na serio zajęli się
I teraz do konkursu zapraszają cię.

**„EKOINSTRUMENT MUZYCZNY” TO OSTATNIE ZADANIE
I MAM NADZIEJĘ, ŻE Z OCHOTĄ I PASJĄ ODPOWIESZ NA NIE.**

KARTA PRACY XIII

ZADANIE 1 - 20 punktów

ZAPOZNAJ SIĘ Z REGULAMINEM KONKURSU „EKOINSTRUMENT MUZYCZNY”

(ZAŁĄCZNIK 14)

I WYKONAJ PRACĘ PLASTYCZNO-TECHNICZNĄ.

ZADANIE 2 - 50 punktów

Skaczące żabki

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 13

QUIZ DO BAJKI
„CO SIĘ STAŁO W MUZYKOWIE”
Rozwiąż test samodzielnie na podstawie bajki!!!

Na końcu jest klucz odpowiedzi – sprawdź czy udzielone przez siebie odpowiedzi są prawidłowe.

1. Gdzie znajduje się królestwo Muzykowo?

- a) Między Łodzią i Tatrami
- b) Między Morzem Bałtyckim i Tatrami
- c) Między Warszawą i Krakowem

2. Jak miał na imię król Muzykowa?

- a) Król Jarosław Pierwszy
- b) Król Artur Pierwszy
- c) Król Maciuś Pierwszy

3. Pod jakim drzewem ludność koncertowała?

- a) Pod lipą
- b) Pod dębem
- c) Pod sosną

4. Skąd zbiegł niebezpieczny koronawirus?

- a) Z więzienia
- b) Ze szpitala
- c) Z tajemniczej wyspy

5. Jak nazywał się czarodziej?

- a) Zenon Sławomir Drugi
- b) Merlin
- c) Zdzisław Sławomir Drugi,

6. Jak długo należy myć ręce?

- a) 30 sekund
- b) 20 sekund
- c) 10 sekund

7. Jak się przenosi wirus?

- a) Przez grę na komputerze
- b) Podczas rozmowy telefonicznej

c) Przez drogę kropelkową

8. Kto zaczął koncert na balkonie?

a) Wiolinka

b) Basik

c) Czarodziej

9. Dlaczego Natura wybrała się do Muzykowa?

a) Usłyszała muzykę

b) Dostała maila od czarodzieja

c) Król wysłał jej smsa

10. O co prosiła Matka Natura?

a) Aby zostać Pogromcą Wirusa

b) Aby zostać Eko-Bohaterem

c) Aby nauczyć ją gry na instrumentach.

11. O co poprosił Matkę Naturę Czarodziej?

a) O przepis tajemniczy – na wirusa pokonanie.

b) O posprzątanie ziemi

c) O to, by drzewa wytwarzały więcej tlenu.

12. Co na pamiątkę tych wydarzeń zarządził król?

a) Aby postawić pomnik czarodzieja

b) Aby zorganizować anty-wirusowy koncert

c) Aby postawić pomnik muzyki

13. Dlaczego Muzyka została obwołana bohaterem?

a) łagodzi obyczaje

b) jest dobrym sposobem na nudę

c) ponieważ zaprosiła Matkę Naturę

14. O co Basik poprosił króla?

a) O złoto

b) O rękę królowny

c) Aby w Muzykowie znowu grano koncerty

15. Jakie słowa Matki Natury pamiętają Muzykowanie?

a) W zdrowym, pięknym świecie i ludność też jest zdrowa

- b) Już można żyć po staremu – bo nie warto nic zmieniać
- c)** Świat jest po to, byście mogli korzystać z niego jak tylko chcecie.

KARTA PRACY XIV

ZADANIE 1 - 20 punktów

ROZWIĄŻ SAMODZIELNIE QUIZ DO BAJKI PT. „CO SIĘ STAŁO W MUZYKOWIE”.
DOKONAJ SAMOCENY (klucz odpowiedzi poniżej). Jeżeli niepoprawnych odpowiedzi
było więcej niż 7 wysłuchaj ponownie wszystkich rozdziałów bajki.

ZADANIE 2 - 50 punktów

Lampiony z makaronu

Szczegółowy opis zadania w ZAŁĄCZNIKU NR 14

KLUCZ ODPOWIEDZI do quizu: 1-a; 2-b; 3-a; 4-a; 5-c; 6-a; 7-c; 8-b; 9-a; 10-b; 11-a; 12-c; 13-c; 14-c; 15-a

III. BLOK ZAJEĆ WYCISZAJACYCH

Cel:

- odprężenie i zrelaksowanie dzieci po intensywnym wysiłku umysłowym i wzmożonej koncentracji podczas zajęć dydaktycznych;
- zmiana formy spędzania wolnego czasu;

Metody:

- czynne (oparte na samodzielnej pracy ucznia)
- oglądowe (karty pracy)

Treści:

Ćwiczenia oddechowe a relaks - Relaks to rodzaj odprężenia zarówno fizycznego, jak również psychicznego. Polega on na krótkim odpoczynku, w którym rozluźniamy mięśnie i odprężamy umysł. Potocznie relaks to rodzaj wszelakiego odpoczynku i odprężenia jakie dostarczamy naszemu organizmowi. W odróżnieniu od wypoczynku czynnego relaks odbywa się zazwyczaj w spoczynku, ciszy, izolacji od bodźców zewnętrznych. Pozwala on na przywrócenie stanu równowagi psychicznej oraz regeneruje przemęczony organizm.

Ćwiczenia relaksacyjne są bardzo ważnym elementem w życiu codziennym każdego z nas. Wykorzystanie ćwiczeń oddechowych podczas relaksacji nie tylko bardzo uatrakcyjnia zajęcia, ale przede wszystkim stymuluje te partie ciała, które wymagają dotlenienia.

Zajęcia zaczynamy od najbezpieczniejszych i najłatwiejszych ćwiczeń (oddechowych wdech nosem, wydech ustami, ręce przy wdechu unosimy do góry, przy wydechu opuszczamy w dół). Podczas ćwiczeń oddechowych może być stosowana muzyka, która wspomaga relaksację. Muzyka relaksacyjna ułatwia oddech, rozluźnia napięcie mięśniowe, wprowadza nas w stan spokoju wewnętrznego. Powinna mieć spokojny charakter, miękkie brzmienie i łagodną dynamikę, która ułatwia spokojny i harmonijny oddech.

Zestaw ćwiczeń oddechowych możemy dobierać w sposób indywidualny. Prawidłowy dobór przyczynia się do usprawnienia m.in. aparatu mowy, eliminacji całodziennego zmęczenia, pozbycia się uczucia senności i ogólnego osłabienia organizmu.

Relaksacja poprzez prawidłowy oddech jest idealną formą odskoczni i chwilowego oderwania się w codziennych obowiązkach.

Środki dydaktyczne:

Karty pracy do samodzielnego wykonania w domu – praca dowolna (*Załączniki 15*)

„Naśladuj mnie. Uczymy się chuchać, dmuchać i oddychać prawidłowo. Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci” Ewa Morkowska (*Załącznik 16*)

Tematyka zajęć – do wyboru:

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE WZMACNIAJĄCE ODDECH

Liczenie oddechów:

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Kręgosłup powinien być wyprostowany, a ręce i nogi nie mogą być skrzyżowane.
2. Głęboko wciągnij powietrze, wykorzystując w tym celu oddychanie przeponą. Po wdechu wstrzymaj na chwilę powietrze i wypuść je.
3. Podczas wydechu licz je w myślach „raz”. Licz każdy wydech: „dwa... trzy... cztery”.
4. Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.
5. Zwróć uwagę, że w miarę tego ćwiczenia, stanowiącego formę medytacji oddechowej, Twój oddech powoli staje się coraz wolniejszy, ciało relaksuje się, a umysł uspokaja.

Relaksujące westchnienie:

1. Usiądź lub stań prosto.
2. Westchnij głęboko — gdy powietrze będzie wypływało z Twoich płuc, wydasz dźwięk wyrażający ulgę.
3. Nie myśl o wdychaniu powietrza — po prostu pozwól, by powietrze w sposób naturalny dostało się do płuc.
4. Po ośmiu lub dwunastu głębokich, relaksujących wydechach ogarnie Cię uczucie relaksacji. Powtarzaj to ćwiczenie zawsze, gdy odczuwasz taką potrzebę.

Pozbycie się napięcia:

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Używając przepony, głęboko wciągnij powietrze, myśląc przy tym: „Wdycham relaks”. Na chwilę wstrzymaj powietrze i wypuść je.
3. Wypuść powietrze przeponą i powiedz sobie: „Wdycham napięcie”. Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem.
4. Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele.
5. Każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia.
6. Możesz także włączyć swoją wyobraźnię i wyobrazić sobie, jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

Spokojne ćwiczenia ruchowe:

1. „Potakiwanie i przeczenie” Postawa swobodna. Wolne skręty głowy w lewo i prawo, wymawiać „nie, nie, nie” – wolne skłony głowy w przód i tył, wymawiać „tak, tak”
2. „Huśtawka” w staniu stopy złączone. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i tył, aż do zatoczenia całego koła do przodu i ku tyłowi, rytmicznie powtarzać.
3. „Małe piłeczki” stopy złączone, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.
4. „Łapanie motyla” w staniu szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej (naśladowanie chwytania motyli).

Ćwiczenie oddechowe:

1. „Balonik”. Głęboki wdech nosem (pełen balonik) wydech ustami – jak najdłużej ssssss, (pusty balonik).
2. „Zapach lasu”. Wdech nosem - ramiona uniesione w górę, Wydech ustami- ramiona opuszczone w dół.

Zabawy ortofoniczne, fonacyjne, artykulacyjne, ćwiczenia logopedyczne:

1. **„Wiatr”** – naśladowanie szumu wiatru: „szszsz” lub „szuuu” – język znajduje się za górnymi zębami, zęby są przybliżone, usta tworzą „ryjek”.
2. **„Wąż”** – naśladowanie syczenia węża „sssss” – język znajdujesię za dolnymi zębami, zęby są przybliżone, usta rozciągająsię w uśmiechu.
3. **„Pszczoła”** – naśladowanie bzyczącej pszczoły lub muchy „bzzz” (ułożenie artykulatorów jw.).
4. **„Kotki”**
 - kotki piją mleczko języczkiem z talerzyków – wysuwanie języka poza buzię,
 - kotki oblizują wąsy – sięganie językiem do kącików ust z jednej i z drugiej strony,
5. **„Śmieszne minki”** – robienie różnych minek z użyciem lustra:
 - wesola buzia – uśmiechamy się: wargi są płaskie, lekko rozchylone,
 - zębów nie widać lub zęby są przybliżone, wargi
 - rozchylone, rozciągnięte, widać zęby,
 - smutna buzia – robimy podkówkę,
 - obrażona buzia – wargi są nadęte,
 - zła buzia – przybliżamy zęby, rozchylamy usta, „wrr”,
 - „małpka” – językiem wypychamy dolną wargę.

Gry i zabawy stolikowe:

Szachy, Warcaby, Statki, Puzzle, Kalambury, Państwa-miasta oraz gry według posiadanych zasobów: np. Chińczyk, Farmer, Eurobiznes, Grzybobranie, 5 sekund.

IV. WSPÓŁPRACA Z PEDAGOGIEM SZKOLNYM (opracowała: Sylwia Górczyńska)

O lęku słów kilka...

Lęk jest jedną z podstawowych emocji występujących w życiu człowieka. Pełni funkcję informacyjną, ostrzega przed niebezpieczeństwem i pozwala go uniknąć, szybko zareagować, zmusza do zastanowienia się nad strategią obrony. Lęk jest więc bardzo potrzebny w życiu człowieka. Co jednak zrobić, jeśli lęk zbyt mocno zaczyna dominować w życiu dziecka? Gdy dochodzi do sytuacji, że uniemożliwia mu funkcjonowanie w szkole, w domu, w grupie rówieśniczej, osiągnięcie własnych celów, sukcesów? Warto zadbać w takiej sytuacji o „oswojenie lęku” - wypracowanie pewnych technik, które pomogą dziecku zrozumieć pojawiające się w nim emocje, zaakceptować je i panować nad nimi. Techniki radzenia sobie

z lękiem powinny być proste i przyjemne dla dziecka. Za pomocą zabaw relaksujących możemy ułatwić dziecku zrozumienie, że z lękiem można i trzeba sobie poradzić. Poniżej przedstawiam propozycje domowych zabaw, które mogą być doskonałym wstępem do nabycia konkretnych umiejętności do wykorzystania w sytuacjach przeżywania lęku.

Zabawa 1 : Bańki mydlane

Podstawowym ćwiczeniem regulującym silne emocje jest nauka prawidłowego oddechu – powinien być równomierny, spokojny, nie może być za szybki, ponieważ grozi to hiperwentylacją. Spokojny, głęboki oddech, a przede wszystkim wydłużony wydech pozwala spowolnić gwałtowne emocje, zapanować nad emocjami oraz zmusza do skupienia się na konkretnej czynności. Naukę prawidłowego oddechu powinno ćwiczyć się nie wtedy, gdy nastąpi silna reakcja emocjonalna, ale odpowiednio wcześniej, aby w sytuacji stresującej dziecko miało już opanowaną konkretną technikę.

Jak się bawić? - przygotuj kubek z wodą wymieszaną z płynem do mycia naczyń lub mydłem w płynie. Daj dziecku słomkę naciętą na końcu. Zaprezentuj dziecku, w jaki sposób za pomocą takiej słomki robić bańki na stole lub tacy. Im wolniejszy będzie wydmuch, tym większe bańki urosną na podłożu. Gdy znudzi Wam się taka zabawa, możecie dmuchać rurką do kubeczka z płynem – powolny wydłużony wydech spowoduje, że stworzycie wulkan piany! Dzięki takim zabawom dziecko nauczy się panować nad swoim oddechem, a w sytuacji lękowej pomoże mu to wyregulować emocje.

Zabawa 2 : Pudełko spokoju

Przygotujcie pudełko, które dziecko ozdobi według swojego projektu. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, co pomaga mu w sytuacji, gdy zaczyna odczuwać lęk, stres, złość. Jeżeli są to konkretne przedmioty (np. ulubiona książka, zdjęcie bliskich osób, bańki mydlane, gumowa piłeczka do ugniatania, puzzle), włóżcie je do tego pudełka. Możecie również na karteczkach napisać jakie czynności pomagają dziecku w wyciszeniu trudnych emocji (np. rozmowa z bliską osobą, telefon do przyjaciela, posłuchanie ulubionej muzyki, kąpiel relaksacyjna, układanie puzzli, itp.). W sytuacji, gdy pojawią się trudne emocje, nasza pociecha będzie miała możliwość zajrzeć do pudełka spokoju i wybrać czynność, która według niej może jej w tym momencie najlepiej pomóc.

Zabawa 3 : Relaksujące kamyki

Dzieci bardzo lubią gromadzić różne znaleziska ze spacerów. Jeżeli posiadacie w domu kolekcję kamyków o różnych ciekawych kształtach, możecie pobawić się w ich malowanie

różnymi technikami. To zajęcie bardzo relaksuje, a ponadto skupia uwagę na przyjemności tworzenia. Taką chwilę warto wykorzystać na spokojne omówienie tego, co dziecko przeżywa, wytłumaczenie mu sytuacji trudnej, zapewnienie o swojej obecności i pomocy w trudnych chwilach.

Zabawa 4 : Lęk mówi

Jeżeli zauważasz, że Twoje dziecko przeżywa lęk w związku z aktualną sytuacją, stwórzcie wspólnie arkusz lęku. Podzielcie kartkę na dwie części. Na jednej części dziecko zapisuje „Lęk mówi...” (i tu notuje swoje lęki i obawy), a po drugiej stronie „ale ja wiem, że...” i tu podaje racjonalne wyjaśnienie, swój sposób na ten lęk lub plan, gdzie szukać pomocy.

JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONAWIRUSEM?

- **Sprawdź perspektywę:** upewnij się, że dziecko nie przecenia niebezpieczeństwa lub nie zaniża swoich zdolności do poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia.
- **Skup się na zasobach:** „Co możesz zrobić aby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko zachorowania?” - omówienie zaleceń zdrowotnych.
- **Przekieruj uwagę na innych:** zastanówcie się, co można zaoferować w tym trudnym czasie innym: wsparcie młodszego rodzeństwa, przekazanie niepotrzebnej odzieży potrzebującym, itp. Ludzie czują się lepiej, kiedy przekierowują uwagę na wspieranie innych.
- **Kontroluj napływ informacji:** staraj się ograniczyć ciągle monitorowanie sytuacji w mediach, do których dostęp ma dziecko (włączony telewizor, radio). Dobrze także w tych dniach wdrożyć racjonalne korzystanie z socialmediów – zamieszczane fakenewsy z uwagi na poziom rozwoju poznawczego przyjmowane mogą być jako bezdyskusyjna prawda (np. „wszyscy zachorują”).
- **Znormalizuj lęk:** wyjaśnij, że lęk zazwyczaj działa jako pożyteczna i potrzebna emocja: ostrzega nas przed potencjalnymi zagrożeniami pomagając w utrzymaniu bezpieczeństwa. Możesz powiedzieć - „Czując umiarkowany lęk/niepokój odpowiednio reagujemy na pojawiające się zalecenia dotyczące koronawirusa, np. przestrzegamy zasad higieny”.
- **Sprawdź poziom wiedzy:** zagraj w „fakty i mity na temat koronawirusa”, zapytaj dziecko co wie na jego temat lub zachęć do zadania Ci pytań. Odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.

Czas kwarantanny może być również znakomitą okazją na potrenowanie rozpoznawania i nazywania różnych emocji w życiu dziecka. Pomocna w tym może być książka pt. „**Garść radości, szczypta złości**” (autorzy: Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska), którą dzieci znają z naszych zajęć. W książce w formie pouczających opowieści oraz zabawnych i ciekawych ćwiczeń przedstawione są różne emocje, a dzieci mogą nauczyć się je rozpoznawać i przeżywać w bezpieczny sposób.

ZAŁĄCZNIK 1

Nakarm rybki – gra zręcznościowa zrób to sam

Do wykonania będą potrzebne:



Butelka po wodzie mineralnej

Kinder niespodzianka (jej wnętrzości □)

Sznurek

Papier kolorowy

Pisaki

Nożyczki

Wykonanie

1. Zaczynamy od przecięcia butelki



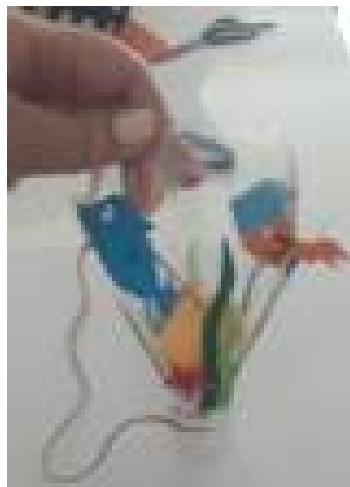
2. Zjedz Kinder niespodziankę i poskładaj zabawkę



3. Według własnego pomysłu ozdabiamy część butelki (sugeruję świat podwodny)
 4. Odcinamy kawałek sznurka: długość zależy od wielkości butelki. Dla bezpieczeństwa należy wziąć sznurek długości dwóch wysokości butelki.
-



5. Odkręć butelkę i otwórz opakowanie po zabawce (karmę dla rybek), wsadź do nich 1 centymetr sznurka i zamknij.



6. Udaney zabawy – nakarm rybki.
-

ZAŁĄCZNIK 2

Pudelko wrażeń – gra zręcznościowa zrób to sam

Do wykonania będą potrzebne:



- Butelka po wodzie mineralnej (pozostałość z wczorajszej pracy plastycznej)
- Pileczki do tenisa stołowego (mogą być jakiegokolwiek małe okrągłe przedmioty)
- Taśma klejąca
- Farby
- Papier kolorowy
- Pisaki
- Nożyczki
- Rolki po papierze toaletowym (im więcej tym lepiej)
- Długi patyk

Karton ze sklepu

Wykonanie

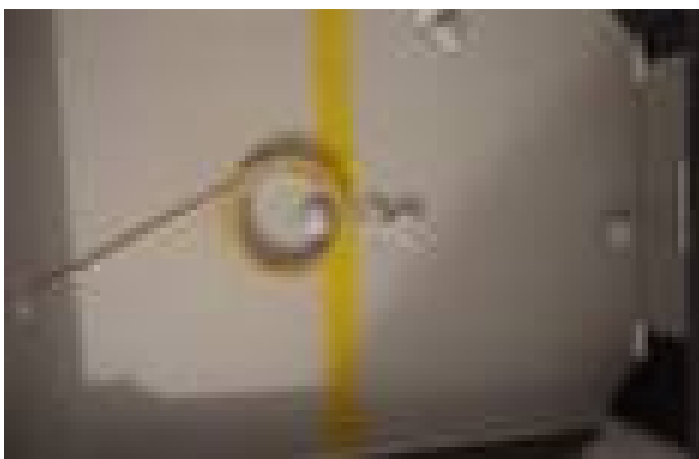
1. Zaczynamy od ozdobienia kartonu kolorowymi kartkami, środek możemy pokolorować farbami.



2. Według własnego pomysłu ozdabiamy rolki po papierze i fragmentu butelek (butelka musi mieć otwór z dwóch stron).



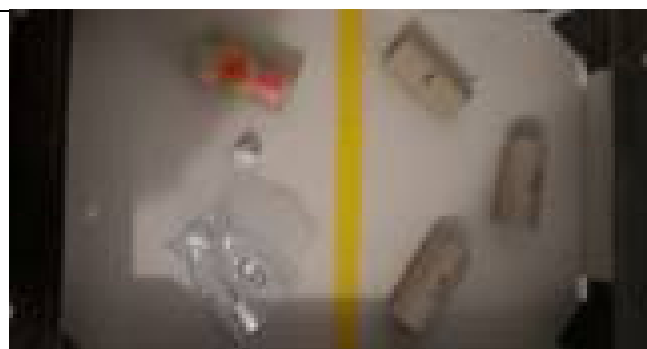
3. Wykonujemy dwa chwytaki : za pomocą taśmy, długiego kijka i obręczy np. rolki po taśmie klejącej, odciętego fragmentu rolki po ręczniku papierowym itp. Obręcz musi być większa od posiadanych piłeczek.



4. Na środku kartonu (boiska) doklejamy dodatkową linię, wysypujemy piłeczki na środek. Zabawa polega na zagarnięciu naszym chwytakiem jak największej ilości piłeczek. Dla lepszej zabawy ręką, którą trzymamy chwytak możemy mieć tylko w otworze przeznaczonym do noszenia pudełka.



5. Zaczniemy mecz !! Powodzenia 🍀
6. Kolejną zabawą w naszym kartonie jest labirynt. Do niej użyjemy wcześniej przygotowanych rolek. Musimy je ponumerować i przykleić w środku kartonu. Zabawa polega na odpowiednim manewrowaniu (ruszaniu) kartonem tak aby piłeczka przeleciała przez wszystkie tunele.



7. Udanej zabawy z pudełkiem wrażeń. Mam nadzieję że wymyślicie własne wersje wrażeń. Kot odnalazł już swoje miejsce 🍀



Załącznik 3

Marionetka

Do wykonania będą potrzebne:



Sznurek – 3 kawałki : 1 długości trzech rolek papieru i 2 długości rolki papieru

Papier kolorowy

Pisaki

Nożyczki

Taśma klejąca/ klej

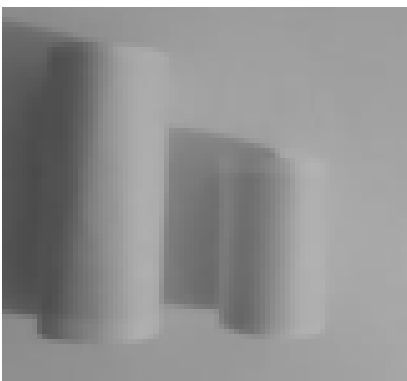
Modelina / plastelina

Patyk (długi cienki przedmiot np. patyczek po lodach, pędzel z długim trzonkiem)

2 rolki po papierze

Wykonanie

1. Zaczynamy od przecięcia jednej z rolek na pół i oklejenia obydwóch na wybrany kolor.



2. Przygotowujemy poszczególne elementy naszego zwierzątka(w zależności od wybranego zwierzątka): uszka, oczka, pocięte na małe paseczki kolorowe papiery(jezeli robisz grzywę lub ogon możesz nie przecinać do końca kolorowych papierków to ułatwi przyklejanie), róg do jednorożca można zrobić zwijając mały kwadrat.



3. Aby powstała marionetka musimy zrobić dziurki w rolkach by później przełożyć przez nie sznurek. Powinna przy tym pomóc osoba dorosła! W głowie zwierzątka (mniejsza rolka) robimy 2 dziurki u góry i na dole. Dłuższa rolka to tułów, wykonujemy 2 dziurki na plecach oraz 4 na brzuchu.



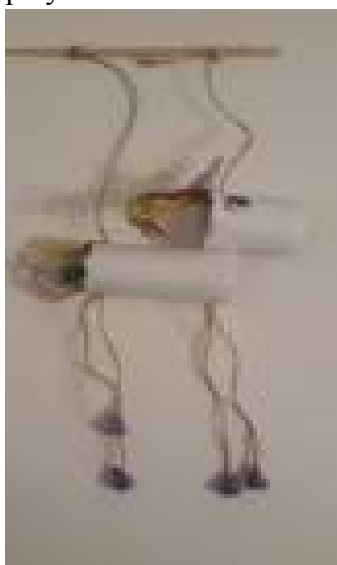
4. Doklej elementy: uszy, grzywę i ogon. Rysujemy oko. Aby podkręcić naszą grzywę czy ogon wystarczy delikatnie przejechać nożyczkami przez całą długość paska papieru.



5. Przeciągamy sznurek przez zrobione wcześniej dziurki. Na początku głowę łączymy z plecami za pomocą długiego sznurka.



6. Przewlekamy sznurki przez dziurki na brzuchu tworząc nóżki. Na zakończeniach sznurków (po przełożeniu przez rolkę!) przyczepiamy modelinę i formujemy z niej stópki.
7. Zakończenia długiego sznurka (ten który złączył głowę z tułowiem) przywiązujemy do patyka.



8. Udanej zabawy !! proponuję wykonać całą rodzinę zwierzątek i wieczorem zaprosić rodziców na przedstawienie własnego autorstwa.

Załącznik 4

Wesołe kubeczki – zabawa rodzinna

Do wykonania będą potrzebne:



Sznurek

Papier kolorowy (można wykorzystać papier kolorowy który został po marionetce)

Nożyczki

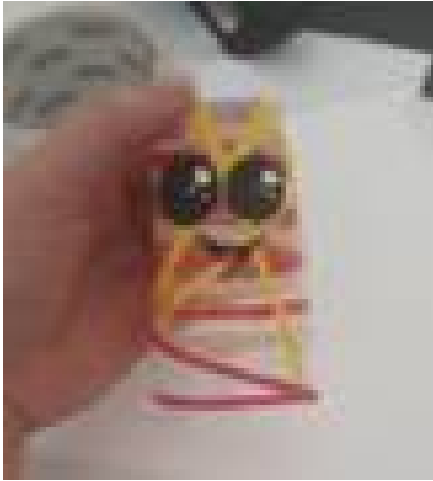
Taśma klejąca/ klej

Gumka recepturka

Plastikowe kubeczki (których nie widać na zdjęciu)

Wykonanie

1. Zaczynamy od ozdobienia plastikowych kubków tak aby wszystkie miały wesołe minki. Wszystkie elementy muszą być ściśle przyklejone do kubka aby dekoracje nie przeszkadzały w zabawie.



2. Kiedy wszystkie kubeczki będą ozdobione wykonujemy narzędzie do przenoszenia gumki recepturki i sznurków. Ilość sznurków zależy od uczestników zabawy (jedna osoba może trzymać dwa sznurki)



3. Zabawa polega na ułożeniu piramidy z naszych kubeczków (nie można ich dotykać rękami !!) . W zależności od ilości osób w domu proponuję konkurs rodzinny: które drużyny mini. 2 osobowe ułożą większą wieżę. Oczywiście w 2 osoby to również świetna zabawa i dużo śmiechu.





4. Udaney zabawy !!

Załącznik 5

Herbaciany przyjaciel

Do wykonania będą potrzebne:



Modelina

Kubek (wyznaczony przez osobę dorosłą)

Zawieszka po breloczku / agrałka / spinacz biurowy

Wykonanie

1. Zaczynamy od wybrania zwierzątka na kubek. Kubek będzie nam potrzebny tylko jako forma. Większość zwierzątek lepimy zaczynając od kulki (głowa) następnie w miarę proporcjonalna potrzebna jest druga kulka na brzusek. Taką formę przyczepiamy do kubka i dopasowujemy łapki w taki sposób aby trzymały się kubka.



2. Wykonujemy resztę części ciała w zależności od wybranego zwierzątka.



3. W następnym kroku postępujemy według wskazań producenta modeliny to znaczy zapiekamy albo gotujemy naszą figurkę (oczywiście bez kubka). Dzięki temu nasza figurka utwardzi się, polecam ją natłuścić olejem i zostawić na 30 minut po czym

wytrzeć ręcznikiem papierowym. Już nigdy sznurek od herbaty nie znajdzie się w środku ;)



4. Dodatkowo proponuję ozdobienie wybranego przez siebie przedmiotu. Ja ozdobiłam breloczek. Do zrobienia odpowiednich kształtów potrzebujemy jedynie piórnika 🖋️ i wyobraźni.



5. Udanej zabawy !!

Załącznik 6

Wiosenny ogródek

Do wykonania będą potrzebne:

Skorupki jajek

Farby

Serwetki wiosenne / świąteczne

Marker

Nalepki na jajka

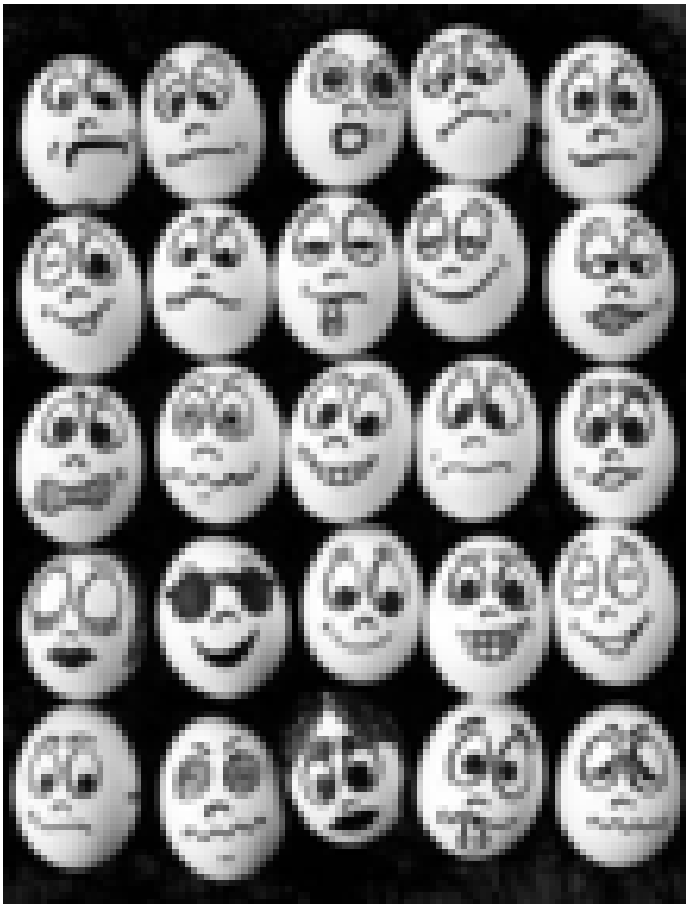
Wstążki/ Sznurek – rzeczy którymi będziemy chcieli ozdobić opakowanie

Wykonanie

1. Zaczynamy od namówienia rodziców na poranną jajecznicę. Jajeczka trzeba rozbić w taki sposób aby powstały „mini doniczki”



2. Do ozdobienia opakowania potrzebujemy jeden kolor farby. Nim pokrywamy opakowanie z jednej strony i boków. Po wyschnięciu malujemy drugą stronę. (proponuję wybrać kolor taki sam jak na wybranej serwetce świątecznej). Z serwetki wybieramy elementy i po wycięciu przyklejamy w wybrane miejsca (tylko po bokach, ponieważ inne miejsca nie będą widoczne). Skorupki ozdabiamy według uznania, wnętrza pozostają puste. Pozostawiamy wszystko do wyschnięcia.
3. Wysyłam parę propozycji ozdobienia:



<https://www.youtube.com/watch?v=zf3inOAQKH8>

Załącznik 7

Wiosenny ogródek 2 - sadzonki

Dowyoconania będą potrzebne:

Skorupki jajek

Nasiona: rzeżuchy / szczypiorku / kiełki/ zborze

Ziemia/ wata

Wykonanie

1. Zaczynamy od ułożenia skorupki w nakładce do jajek z lodówki. Przygotowaną watę lub ziemię wsypujemy do środka w taki sposób aby zajmowało więcej niż połowę



2. Następnie wsypujemy nasionka (mogą na siebie zachodzić) i podlewam.
3. Na pierwsze efekty niestety musimy czekać i czekać nawet 5 dni.
4. W tym czasie proponuję eksperyment aby udzielić odpowiedzi na pytania :
 - Rośliny w ciemnościach. Czy rośliny rosną również bez światła?
 - Roślina bez wody, Czy roślina może urosnąć bez wody?Sprawdźmy to wtawiając jedną mini doniczkę do szafki ale pamiętajmy o podlewaniu. Drugą mini doniczkę trzymamy razem z innymi na parapecie ale nie podlewamy jej. Co może się stać?
5. Efekt wiosennego ogródka :
4-5 dzień



6-8 dzień



6. Smacznego !!

Załącznik 8

Wesoły królik

Do wykonania będą potrzebne:

Klej/ taśma klejąca

Nożyczki

Rolka po papierze

Blok kolorowy

Biała kartka z bloku technicznego

Pisaki



Wykonanie

1. Zaczynamy od obklejenia rolki po papierze wybranym kolorem oraz przygotowanie do wycięcia poszczególnych części ciała króliczka (może to być również inne zwierzątko).



2. Po przygotowaniu kolorujemy wybrane elementy bądź naklejamy np. łątki czy różowe części. Wycinamy elementy.



Porada: najlepiej wyciąć jedno ucho i później odrysować aby drugie było idealnie do pary, tak samo stopy.

3. Do pracy potrzebujemy jeszcze 2 długich białych pasków tej samej grubości. Wycinamy je wzdłuż karki (najlepiej z bloku technicznego).
4. Łączymy przygotowane elementy:



Dwa małe paski przyczepiamy do głowy a jedną zwijamy w krążek i przyklejamy w miejsce nosa. Malujemy oczy, przyczepiamy nóżki, nosek.

5. Białe części uszu przyczepiamy do wystających z papierków. A do nich na samej górze przyczepiamy długie, wcześniej przygotowane paski.



6. Teraz możemy ruszać uszkami za pomocą długich pasków.

Paski mają przechodzić przez wnętrze rolki.

7. Powodzenia !!



Załącznik 9

Świąteczna torebeczka

Do wykonania będą potrzebne:



Klej/ taśma klejąca

Nożyczki

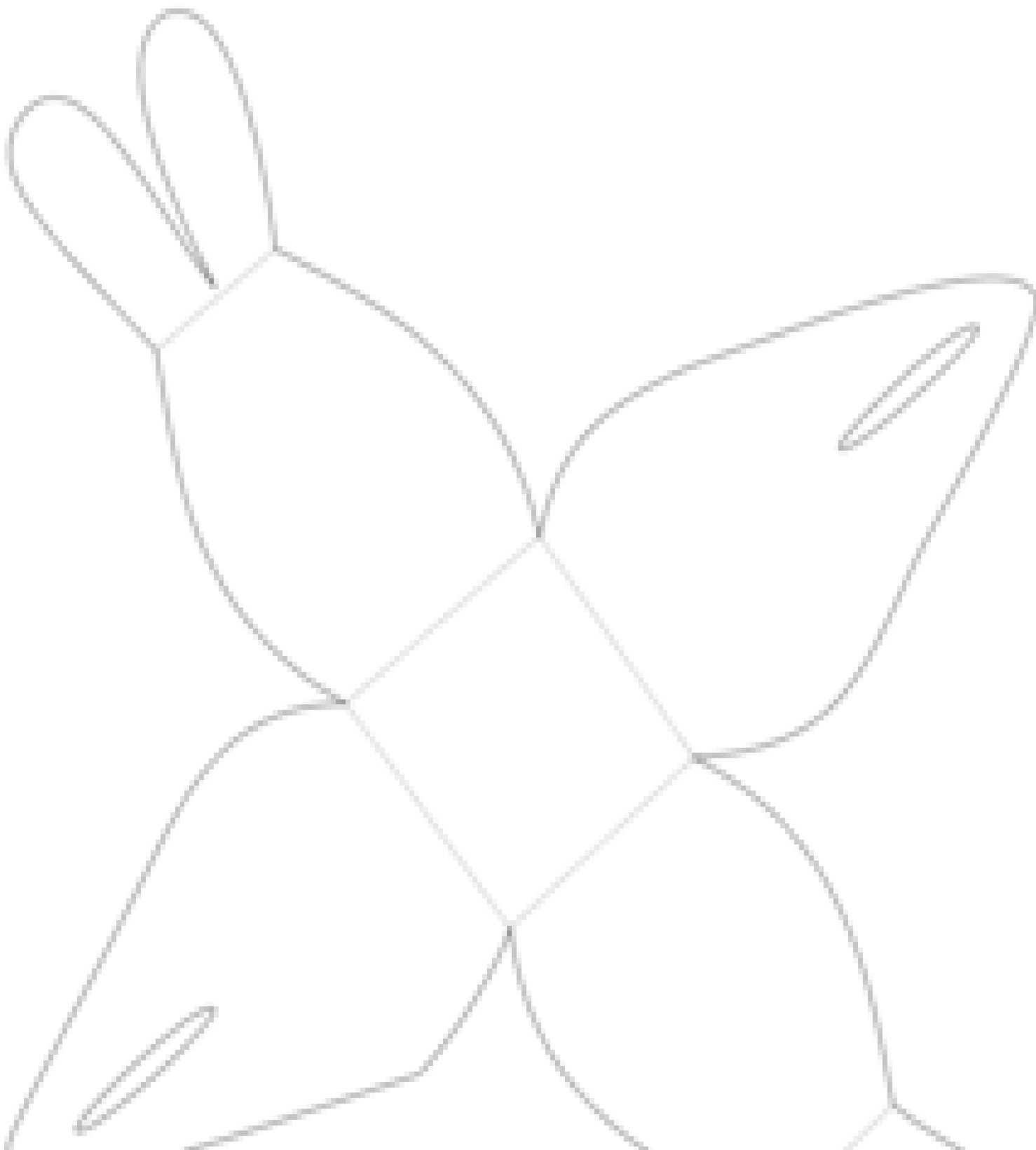
Blok kolorowy

Pisaki

Szablon do wydruku

Wykonanie

1. Zaczynamy od wydrukowania na kartce techniczne A4 w wybranym kolorze torebeczki (szablon u dołu). Wytnij i zegnij wzdłuż przerywanych linii.
2. Ozdabiamy według uznania (Pamiętajcie o kolorach i ozdobach, torebeczki na jajka mogą być w łątki, mieć oryginalne dodatki)
3. Przygotujcie się na jutrzejszą zabawę z użyciem koszyczków!!!



Załącznik 10

Zabawne jajeczka

Do wykonania będą potrzebne:

Modelina

Wykonanie

1. Zaczynamy od ulepiania jajeczek z modeliny oczywiście we własnym, niepowtarzalnym stylu ;). Proponuję ulepić najpierw jajko jednego koloru.



2. Na jajeczko nakładamy własne ozdoby.



3. Moją propozycją po ulepieniu około 20 jajeczek (im więcej tym lepiej) jest pozlepiania różnych kolorów które nam zostały po ozdobie na kubek i po dzisiejszej pracy. Pamiętajcie że jajeczka powinny mieć podobną wielkość.
4. Po ulepieniu wszystkich należy postępować według wskazań producenta modeliny. Proponuję jak w poprzedniej pracy z użyciem modeliny natłuścić nasze jaja olejem i zostawić około 30 min.
5. Zaczynamy zabawę: Dzielimy się na drużyny 1 lub 2 osobowe (np. dzieci kontra rodzice), drużyna szukających opuszcza pomieszczenie wychodząc np. do łazienki; pozostali w tym czasie chowają jajka w różnych miejscach. Zakładamy że czas szukania wynosi np. 5 min. Po tym czasie następuje zmiana szukających na chowających. Udaney zabawy !!

Proponuję aby wśród jajek z modeliny umieścić małe czekoladowe, stanowi to miłą nagrodę ;)

Załącznik 11

Zabawne skarpetki

Do wykonania będą potrzebne:



Skarpetka (wybrana przez osobę dorosłą)

Sznurek

Kawałek wstążki

Ryż/ mąka w dodatkowym woreczku

Papier kolorowy

Pisaki

Taśma klejąca

Wykonanie

1. Zaczynamy od nałożenia skarpetki na taśmę klejącą.



2. Do tak naciągniętej skarpetki wsypujemy ryż do wysokości miejsca na piętę.



3. Jak na zdjęciu delikatnie „kształtujemy” ogonek oraz miejsce oddzielające głowę od ciała. Zawijamy sznurkiem zakończenie głowy. Tam będą się znajdowały uszy. Oczywiście możecie stworzyć wybrane przez siebie zwierzątka np. kota, psa czy myszkę, zależy to jedynie od wykończenia i odpowiedniego kształtu ucha.



4. Wycinamy odpowiedni kształt uszu. Rysujemy i wycinamy z kolorowego papieru brzuszek, oczy i pyszczek. Można narysować je pisakami lub jeżeli ktoś potrafi wyszyć. Ja wybrałam kolorowy papier.



5. Stwórz całą gromadkę. Powodzenia !!!

Załącznik 12

Malujemy makaronem

Do wykonania będą potrzebne:

Makaron – najlepiej różne kształty

Farby/Barwnik spożywczy

Klej

Kartka papieru

Wykonanie

Na początku musimy zastanowić się co będzie przedstawiać nasz obrazek: mogą to być kształty geometryczne np. koło, kwadrat; może to być łąka pełna kwiatów albo postać z bajki.

Dla ułatwienia zadania proponuję najpierw delikatnie ołówkiem naszkicować obrazek.

Makaron zabarwiamy na wybrany kolor. Jeżeli używamy barwników spożywczych to musimy nadać kolor makaronowi przed przyklejeniem go do kartki. Jeżeli używamy farb szkolnych możemy pomalować makaron po przyklejeniu. (farbowanie nie jest konieczne!)

Oto parę propozycji i





Załącznik 13

Skaczące żabki

Dow wykonania będą potrzebne:

Karka A4

Nożyczki

Kredki / Pisaki do ozdobienia

Wykonanie

Znalazłam dla Was najbardziej czytelny w mojej ocenie film demonstrujący wykonanie skaczącej żaby metodą orgiami.

<https://pin.it/7lAqFQr>

Pani na filmiku użyła plastikowych oczek, nie przejmujcie się jeżeli nie macie takich w domu.

Za pomocą pisaków albo czarnej i białej kartki wykonacie oryginalne oczka.

Ozdobione żabki mogą przystąpić do wyścigów dla całej rodziny: umieści żabki w punkcie oznaczonym start i za pomocą skoków postarajcie się dotrzeć do mety. Wygrywa osoba która dokona tego za pomocą najmniejszej liczby podskoków.



Udanej zabawy !!!

Załącznik 14

Lampiony z makaronu

Do wykonania będą potrzebne:

Makaron Lasagne (4 płyty)

Farby

Klej na gorąco

Śweczka

Wykonanie

1. Na czterech płytkach makaronu malujemy wymyślny kolorowy wzór. Warto postarać się, aby wzór z płytek łączył się razem. Potem namalowane kolorowe elementy oddzielamy czarnym kolorem na kształt witrażu.



Czekamy aż farba wyschnie

2. Płytki skleamy razem za pomocą kleju na gorąco. (Oczywiście to zadanie wykonuje osoba dorosła lub uczniowie klasy 3 pod opieką dorosłych)



3. Już po paru minutach nasze lampiony są gotowe do użycia. Do środka lampionu wkładamy zapaloną świeczkę



Jeżeli macie w domu świeczkę bez pojemniczka włóżcie ją najpierw do szklanego naczynia np. słoika.



4. Efekt najlepiej jest zauważalny wieczorem.

Udanej zabawy !!!

ZAŁĄCZNIK 14

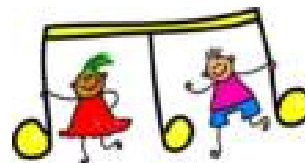
REGULAMIN

Konkursu Plastyczno-Technicznego o tematyce ekologicznej

„Jak wykorzystywać surowce wtórne? – EKO-INSTRUMENT MUZYCZNY”

CELE KONKURSU:

- ✚ pogłębienie wiedzy uczniów na temat zagadnień z zakresu ekologii i ochrony środowiska,
- ✚ rozwijanie wrażliwości estetycznej, wyobraźni i fantazji uczniów,
- ✚ wdrażanie do estetycznego wykonywania prac plastyczno - technicznych, rozwijanie zdolności manualnych,
- ✚ integracja uczniów oraz promocja szkół poprzez prezentowanie i honorowanie dokonań uczniów.



ZASADY I WARUNKI UCZESTNICTWA:

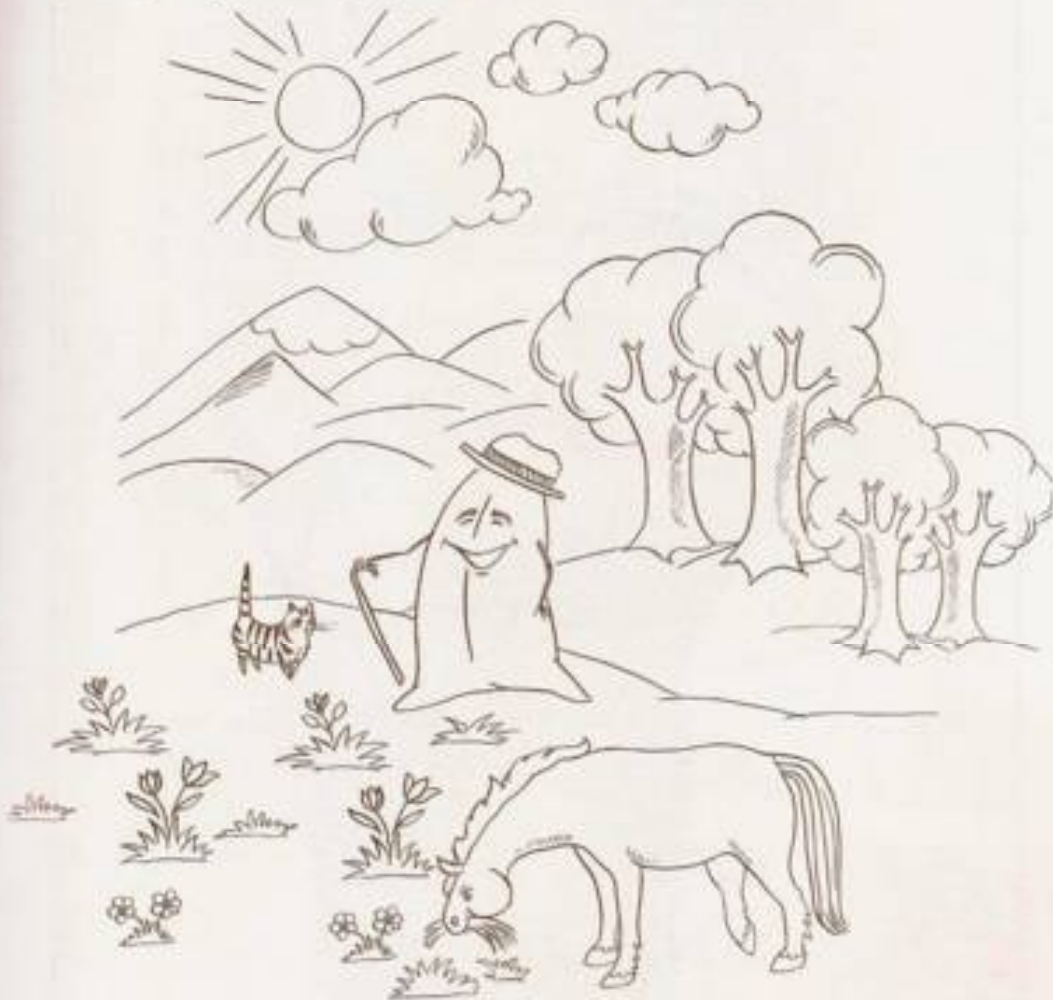
1. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów z klas I – III OSM I stopnia
2. Przedmiotem konkursu jest zaprojektowanie i wykonanie instrumentu muzycznego z materiałów ekologicznych bądź surowców wtórnych w sposób bezpieczny dla użytkownika.
3. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest dostarczenie pracy konkursowej do świetlicy szkolnej **do końca maja 2020 r.**
4. Praca powinna być trwale opatrzona metryczką z następującymi danymi:
 - ✚ imię i nazwisko oraz klasa.
5. Prace konkursowe zostaną ocenione na podstawie następujących kryteriów:
 - ✚ wykorzystanie surowców wtórnych lub innych materiałów ekologicznych,
 - ✚ jakość dźwięku wydobywającego się z wykonanego instrumentu,
 - ✚ inwencja i pomysłowość podejścia do tematu, wrażenie estetyczne.
6. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi **w czerwcu 2020 r.**
7. Dostarczone prace nie podlegają zwrotowi.
8. Nadesłanie prac na konkurs jest równoznaczne z uznaniem warunków niniejszego Regulaminu.

ZAŁĄCZNIK 15

KARTY PRACY (blok zajęć wyciszających)

Pan Język na spacerze

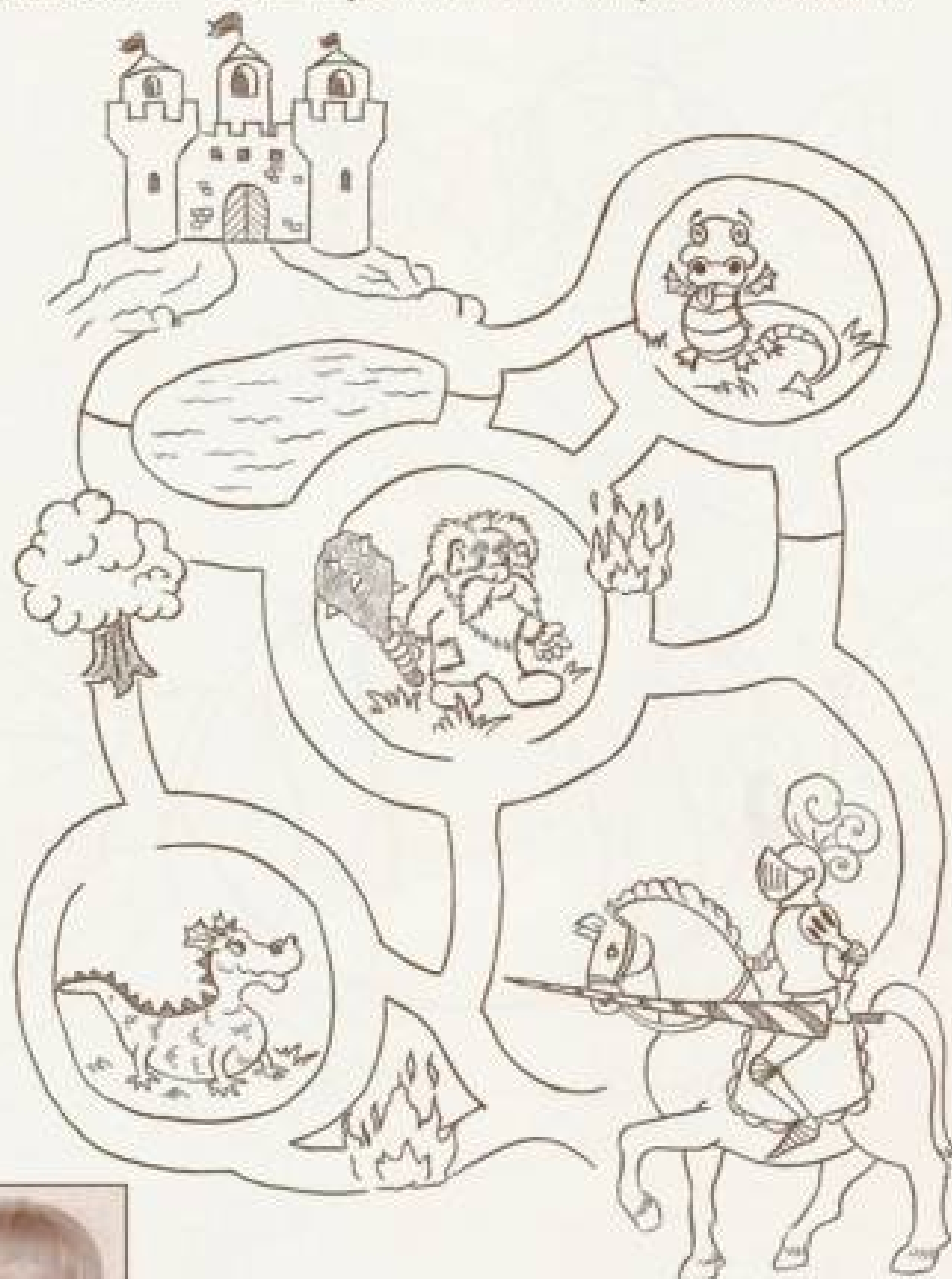
Wyobraź sobie, że jesteś panem Językiem, który w piękny, słoneczny dzień wybiera się na długi spacer. Najpierw podziwiasz błękitne niebo (przesuwanie czubka języka od wąłka dziąsłowego do podniebienia miękkiego), potem piękne wzgórza (przesuwanie czubka języka po wewnętrznej stronie policzków). Teraz policz drzewa (liczenie językiem górnych i dolnych zębów), a następnie przyjrzyj się pasącemu się na łące koniowi (kląskanie). Wyciągnij się na zielonej trawie (wysuwanie języka na brodę). Teraz wspinaj się po górach (wyciąganie języka w kierunku nosa). Jesteś na szczycie. Pójdź w lewą, a następnie w prawą stronę (wysuwanie języka w kierunku lewego i prawego ucha) - tu spotykasz pięknego, przegowanego kotka, który na śniadanie wypił mleko (dziecko, mając szeroko otwarte usta, oblizuje wargi). Pokoloruj rysunek.



Ćwiczenie mięśni poprzecznych i podłużnych języka, rozciąganie wędzidelka podjęzykowego. Osoba prowadząca zabawę wykonuje ćwiczenia języka razem z dzieckiem.

Na pomoc księżniczce

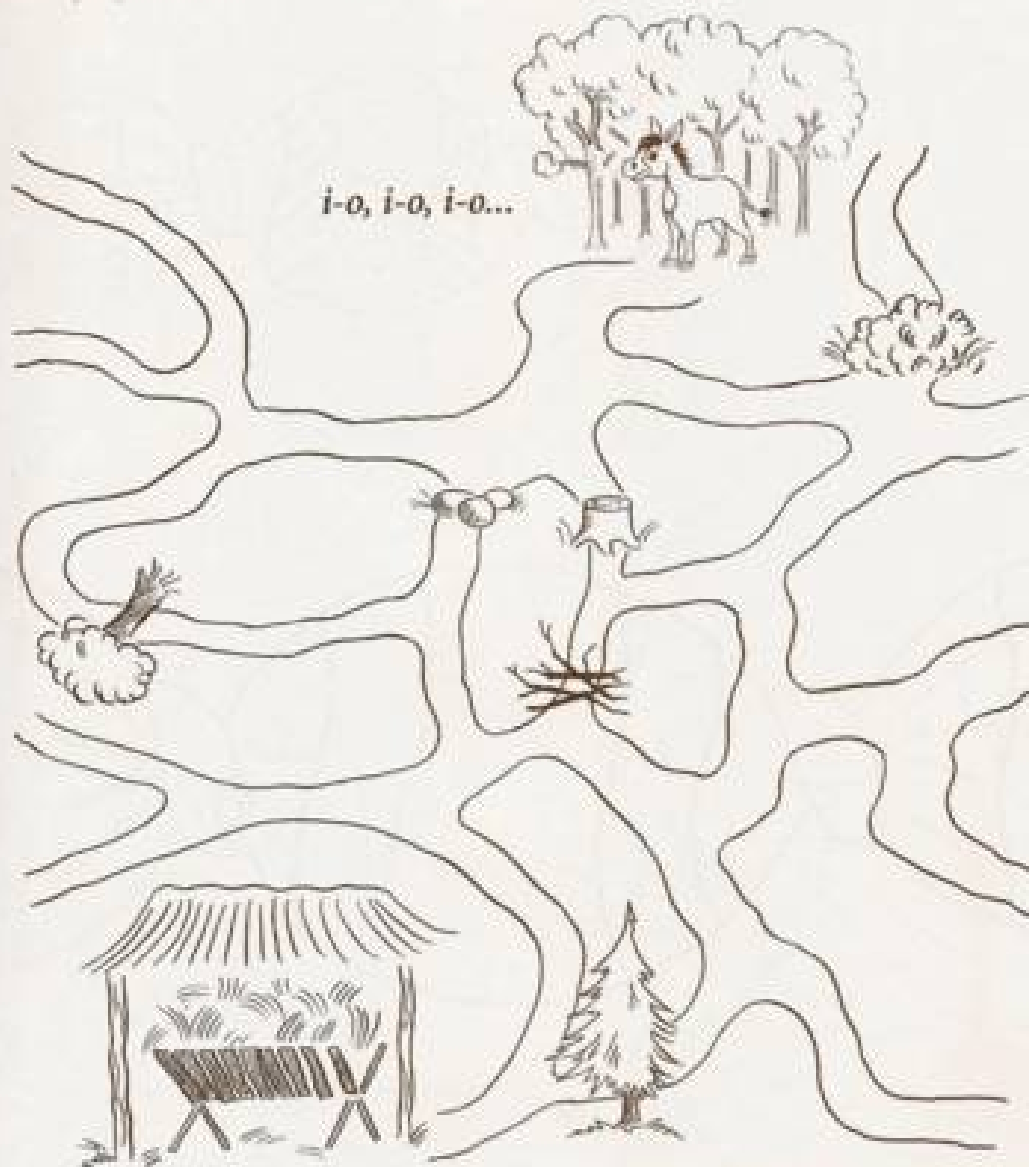
Wyobraź sobie, że jesteś dzielnym rycerzem, który wyruszył na pomoc uwięzionej w zamku księżniczce. Naśladuj odgłos kopyt, kłaskając językiem i spróbuj – wodząc palcem po ścieżkach na obrazku – dotrzeć bezpiecznie do celu. Uważaj na smoki i rabusiów.



Usprawnianie czubka języka, którym dziecko energicznie uderza o podniebienie twarde. Jeżeli koordynacja czynności będzie sprawiać dziecku trudność, może wykonać je sukcesywnie: najpierw znaleźć drogę w labiryncie, a następnie przesuwając po niej palcem, kłaskać.

Uparciuch

Wyobraź sobie, że jesteś głodnym osiołkiem Uparciuchem. Zabłądziłeś w lesie i próbujesz odnaleźć drogę do żłobu pełnego siana. Pokonując palcem drogę, naśladuj głos wydawany przez osiołka: *i-o, i-o, i-o...*



Ćwiczenie usprawniające mięśnie warg. Dziecko naprzemiennie wymawia głoskę *i* - rozciągając usta i głoskę *o* - układając wargi w kółeczko.



Jeżyk Tuptuś

Jeżyk Tuptuś idzie na spacer. Dorysowując igielki Tuptusiowi, wypowiedzaj wyraźnie - najpierw wolno, potem szybciej - słowa: *Tup, tup, kto to tutaj tak tupie!*



Ćwiczenie dykcyjne i pierścienia zwiernającego gardło. Dziecko, mając szeroko otwarte usta, starannie wymawia samogłoski.

Śniadanie Mruczka

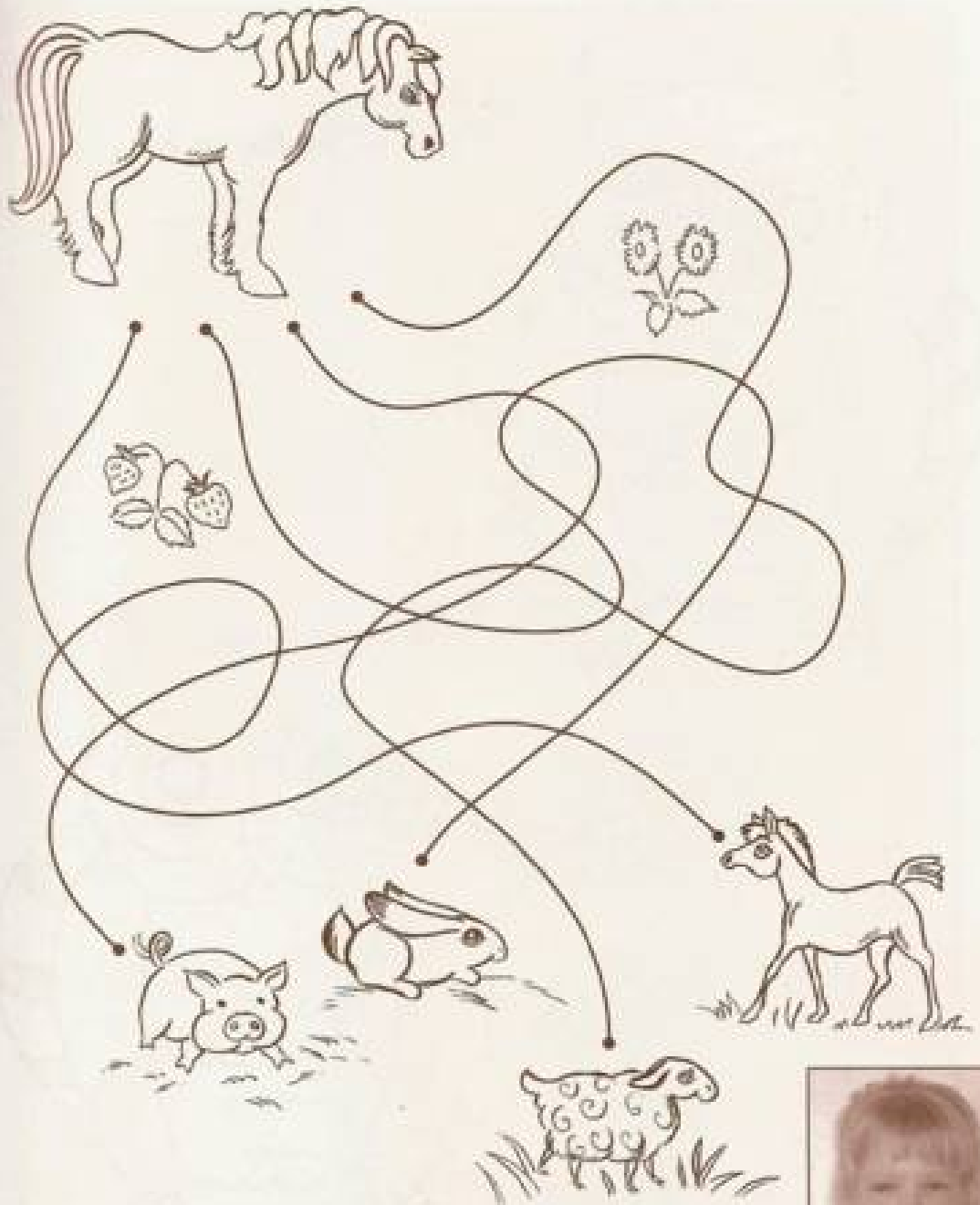
Wyobraź sobie, że jesteś kotkiem Mruczkiem, który ma pusty brzusek, bo nie jadł jeszcze śniadania. Spróbuj odnaleźć swoją poranną miskę z mlekiem, jednocześnie oblizując się ze smakiem. Powodzenia!



Cwiczenie pionizacji języka, rozciąganie wędzidełka podjęzykowego. Jeżeli łączenie czynności sprawi dziecku trudność, może w najpierw odszukać drogę w labiryncie, a następnie przesuwając po niej palcem, wykonać ćwiczenie języka.

Żrebak Siwek

Podczas gwałtownej burzy żrebak Siwek zgubił się mamie Siwuchnie. Pomóż jej odnaleźć żrebaka, jednocześnie głośno parskając. Powodzenia!



Cwiczenie usprawniające wargi. Dziecko wydychając powietrze, wprawia wargi w ruch wibrujący. Jeżeli łączenie obu czynności będzie sprawiało dziecku trudność, może wykonywać je sukcesywnie: najpierw odnaleźć drogę, a następnie przesuwając po niej palcem, parskać.



Droga do szkoły

Pomóż dzieciom bezpiecznie dojść do szkoły. Następnie nabierz powietrza przez nos i wydychając je przez usta, powtarzaj tekst: *Oto Ala, Ola, Ada, Ula, Ania.*



Ćwiczenie dykcyjne i oddechowe. Dziecko stopniowo wdycha powietrze nosem i spokojnie, na jednej fali wydechowej starannie wypowiada tekst, szeroko otwierając usta.

Zagubiony Azorek

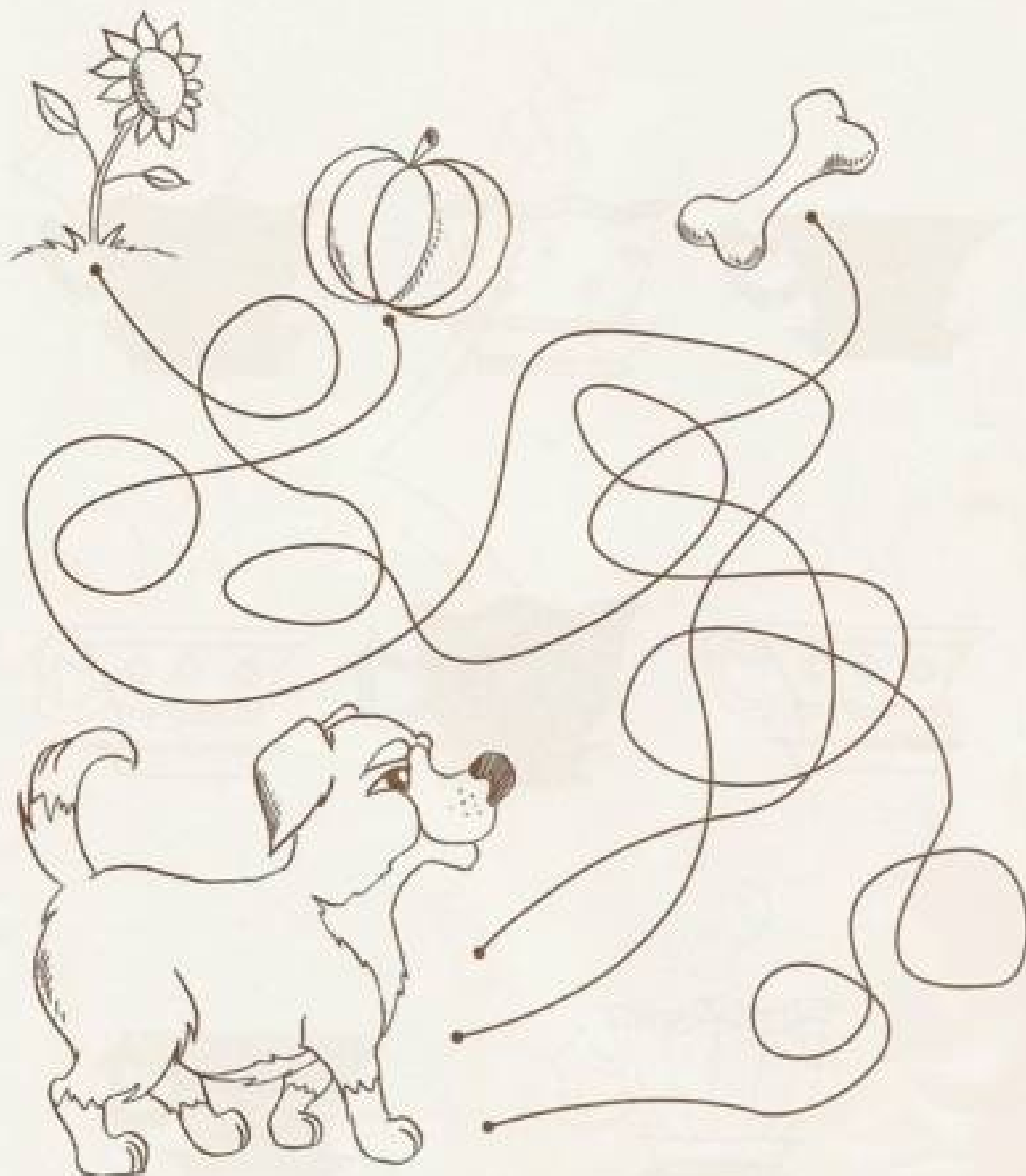
Jaki zgubił swojego psa. Pomóż chłopcu odnaleźć Azorka, rysując drogę w labiryncie i jednocześnie gwizdząc na pieska. Powodzenia!



Ćwiczenie mięśnia okrężnego warg i wydłużania fazy wydechowej. Jeżeli koordynacja obu czynności będzie sprawiać dziecku trudność, może wykonać je sukcesywnie: najpierw znaleźć drogę w labiryncie, a następnie przesuwać po niej palcem, gwizdać.

Zapominalski Azorek

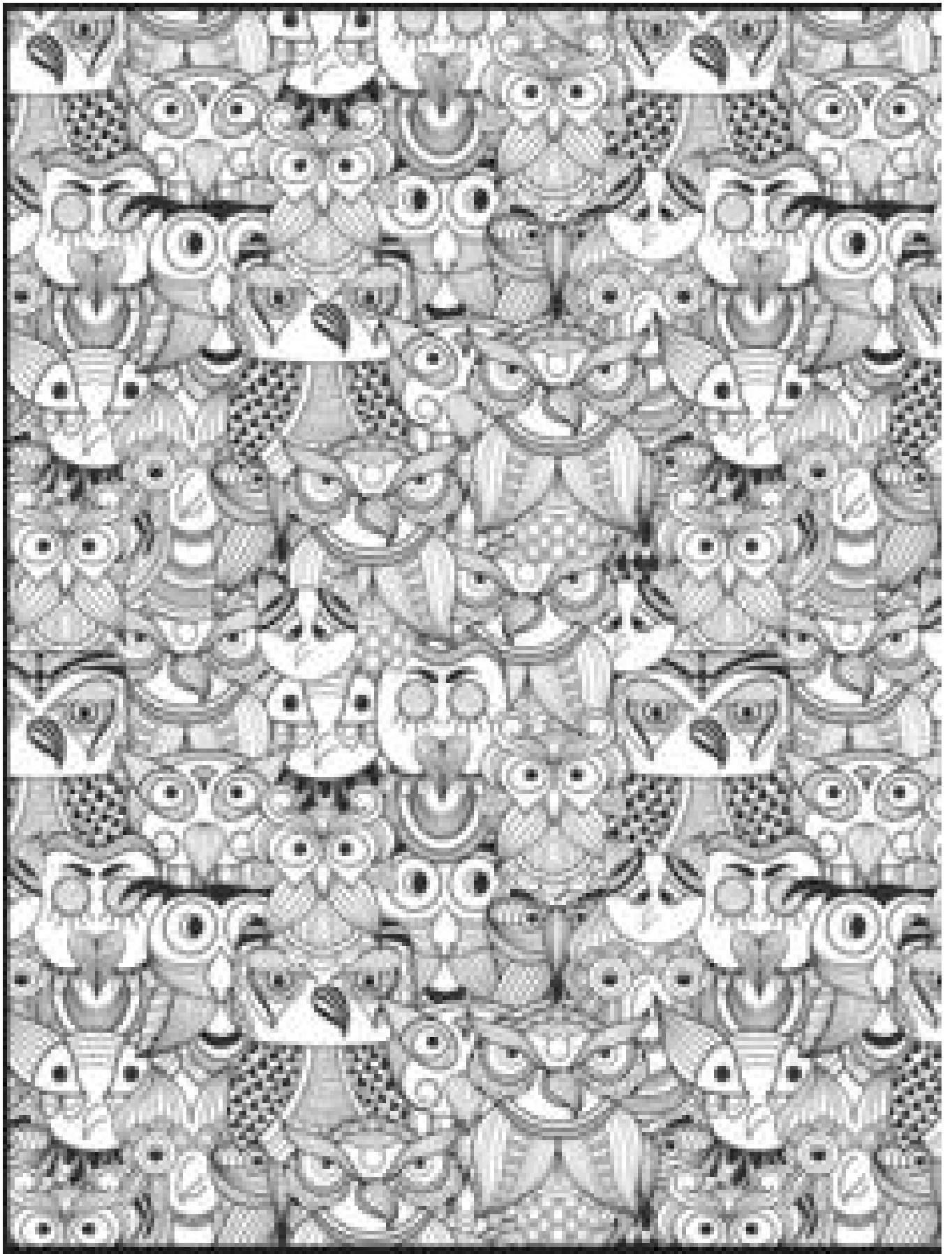
Wyobraź sobie, że jesteś pieskiem Azorkiem, który zapomniał, gdzie zakopał kość. Odszukaj ją, naśladowując węszenie i wodząc palcem po liniach. Powodzenia!



Utrwalanie oddychania brzuszego, ćwiczenie przepony.

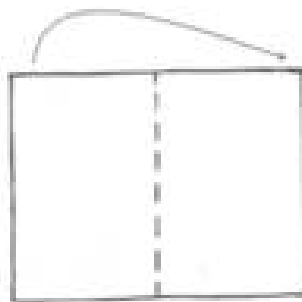
KOLOROWANKI RELAKSACYJNE







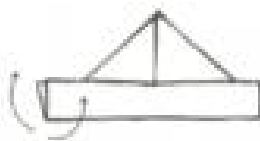
Łódka



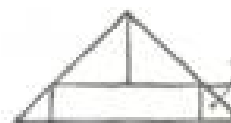
1. Prostokątną kartkę papieru złóż na pół. Złóż jeszcze raz na pół, wyprostuj z powrotem.



2. Zagnij rogi na przeciwne strony do linii zagięcia.



3. Zagnij dolne części do góry, każdą w swoją stronę.



4. Zagnij rożki dolnych części zakładając je na siebie.

30



5. Powstałą „czapeczkę” roze-
gnij od dołu i złóż na płasko,
rogami do siebie.



6. Każdy z rogów zagnij po
swojej stronie do góry, tak
aby sięgał wierzchołka.



7. Rozłóż powstałą
„dwuwarstwową czapeczkę”
od spodu tak, aby jej dolne
rogi się spotkały.



8. Pociągnij jednocześnie
za części górne pokrywające
wierzchołek „ dwuwarstwej
czapeczki”. Uformuj łódkę.

39