



Poradnik świetlicy szkolnej przy Szkole Podstawowej nr 95 w Krakowie

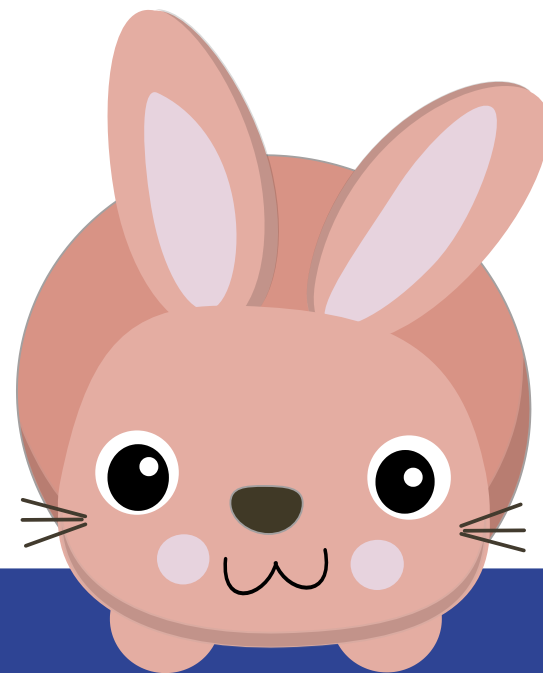
„Kiedy nuda Cię dopada,
nasza świetlica się tu nada!”



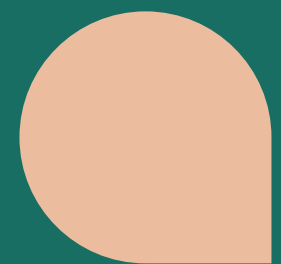
Drogie Dzieci, Drodzy Rodzice!

Witamy Was w drugiej części poradnika na nudę. Tym razem wspólnie przejdziemy przez Wielki Tydzień. A więc.. zaczynamy!

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



**Tydzień II:
06.04. - 08.04.2020r.**



Drogie Dzieci, wielkimi krokami zbliżamy się do jednego najważniejszych świąt w kościele katolickim, jakim jest Zmartwychwstanie Jezusa. Dlatego ten tydzień spędzimy w świątecznym i radosnym nastroju. Poznacie dużo ciekawostek związanych z tym świętem, tradycji, zabaw oraz mnóstwo świetnych pomysłów na nudę

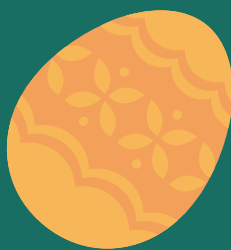


**Poniedziałek
06.04.2020r.**


Na dobry początek rozpoczynamy spotkanie od gimnastyki. Wiadomo, że taniec wyzwala endorfiny (hormony szczęścia), warto więc polepszyć sobie samopoczucie i poruszać się w rytm muzyki do znanych Kaczuszek. Zaproście wszystkich domowników do wspólnej zabawy.



<https://www.youtube.com/watch?v=npp1z32idrc>







**Taniec sprawił,
że czujecie się
szczęśliwi, to teraz
zapraszamy do
Naszej świetlicowej
lektury,
przedstawimy
kilka ciekawostek
związanych z
Świątami
Wielkanocymi.**



Święta Wielkanocne niosą ze sobą ciekawostki dotyczące dawnych ludowych zwyczajów, starostowiańskich wierzeń, symboliki pokarmów, historii wielkanocnych pisanek i wielu innych. Pieczenie mazurków i drożdżowych babek, malowanie jajek, zanoszenie palemki do domu i przynoszenie podarków przez zajaczkę nabiera większego sensu.

Niedziela Palmowa – upamiętnia wjazd Jezusa do Jerozolimy. Tradycyjnie palmy robią z tych roślin, które rosły nad rzeką – bo płynąca w nich woda dawała roślinom zielony i życie, te rośliny odradzały się po zimie najszybciej. Była to m.in. wierzba i trawy oraz trzciny nadrzeczne.



Wielkanoc to najstarsze święto w chrześcijańskiej kulturze, obchodzone już od II w. n.e. Według tradycji, zaczyna się już w Wielką Sobotę, tuż po zachodzie słońca. Data Wielkanocy wyznaczana jest na podstawie faz **księżyca**. Wypada zawsze w pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca.

Zanim zasiądziemy do wielkanocnego śniadania, w Wielką Sobotę wyruszamy z wiklinowym **koszykiem** do kościoła, by poświęcić znajdujące się w nim pokarmy. Dzisiaj ma to symboliczne znaczenie, ale dawniej błogosławiono wszystkie dania spożywane podczas świątecznej uczyty. Z tego też względu pokarmy święcono w domach, a nie w kościele. Zgodnie z tradycją, w koszyczku powinno znaleźć się 7 pokarmów o symbolicznym znaczeniu: jajko, chleb, sól, wędlina, masło, chrzan oraz kawałek ciasta.



Śmigus-dyngus to dzisiaj jedna nazwa określająca Lany Poniedziałek. Zanim doszło do połączenia, śmigus i dyngus były osobnymi zwyczajami wielkanocnymi. Śmigus polegał na smaganiu pałeczkami lub wierzbowymi gałązkami po nogach. Z kolei dyngusem zwano zwyczaj polegający na oblewaniu wodą tych osób, które nie podarowały komuś kolorowej pisanki. Oba obchodzone w Poniedziałek Wielkanocny, z czasem połączyły się w jeden śmigus-dyngus.

Wszędobylski wielkanocny **króliczek** wywodzi się z tradycji germańskiej.

Legendarne święte zwierzę bogini Ēostre. Symbolizuje nowe życie – odradzającą się ziemię i nadchodzącą wiosnę.

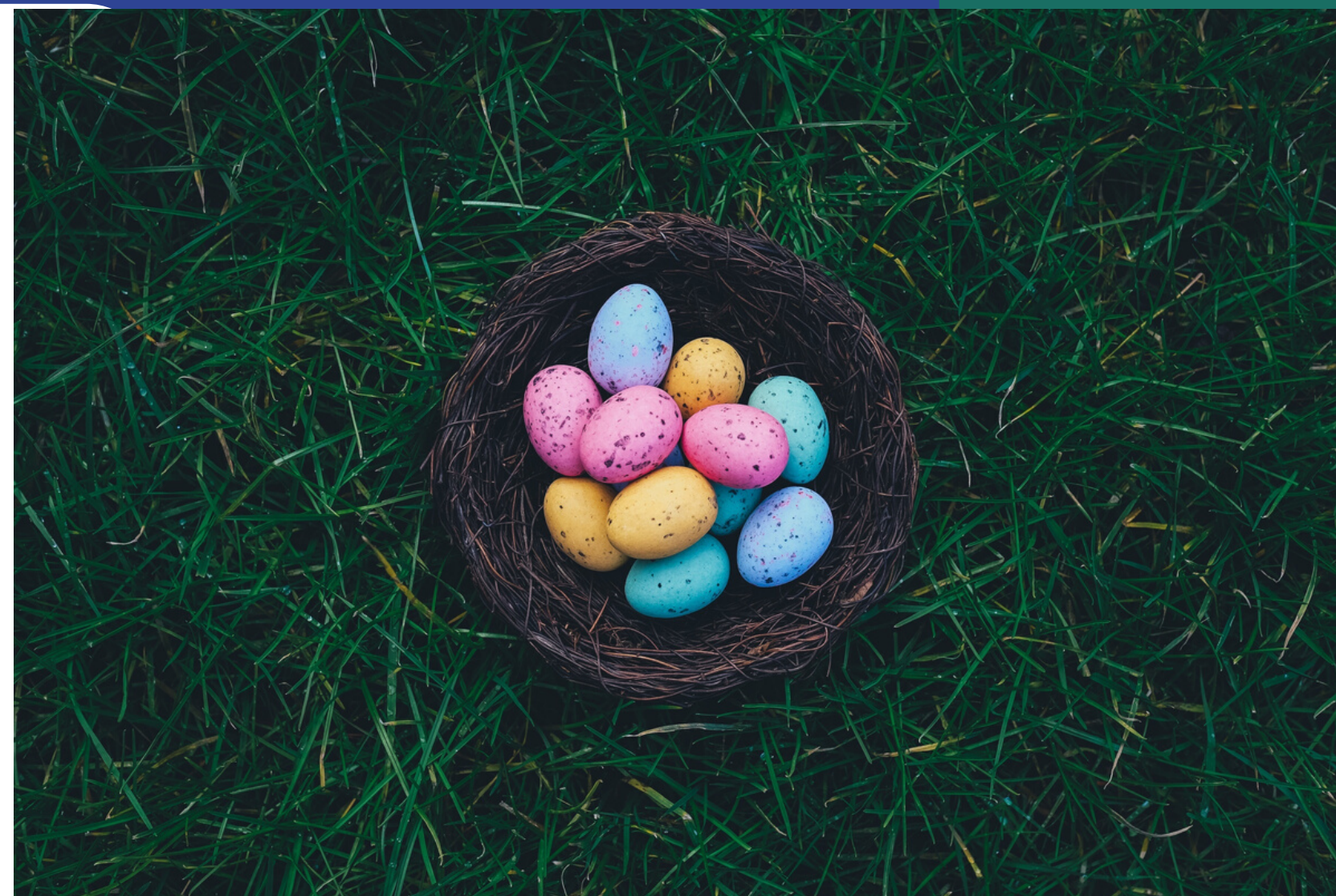
Jeżeli chcecie jeszcze posłuchać więcej o tradycjach to proszę posłuchajcie.

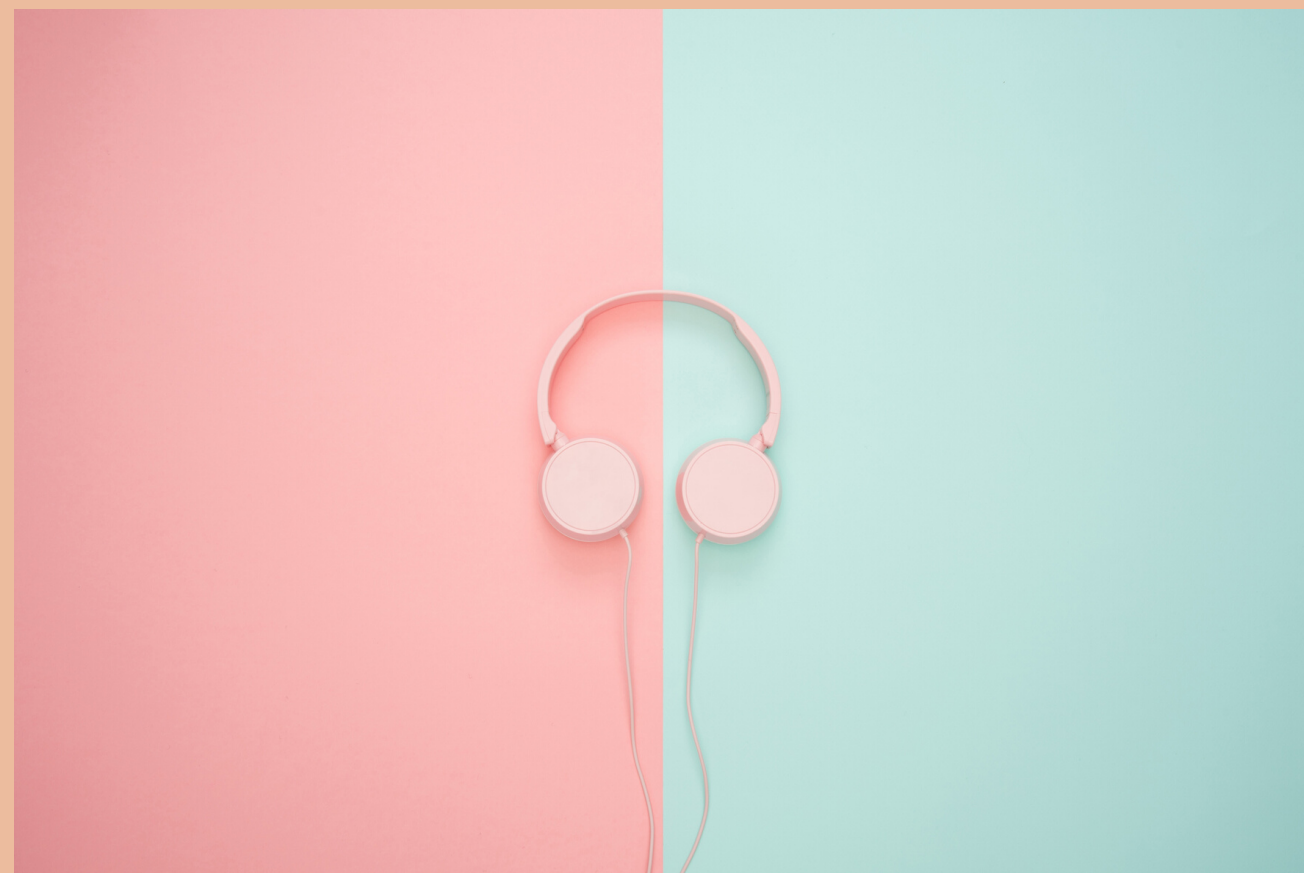
Zdalna Kultura z Zamkiem Sieleckim – Tradycje Wielkanocne, wystawa dla dzieci

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=pRPZDQY3h60&feature=emb_logo

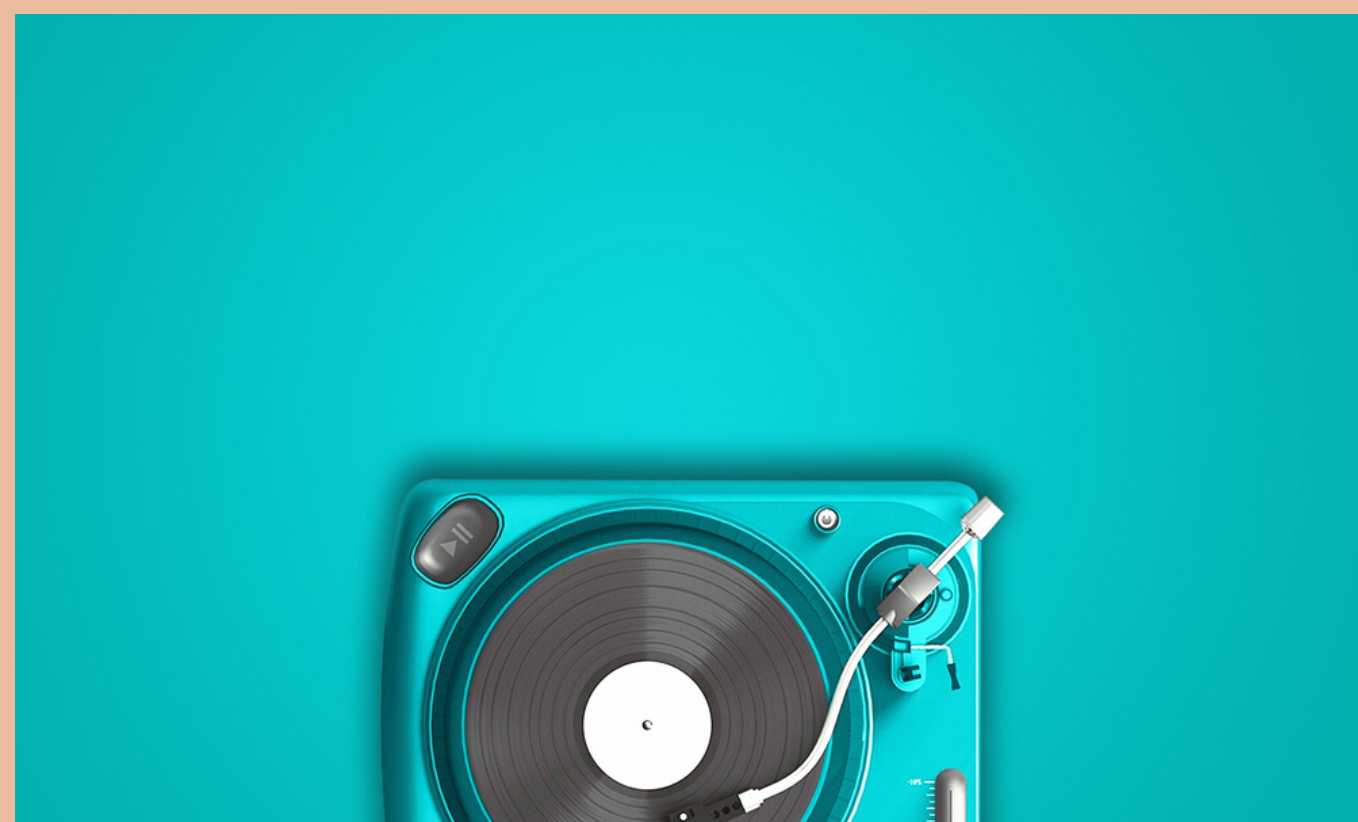
**A teraz zapraszamy
do sprawdzenia
swojej wiedzy
w quizie**

**[https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,6272c9-
quiz_wielkanocny.html](https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,6272c9-quiz_wielkanocny.html)**





**Muzyka łagodzi obyczaje,
więc zapraszamy do
wspólnego śpiewania.
Przy świątecznych
porządkach na pewno
umili Nam czas**



<https://www.youtube.com/watch?v=YPQA6HvRwHQ&list=PLAk-V4uvi7M9b2KSKVItcJNK4ioycSjqd&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=XuCRqaZDhEE&list=PLAk-V4uvi7M9b2KSKVItcJNK4ioycSjqd&index=2>

Poruszaliście się, poznaliście tradycje świąteczne, pośpiewaliście, może macie ochotę na wykonie pracy plastycznej?

Materiały

- masa solna: 1 szklanka mąki, 0,5 szklanki soli, 0,5 szklanki wody
- wałek do ciasta
- linijka
- foremka w kształcie jaja do wykrawania
- łopatką
- słomka (do dziurkowania)
- pergamin
- farby, pisaki
- sznurek,/wstążka

Wykonanie

1. Wymieszaj razem mąkę, sól i wodę. Ugniataj, aż ciasto będzie miało gładką konsystencję.
2. Rozwałkuj ciasto na grubość około 6 mm i wytnij z niego różne wielkanocne kształty za pomocą wykrawaczek.
3. Wykrojone kształty połóż na blasze wyłożonej papierem pergaminowym. W każdej ozdobie zrób dziurkę za pomocą słomki do picia.
4. Ozdoby włóż do piekarnika i susz w temperaturze 120 stopni przez około 2 godziny.
5. Jak już ozdoby z masy solnej dokładnie wyschną i ostygną to pora je pomalować. Najszybciej robi się to za pomocą farby w sprayu jednak zwykła farba akrylowa również będzie dobra
6. Poczekaj, aż farba dokładnie wyschnie. Za pomocą pisaka zrób na ozdobach różne wzorki lub szlaczki..



**Tutaj znajdziesz
jeszcze kilka
pomysłów na
jajka z masy
solnej i nie tylko:**

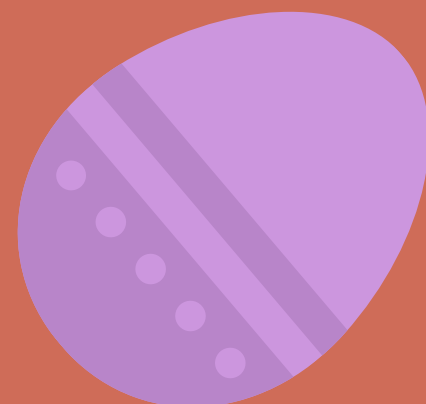


<https://pl.pinterest.com/pin/35747390772854802/>

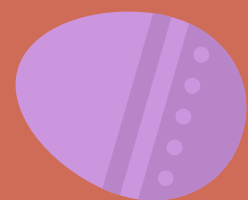
<http://polskiehandmade.blogspot.com/2014/02/diy-kurczaki-z-masy-solnej.html>



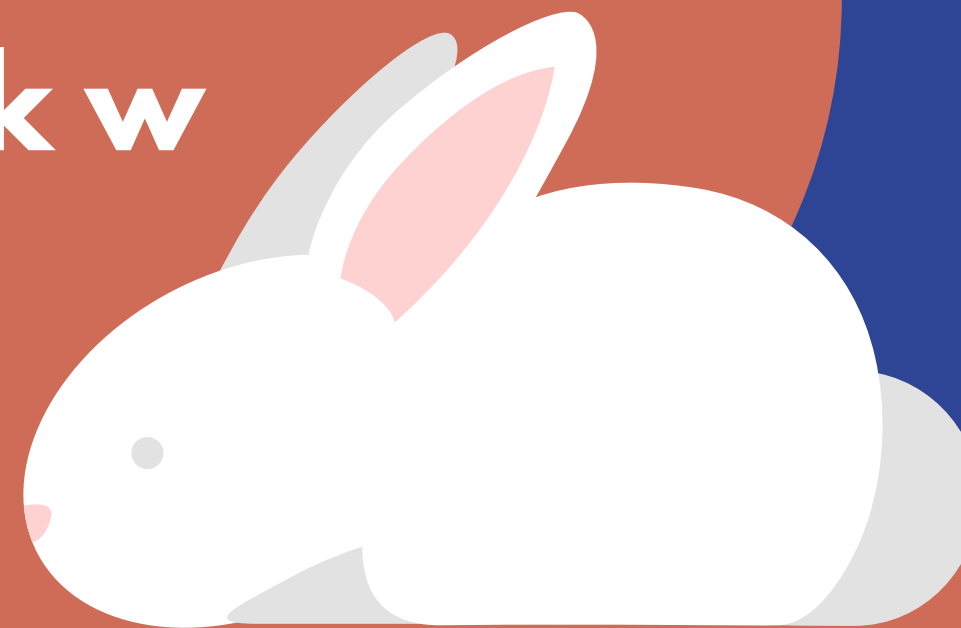
W dniu dzisiejszym mamy dla Was kolejną porcję świetnych pomysłów i zabaw



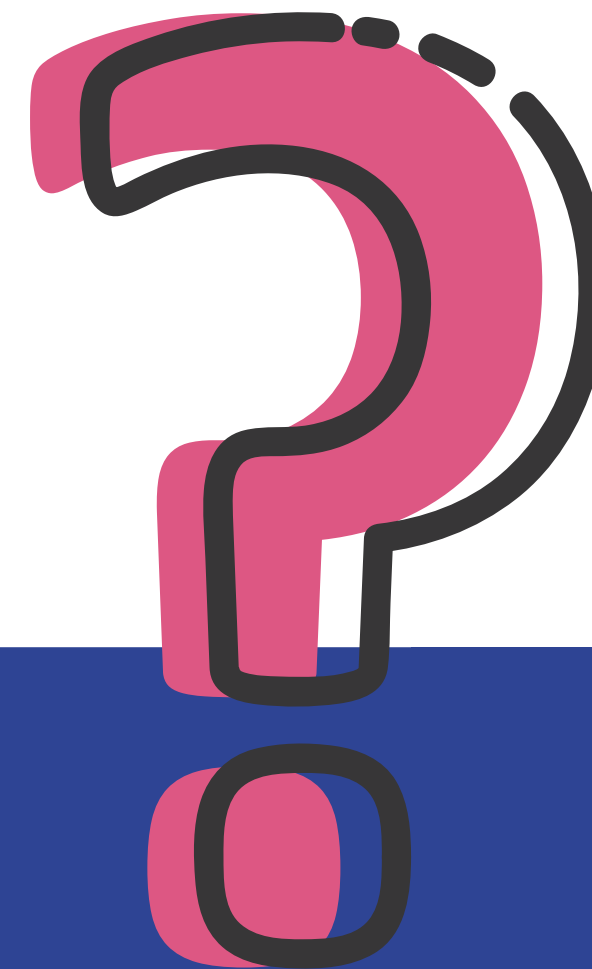
Może na początek kilka zagadek Wielkanocnych?

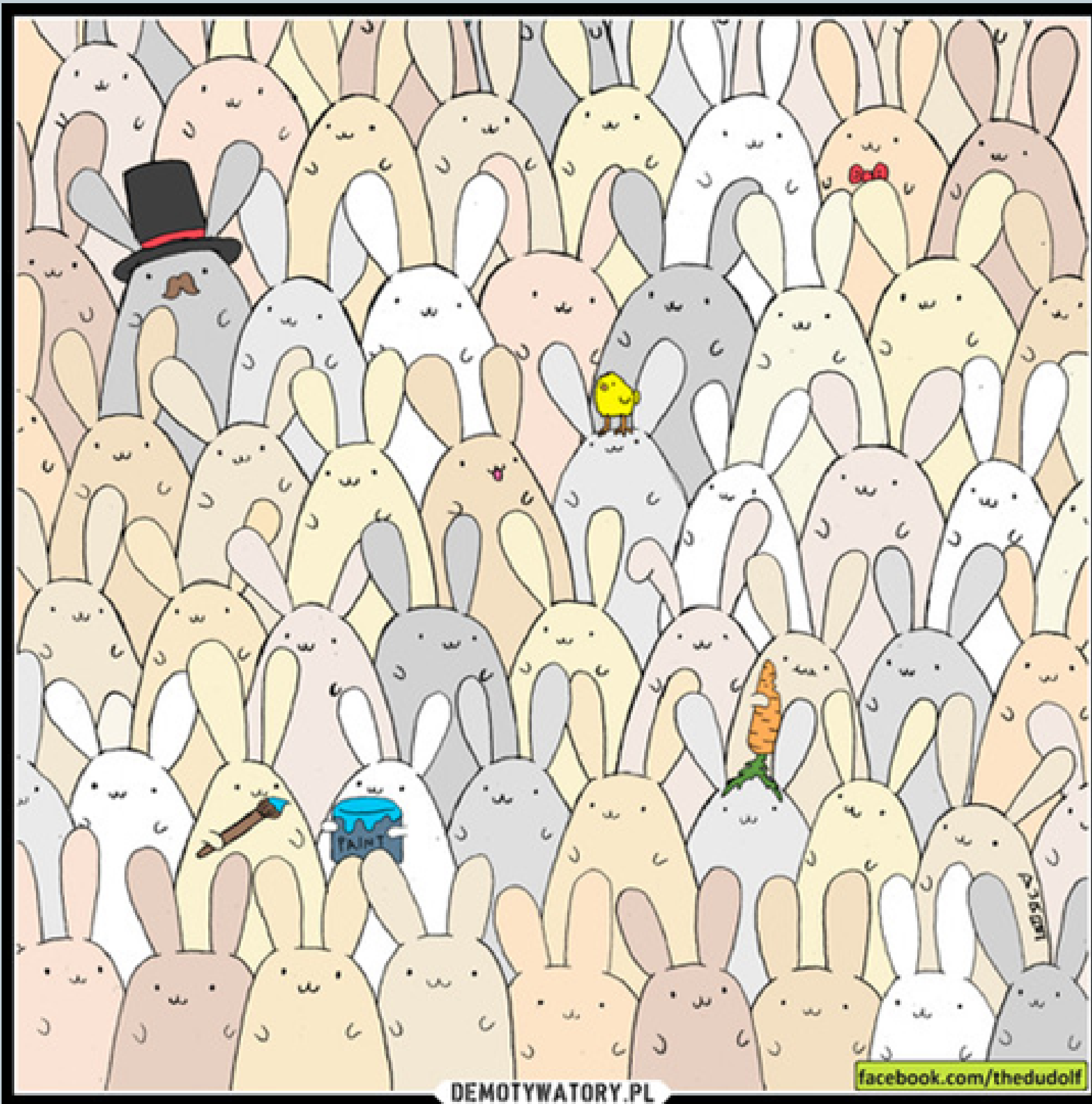


Widzimy dużo chętnych rączek w górze, więc zaczynamy!



**Wtorek
07.04.2020r.**





Pierwsza zagadka na spostrzegawczość

Jest Wielkanoc, muszą być kółliki.

I jajka. A właściwie jedno jajko. - Pytanie tylko, gdzie ono jest?

1. Po podwórku zwykle chodzi, małe dziatki z sobą wodzi. Czasem nóżką coś wygrzebie i dla dzieci i dla siebie.

2. Jak się nazywa skorupka od jajek, co na Wielkanoc świetnie się nadaje?



3. Ma cztery nogi, stoi jak wryty. Na święta białą serwetą przykryty?

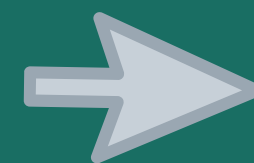


4. Kura je zniosła, mama przyniosła, ugotowała i dzieciom dała?

5. Długie uszy, mały ogon, bardzo jest nieśmiały i z ogonkiem jak pomponik przez zielone pola goni?

6. Twardą skorupką z wierzchu okryte, za to śniadanie jest znakomite?

7. Słabo fruwa, choć to ptak. A jak śpiewa ko-ko-dak?



Odp. znajdziecie na końcu wtorkowego poradnika...

**Może teraz troszeczkę
ćwiczeń z j. angielskim? tak?!**

No to zaczynamy...

Pozostajemy w świątecznym
nastroju.

[https://www.youtube.com/watch?
time_continue=54&v=hb9tt7LiYrc&
feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=hb9tt7LiYrc&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?
time_continue=20&v=1pF7JpvUhcQ&
feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=1pF7JpvUhcQ&feature=emb_logo)



**Śpiew sprawił, że czujecie
się radośni, no to
zapraszamy wszystkich
chętnych na zajęcia
plastyczne.**

**Twórcza świetlica zaprasza do wykonania pracy plastycznej.
Teraz czas na króliki, zajęce wielkanocne .
Na początek zapraszamy na wirtualną kolorowankę.**

<https://www.kolorowankionline.net/koszyk-wielkanocny>

Materiały

- łyżeczki plastikowe
- bibuła, papier kolorowy
- wacik, patyczek do uszu
- kubeczek plastikowy
- klej, sznureczki

Tutaj znajdziecie jeszcze inne pomysły na zrobienie zajaczków wielkanocnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=wDce7d-z1Bk>

<https://dzieciakiwdomu.pl/2017/04/jak-zrobic-zajaczka-wielkanocnego-z-dziecmi.html>



Przychodzi zajaczek do sklepu i pyta:

-macie 10-metrowy chleb?
sprzedawca odpowiada
-nie nie mamy

Na następny dzień zajaczek znowu

przychodzi i pyta:

-macie 10-metrowy chleb?
-nie nie mamy

na następny dzień to samo i na następny i tak przez kilka tygodni.

Sprzedawca miał już dość i mówi:

-to upieczcie mu ten 10-metrowy chleb bo mi spokoju nie da.

Na następny dzień przychodzi zajaczek i pyta:

-macie 10-metrowy chleb?
-tak mamy

-to poproszę piętke



Czy wiecie, że jedna minuta śmiechu daje tyle, co 45 minut relaksu i przedłuża życie o ok. 10 min? Pozwala też spalić ok. 12 kalorii. Zapraszamy na małą porcję humoru

- Czym się różni jajo kury od jaja dinozaura?

-To drugie nie mieści się w koszyczku wielkanocnym.

Zajaczek wchodzi do baru i mówi:

- Kto mi pomalował rower na zielono?!

Cisza. Wstaje niedźwiedź i mówi:

- Ja, bo co?!

A zajaczek mówi:

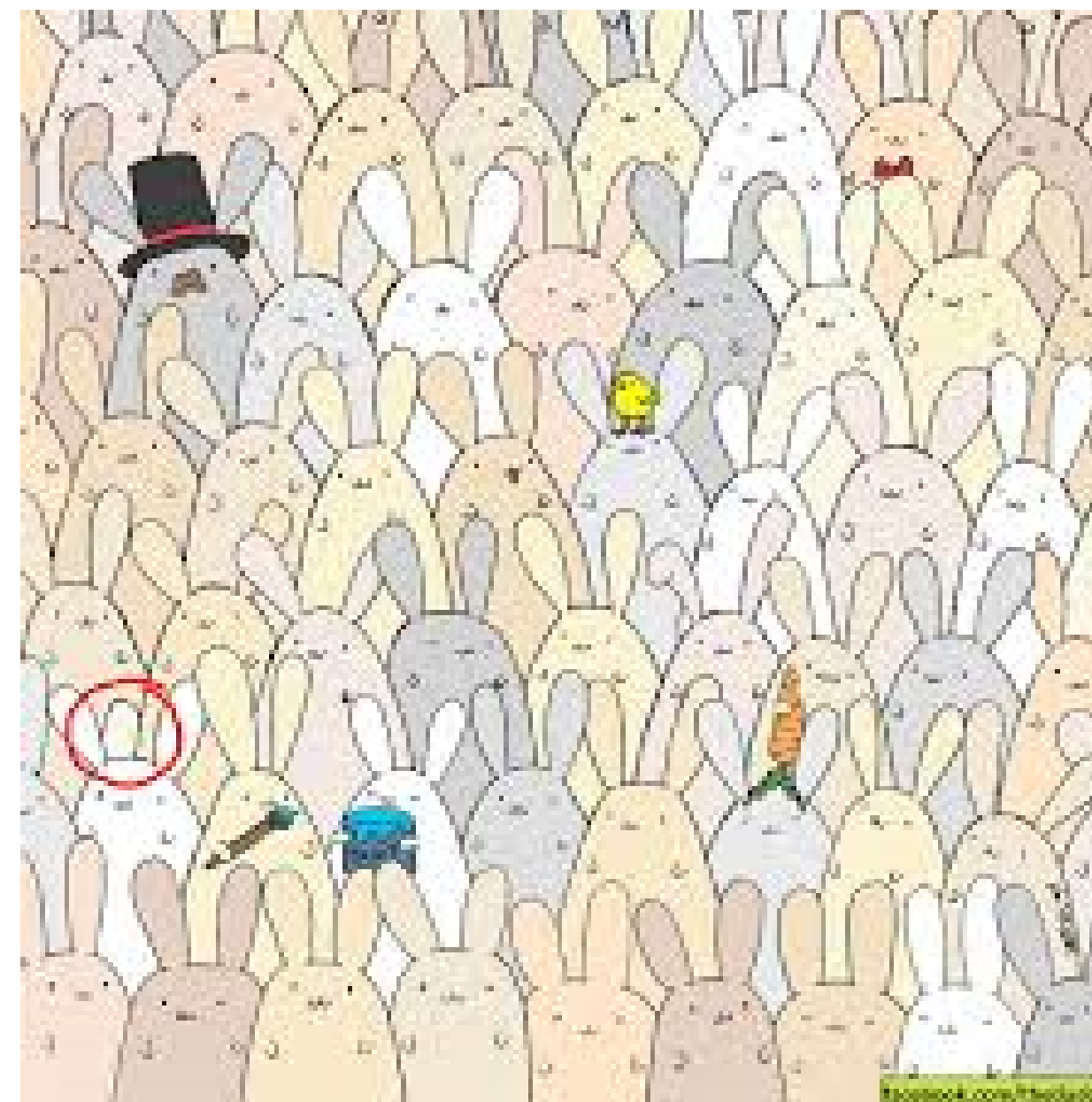
- Chciałem się zapytać jak długo schnie farba!

A teraz zapraszamy na
„Wyprawę w kosmos” –
jogowa opowieść ruchowa.

[https://www.youtube.com/watch?
v=DBYZXW0PqmA](https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PqmA)



Odpowiedzi do wtorkowych zagadek:



1. Kura
2. Wydmuszka
3. Stół
4. Jajko
5. Zając
6. Jajko
7. Kura

Dzień dobry wspaniałe dzieciaki!

Dzisiaj zaczynamy od zakręcenia kołem fortuny. Oby przyniosło Wam w dniu dzisiejszym dużo szczęścia!



Mamy nadzieję, że znacie ten teleturniej?
Zakręćcie kołem, wybierzcie półgłoskę,
dokupcie samogłoskę i odgadnijcie hasło!
Zaczynamy.

https://czasdzieci.pl/gry-dla-dzieci/zagraj,5365ec-kolo_fortuny.html

Szczęście dopisało ? Super! Teraz poznamy kilka tradycyjnych zabaw wielkanocnych.



Środa
08.04.2020r.



Wielkanoc to czas radości, dlatego od dawien – dawna świątowaniu tego wzniosłego dnia towarzyszyły zabawy, które należą do części przygotowań i poznawania tradycji. A pierwsze wiosenne dni sprzyjają temu, by wyjść z dzieckiem z domu i bawić się na świeżym powietrzu.

Rzucanie pisanek

Ta zabawa polega na rzucaniu do siebie (zatem parami) pisanek. Przy każdym rzucie, w którym uda się złapać jajko i nie spadnie na ziemię, para oddala się od siebie o jeden krok. Zabawa się kończy, kiedy pisanka wyląduje na ziemi.



Toczenie jajek

To zabawa polegająca na potoczeniu (rzuceniu/poturlaniu po podłodze) jajka ugotowanego na miękko. Jak najdalej. Kto najdalej, ten wygrywa.

Waletka

Inaczej wybitka. Różne są nazwy tej zabawy. Polega na stukaniu się ugotowanymi jajkami. Wygrywa ten, czyje jajko się nie rozbije lub ucierpi najmniej, podczas wszystkich potyczek.



Wielkanocny łańcuch wyrazów

Uczestnicy zabawy siedzą na dywanie i podają sobie nawzajem pisanekę. Jest to odmiana łańcucha wyrazów. Pierwsza osoba zaczyna go od słowa JAJKO, kolejna musi powiedzieć wyraz na O np. okno itd. Jajko wędruje z rąk do rąk. Trzyma je ten uczestnik, którego kolej na powiedzenie słowa.



Po omacku

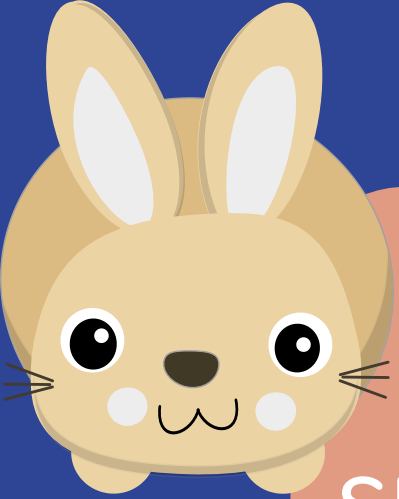
Wytnijcie kilka jajek z papieru. Możesz poprosić dziecko żeby je ozdobiło, ale nie jest to konieczne. Rozłóż jajka w pokoju lub ogrodzie. Ochotnik będzie musiał przejść wyznaczoną wcześniej trasą z zamkniętymi oczami, ale nie może nadepnąć na żadne jajko.



Za mało? Chcecie więcej zabaw? Bardzo proszę, zapraszamy na stronkę!

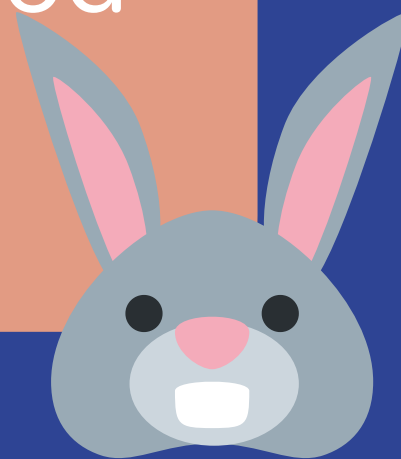
<https://tylkodlamam.pl/proste-zabawy-wielkanocne/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KsB4fWfb4S8>



Mamy nadzieję ,że zabawy się
spodobały i choć część uda Wam
się zrealizować w świąteczne dni.

Pracowite zajączki na pewno
pomagają rodzicom w
przygotowaniach świątecznych,
więc nie przymuszamy... Życzymy
Wam również takiego
świątecznego zajączka ,co pod
oknem nocą się skrada...



PRACOWITY ZAJĄCZEK

Wielkanocny zajączek
nie kryje się w lesie,
tylko nucąc pod nosem,
ciężki koszyk niesie.

Wielkanocny zajączek
nocą się zakrada,
pod oknami dzieciaków
bajki opowiada.

Potem chowa w ogrodzie
różne niespodzianki,
żeby ich nie znalazły
łakome baranki.

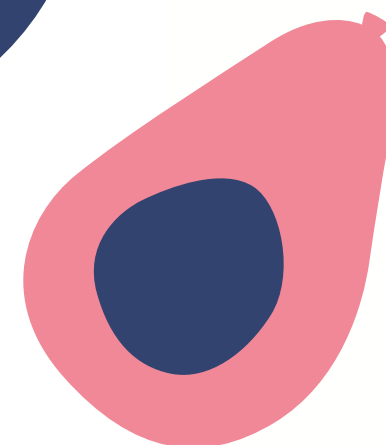
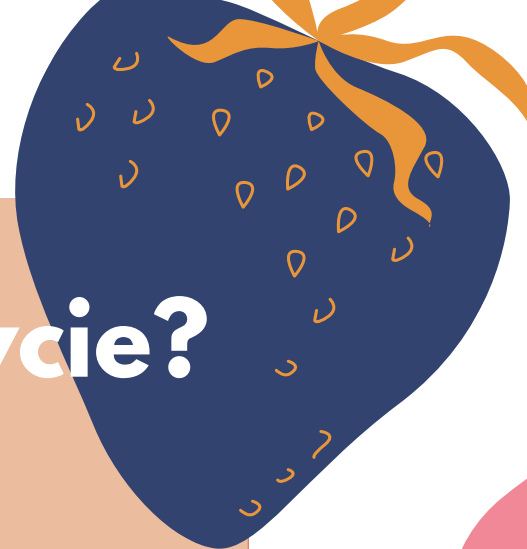


**Przepis na długie i zdrowe życie?
Jedz warzywa i owoce!**

A po ciężkiej pracy na pewno już zgłodnieliście. Polecamy zatem coś na ząb - oczywiście zdrowego.

Piosenka o zdrowiu – Piotr Rubik

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



Pyszna sałatka jarzynowa z kurczakiem i pomarańczą -

lekko słodka, połączenie filetu kurczaka i pomarańczy z ziarami słonecznika i mini grzankami.

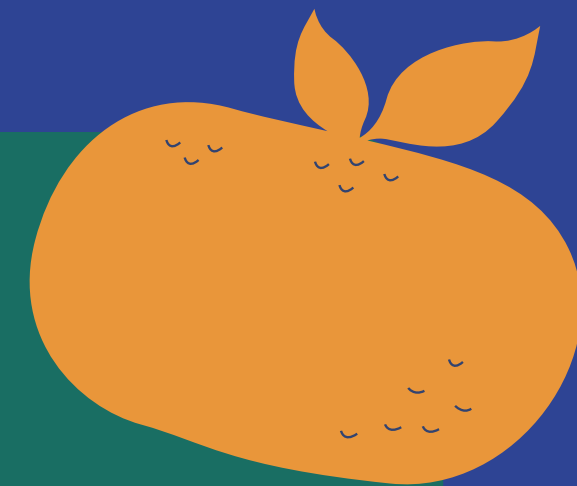
Sposób przygotowania:

Sałatka z kurczakiem i pomarańczą
Sałaty opłukać i osuszyć a następnie rozłożyć na talerze.

Na sałacie położyć pokrojone kawałki wcześniej ugotowanego i ostudzonego mięsa kurczaka położyć również grzanki.

Pomarańczę obrać pokroić w pół plastry zdjąć z nich błonkę i również ułożyć na sałacie jak mięso i grzanki.

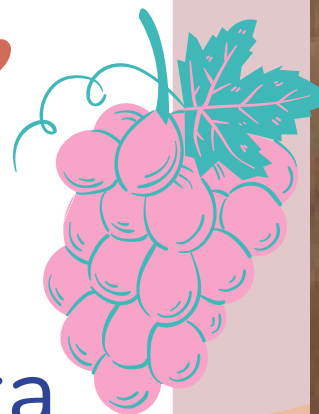
Posypać uprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Połączyć do smaku sosem.



Szaszłyki owocowe:



Składniki: truskawki, pomarańcza, ananas z puszki, kiwi, winogrona, wykałaczki



Małym kucharzom polecamy kilka prostych przepisów na sałatki wielkanocne.

<https://www.przepisy.pl/magazyn/wielkanoc/17-inspiracji-na-wielkanocne-salatki>

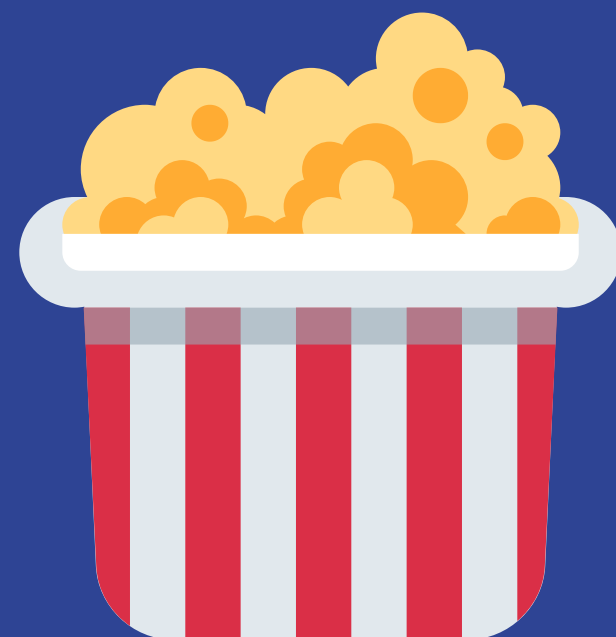


Na zakończenie zapaszmy do wykonania prac plastycznych, oczywiście o tematyce świątecznej. Też będzie pysznie, bo kto nie lubi popcornu?!

Materiały

Do zrobienia baranka potrzebujemy:
kartkę kolorową na której przyklejamy białe koło, na kole przyklejamy, z czarnego papieru, nogi i głowę baranka, klej (najlepiej mocny, typu wikol), popcorn.





Baranki na słodko – przepis muffinki wielkanocne

[https://www.doradcasmaku.pl/pr
zepis-muffinki-wielkanocne-
308775](https://www.doradcasmaku.pl/przepis-muffinki-wielkanocne-308775)

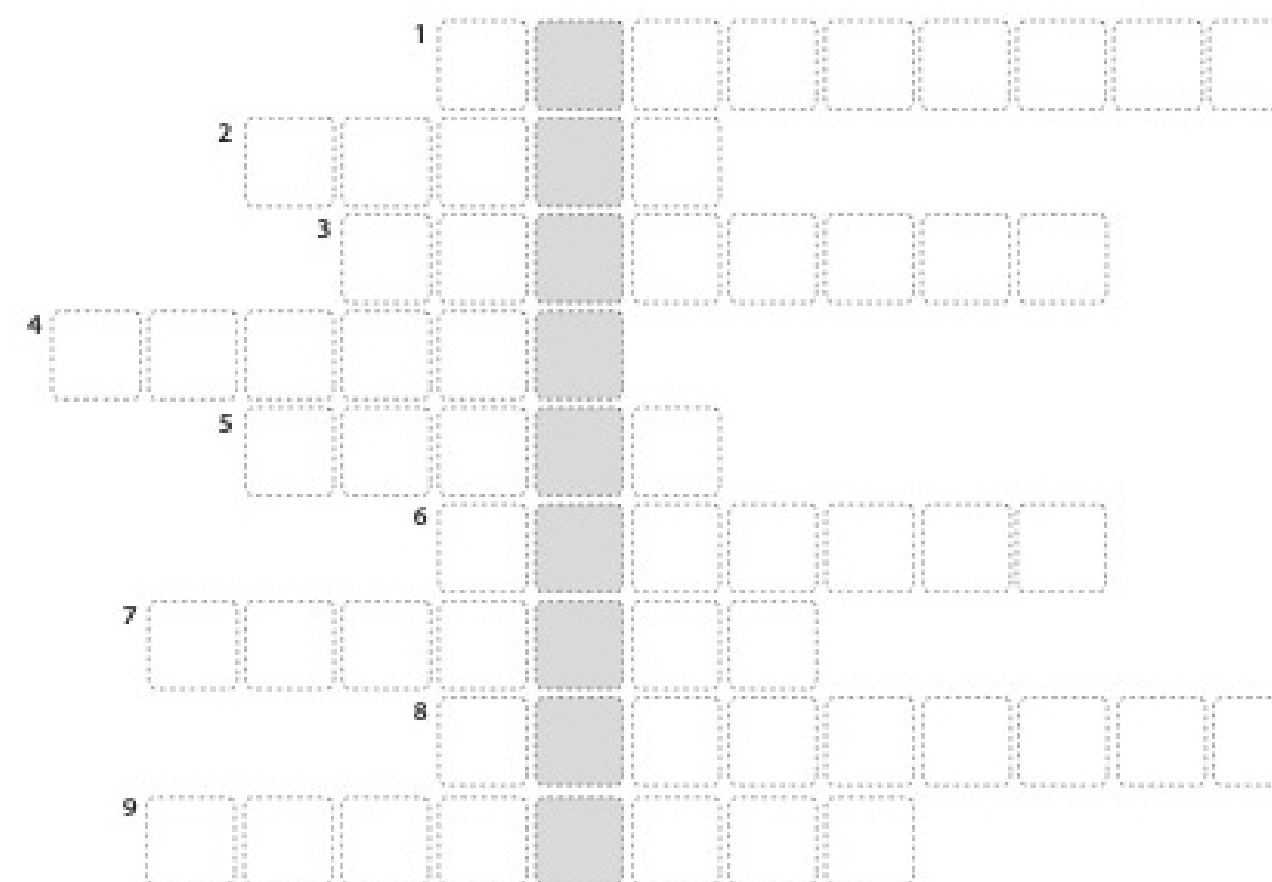


Na koniec jeszcze garść
inspiracji, a dla chętnych
krzyżówka

<https://malinowaplaneta.pl/prace-plastyczne-na-wielkanoc/>

Wielkanocna Krzyżówka

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



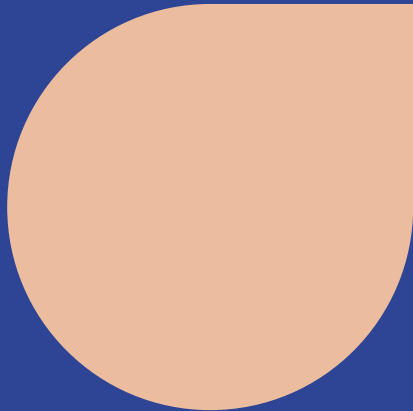

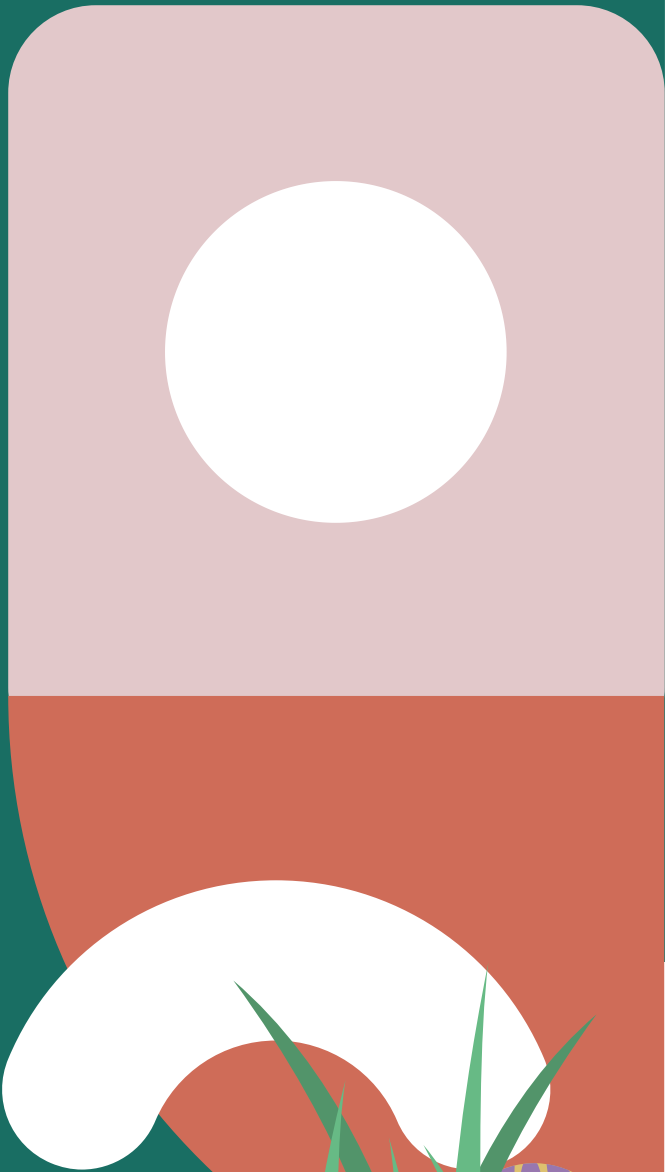

**W tym tygodniu już się z
Wami żegnamy.**

**Dziękujemy za
zaangażowanie i
zapraszamy
do zabawy
w następnym tygodniu!**

Do zobaczenia!

**THANK
YOU**





**Owcy, kozy, czy baranka, prezentu
od zająca z samego ranka,
święconki jadalnej, pisanki nie
banalnej, dungusa bardzo
mokrego i czasu radosnego.**

**Zdrowych i radosnych Świąt
Wielkanocnych życzą**

Wychowawcy Świetlicy

