Publiczna Szkoła Podstawowa nr 20
im. Księcia Jana Dobrego w Opolu

Drogie dzieci,
Przed Wami ostatni w tym roku zestaw zabaw do realizacji w domu. Znajdziecie tu wiele propozycji prac plastycznych i kolorowanek. Oczywiście nie zabraknie łamigłówek oraz propozycji za zabawy ruchowe. Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, dlatego przygotowaliśmy dla Was zestawienie pomysłów na spędzanie wolnego czasu w Opolu i okolicy. Aby Wasze wakacje przebiegły bezpiecznie zapoznajcie się z zasadami zachowania podczas podróży, wypoczynku nad wodą, w górach lub w lesie, a na końcu znajdziecie pyszną kulinarną propozycję.
Pamiętajcie, że w trakcie wakacji zawsze możecie wrócić do naszych zabaw, których zestawienie będzie dostępne na stronie szkoły.

1. **Japonki – kreatywna praca plastyczna na lato**
   Na wstępie proponujemy wykonanie pracy plastycznej wprowadzającej Nas w wakacyjny klimat.
   Potrzebne będą:
   - kolorowy papier techniczny,
   - ołówek,
   - farby,
   - słomki do napojów,
   - klej do prac technicznych,
   - nożyczki,
   - buty (do odrysowania)

   W pierwszej kolejności odrysowujemy podeszwy butów na kolorowych kartkach. Potem malujemy sobie stopy i robimy stemple. Na koniec przyklejamy odpowiednio przycięte słomki do napojów i tak powstają nasze japonki.

2. **Instrukcja do gry „Jestem wysportowany”**
   Zapraszamy do gry planszowej o sportowym charakterze. Plansza do gry gotowa do wydruku znajduje się na kolejnej stronie.
   Gra jest typową grą „ściganką”. Zadaniem jest jak najszybciej dotrzeć do mety.
   Po drodze można napotkać na piłki, które mogą okazać się szansą lub przeszkodą.
   Zadaniem uczestnika jest wykonanie różnorodnych ćwiczeń gimnastycznych.

   Potrzebne przedmioty: pionki, kostka do gry.

   Znaczenie znaków:

   1.Wykonaj 5 pajacyków. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 4 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola

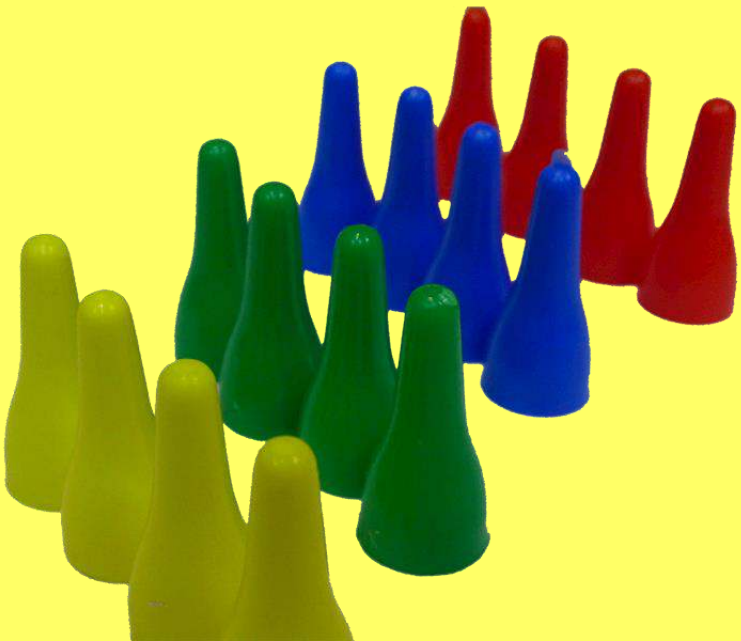
   2.Wykonaj 10 przysiadów. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola

   3.Zatańcz do wybranej muzyki, co najmniej przez 2 minuty. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 3 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola

   4.Wymyśl własne ćwiczenie i namów do jego wykonania co najmniej jednego gracza. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 3 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola

   5.Wykonaj ćwiczenie tzw. „koci grzbiet” (w siadzie podpartym wygnij plecy do góry chowając głowę między ramiona). Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 2 pola

   6.Przejdź na czworakach 10 metrów. Jeśli poprawnie wykonasz ćwiczenie możesz poruszyć się 2 pola do przodu; jeśli nie, cofasz się o 3 pola



GRA PLANSZOWA

„JESTEM WYSPORTOWANY"

© pastelowekredki.pl

3. **Instrukcja do gry „JESTEM ZDROWY”**

Kolejna propozycja gry planszowej, która nawiązuje do zdrowego stylu życia.
Plansza do gry znajduje się na kolejnej stronie.
Gra jest typową grą „ściganką”. Zadaniem jest jak najszybciej dotrzeć do mety.
Po drodze można napotkać na przeszkody w postaci wirusów „zagadek” lub bonusy w postaci strzałek.

Potrzebne przedmioty: pionki, kostka do gry.

Znaczenie znaków

1. Wirus. Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 4 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 2 pola
   Byłeś w ogródku i bawiłeś się z psem, co musisz zrobić po przyjściu do domu?
   (Prawidłowa odpowiedź: umyć dokładnie ręce)

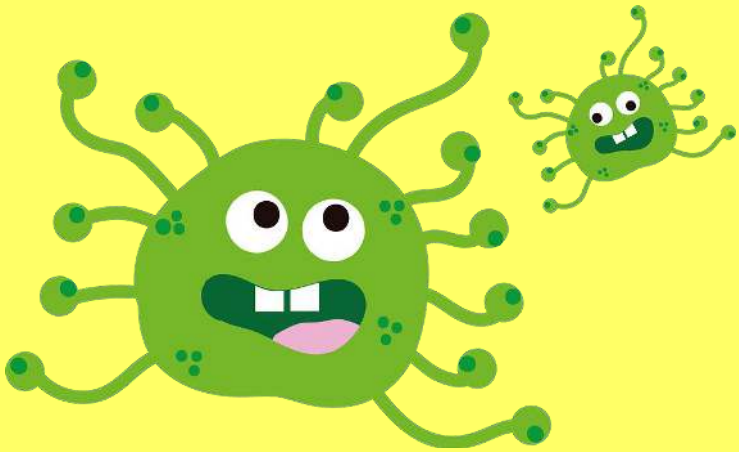
2. Wirus. Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 2 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 2 pola
   Byłeś w toalecie, co musisz zrobić po skorzystaniu z niej ?
   (Prawidłowa odpowiedź: umyć dokładnie ręce)

3. Wirus Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 3 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 3 pola
   Co należy jeść codziennie, aby zachować zdrowie?
   (Prawidłowa odpowiedź: warzywa, owoce)

4. Wirus Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 3 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 3 pola
   Ważne jest, aby mieć zdrowe zęby. Jak długo należy myć zęby?
   (Prawidłowa odpowiedź: 2 minuty)

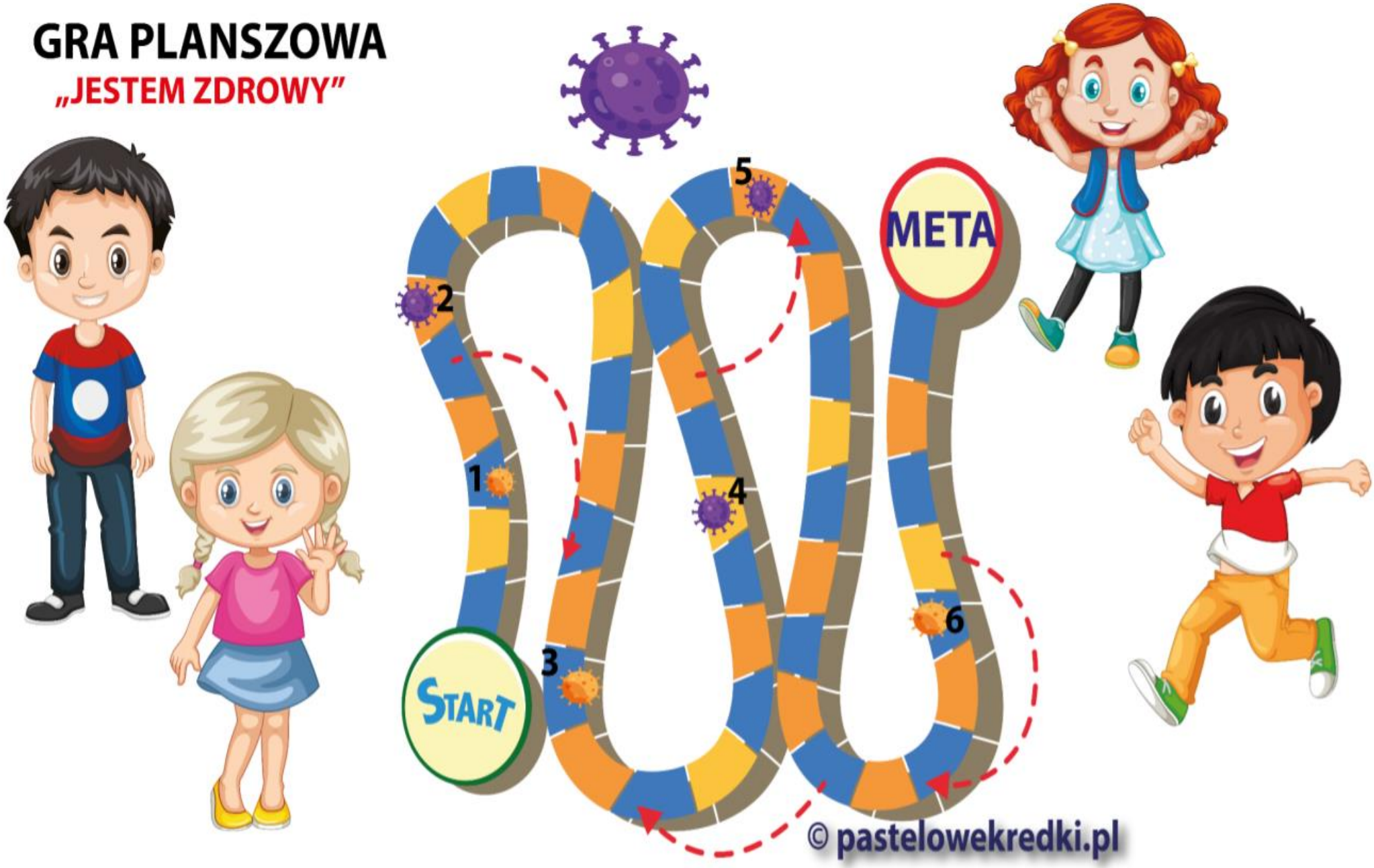
5. Wirus Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 2 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 2 pola
   Wymień co najmniej 2 dyscypliny sportowe
   (Prawidłowa odpowiedź: na przykład: narciarstwo, pływanie, piłka nożna)

6. Wirus Odpowiedz na pytanie. Jeśli odpowiesz poprawnie możesz poruszyć się 2 pola do przodu, jeśli nie cofasz się o 3 pola
   Co potrzebne jest w łazience spośród wymienionych rzeczy: masło, mydło, bita śmietana?
   (Prawidłowa odpowiedź: mydło)

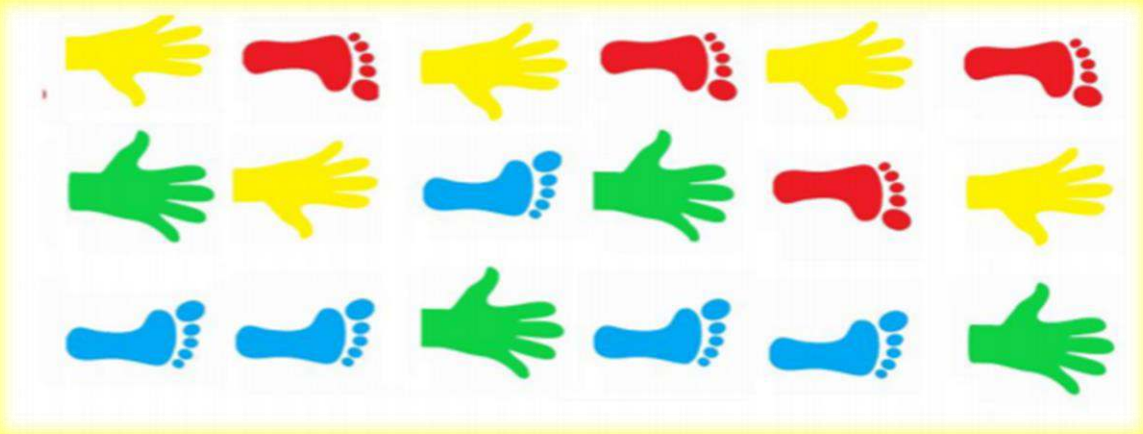


GRA PLANSZOWA

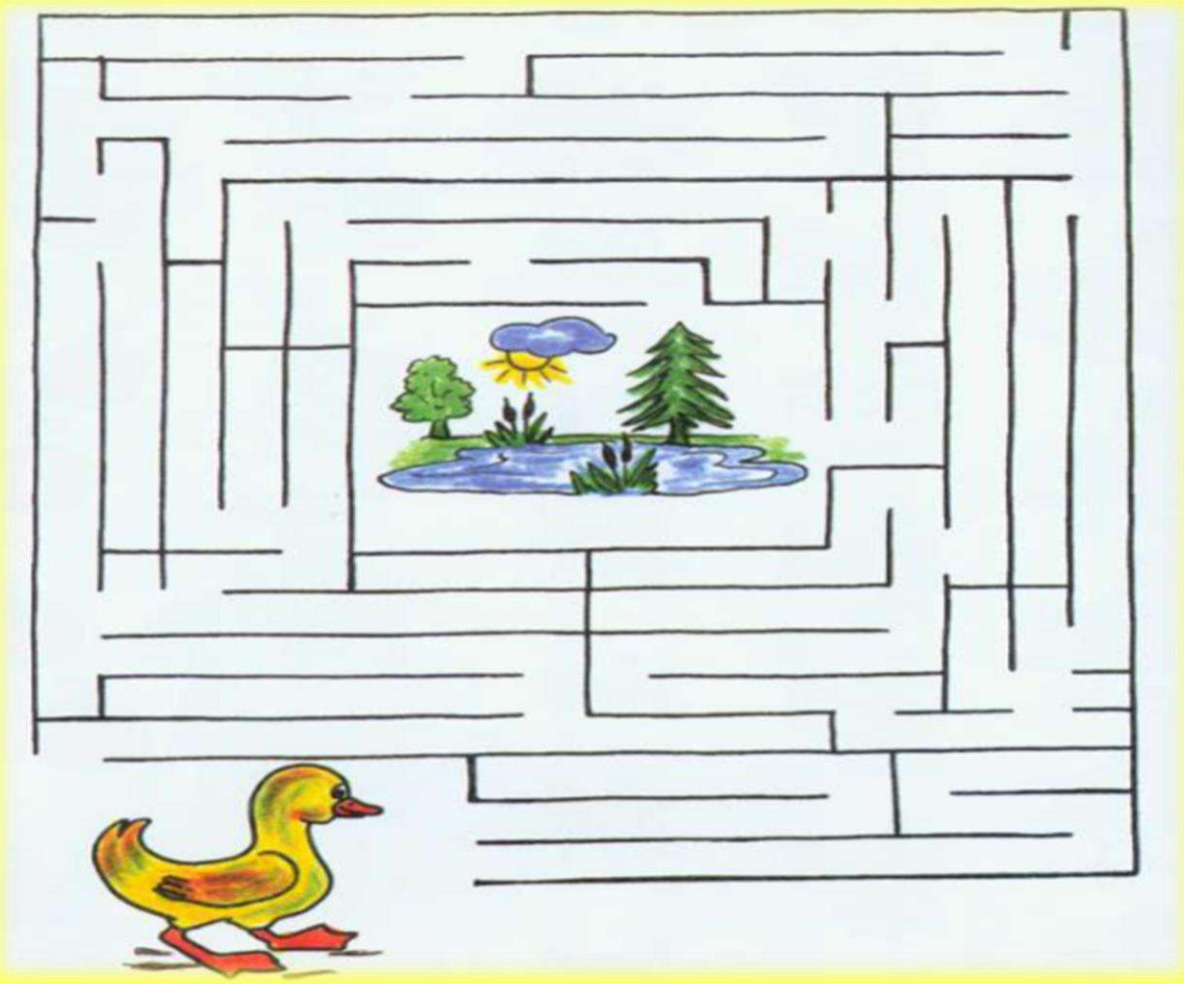
„JESTEM ZDROWY"



4. **Zabawa „Dłonie i stopy”**
   Prezentujemy zabawę „dłonie i stopy”- jest to zabawa skocznościowo – koordynacyjna. Możecie się bawić wspólnie z całą rodziną – jest doskonała zarówno dla najmłodszych jak i dla tych starszych. Potrzebne Wam będą wydrukowane lub namalowane dłonie, stopy oraz taśma (polecamy malarską – bardzo łatwo przykleja się i odkleja od parkietu). Możecie się bawić zarówno w domu, jak i na zewnątrz – np. namalować tor kredą. Waszym zadaniem jest skakanie i dotykanie w określonej kolejności po wszystkich planszach, tak aby się nie pomylić. Wyznaczcie sobie czas na pokonanie toru.
   Modyfikacja: możecie po każdej rundzie zmieniać kolejność – potrzeba więcej wydrukowanych lub namalowanych obrazków, lub zwiększać długość toru.
   Poniżej znajduje się przykładowy tor:



5. **Zagubiona kaczka**
   Znajdź drogę w labiryncie i pomóż kaczce dojść do stawu.



6. Wakacje w Opolu i okolicy

Zbliżają się wakacje, wyjedziecie w góry, nad morze, nad jeziora. Spędzicie tam miło czas. Będziecie również spędzać czas w Opolu. Chciałybyśmy przedstawić wam propozycje jak można spędzić czas w swoim mieście i okolicach.

Ścianka wspinaczkowa K2 Arena

Rejs statkiem po Odrze

Relaks na wyspie Bolko

Można spędzić miło czas nad jeziorem Srebrnym w Osowcu

7. **Zapamiętaj na wakacje.**
   Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

1. **Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.**
2. **Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.**
3. **Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.**
4. **Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.**
5. **Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.**
6. **Nie rozmawiaj z obcymi.**
7. **Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.**
8. **Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.**
9. **Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.**
10. **Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.**
11. **Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.**
12. **Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.**
13. **Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.**
14. **Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.**
15. **Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.**
16. **W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.**
17. **Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.**
18. **Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.**
19. **Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.**
20. **Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.**
21. **Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.**
22. **Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.**
23. **Nie rozpalaj ogniska w lesie.**
24. **Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.**
25. **Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.**

8. Kolorowe lody

Policz GŁOSKI i pokoloruj gałki lodów.

3 głoski – smak jagodowy

4 głoski – smak truskawkowy

5 głosek – smak czekoladowy

6 głosek – smak cytrynowy

NAUCZYCIELSKIE ZACISZE
www.nauczycielskiezacisze.pl
Instagram @nauczycielskiezacisze
Allegro użytkownik ZaciszeKG
Pinterest Nauczycielskie zacisze

9. Piknikowa krzyżówka

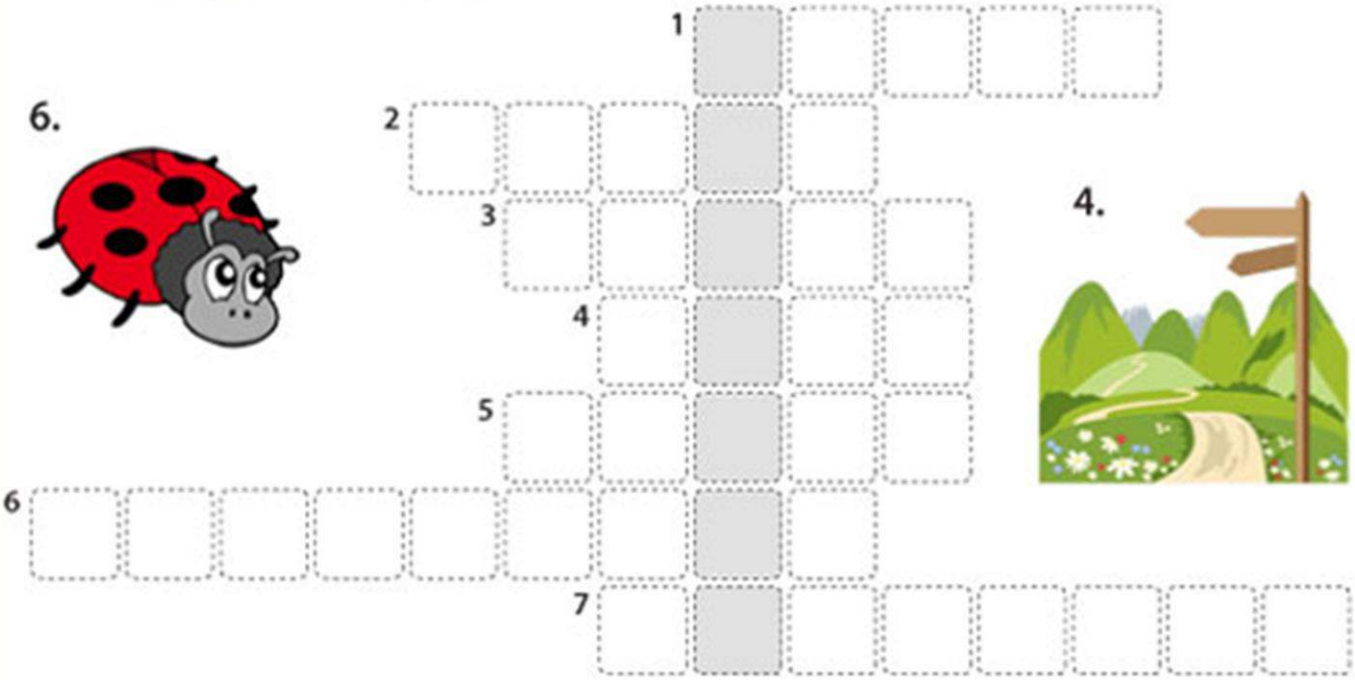
Piknikowa krzyżówka dla dzieci:

Wpisz do diagramu poziomo nazwy przedmiotów widocznych na obrazkach i odczytaj pionowo rozwiązanie.

5.

3.

6.



4.

1.

7.

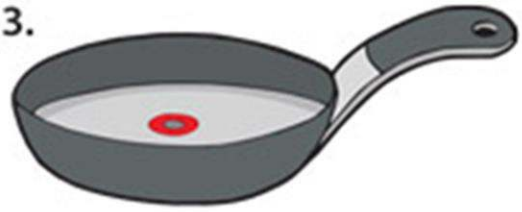
2.

10. Kulinarna krzyżówka

Krzyżówka dla dzieci: Posiłek po podwieczorku.

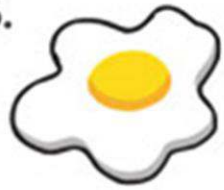
Wpisz do diagramu poziomo nazwy przedmiotów widocznych na obrazkach i odczytaj pionowo rozwiązanie.

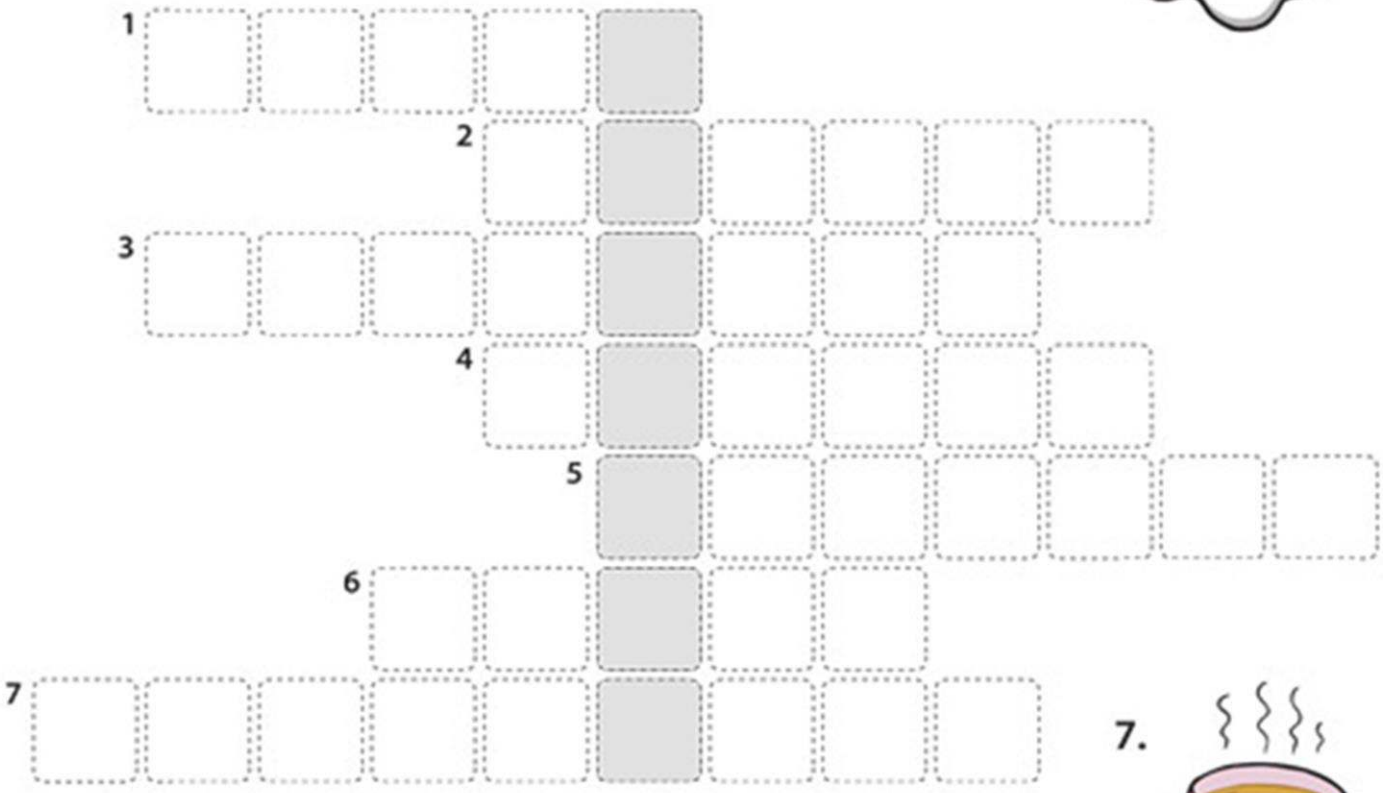
3.



4.

6.

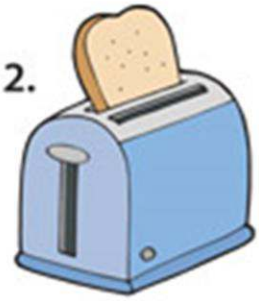




7.

5.

2.

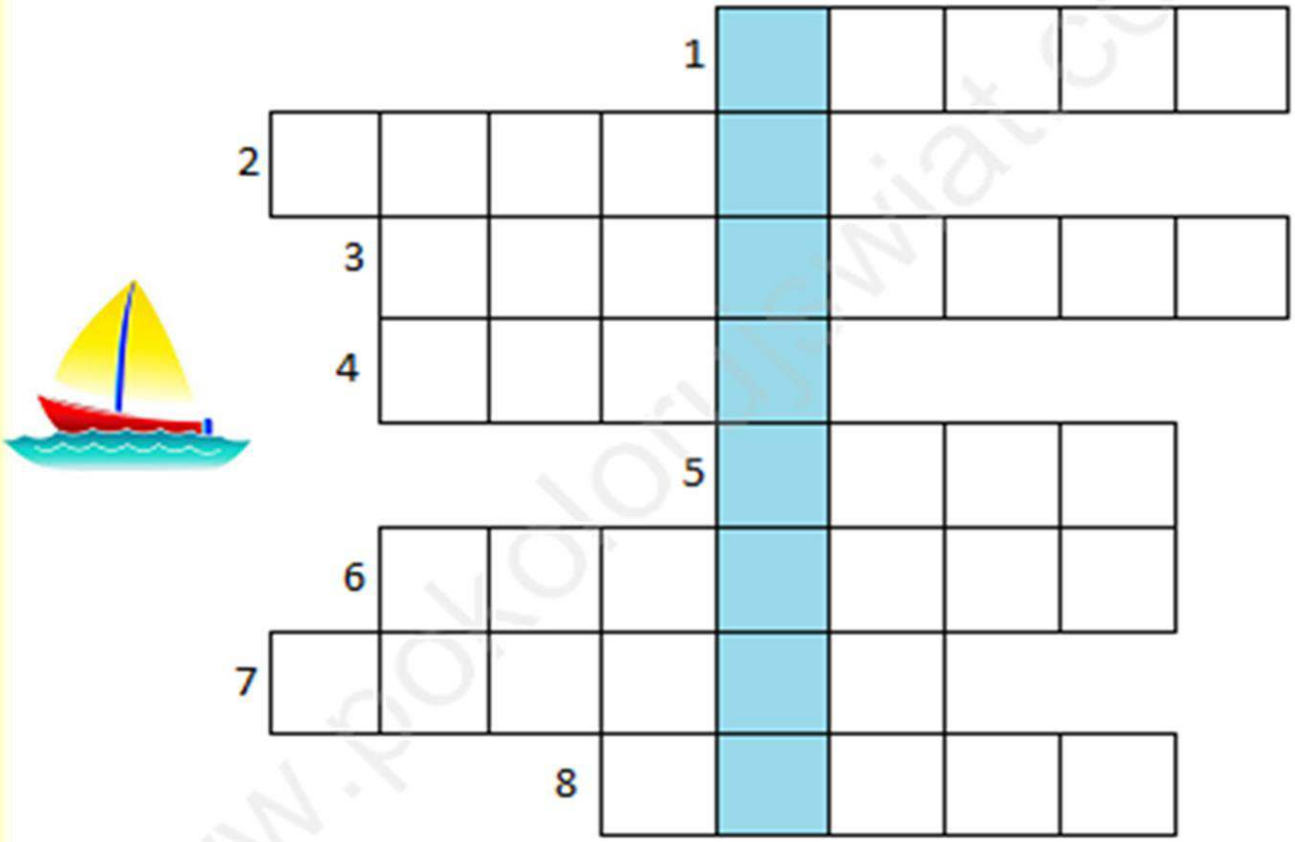


1.

11. Wakacyjna krzyżówka

Krzyżówka – Wakacyjna

1. Służy do grania, np. w siatkówkę,
2. Ma kierownicę, siodełko i dwa pedały,
3. Zbieramy je nad morzem,
4. Pyszne i zimne. W kubeczku lub na patyku,
5. Np. Alpy lub Beskidy,



6. Możesz polecieć nim na wakacje,
7. Co to za owoce?

8. Egzotyczne drzewo na którym rosną kokosy.

HASŁO: _ _ _ _ _ _ _ _

www.pokolorujswiat.com

12. Z okazji Dnia Ojca przygotowałyśmy dla Was kolorowanki, które możecie pięknie pokolorować i wręczyć swoim tatusiom z okazji ich święta.

DZIEŃ
TATY

13. Zakończenie roku szkolnego – kolorowanka

14. Kolejna kartka ze Świetlicowej Książki Kucharskiej

RACUSZKI Z JABŁKAMI

Do ich wykonania potrzebujemy:

-1 jajko

-1 szklankę mąki

-pół szklanki mleka

-1 łyżeczkę sody oczyszczonej

-1 jabłko

Przygotowanie:

Wszystkie składniki trzeba wymieszać a następnie dodać jabłko potarte na grubej tarce. Powstałe ciasto nakładać po jednej łyżce na patelnię z rozgrzanym olejem.

Smacznego.

Jeśli masz swój pomysł na podobną przekąskę, znasz przepis na pyszne ciasteczka albo pomagasz mamie gotować obiad – spisz składniki, sposób przygotowania, zrób zdjęcia i stwórz autorską kartkę do Świetlicowej Książki Kucharskiej, którą wspólnie złożymy w całość po powrocie do szkoły.

Z okazji zakończenia roku szkolnego 2019/2020…