1. **ZAJĘCIA TEMATYCZNE NA TYDZIEŃ**

**31 marca (wtorek) – Światowy Dzień Budyniu**

Światowy Dzień Budyniu został wymyślony przez jego miłośników dla osłodzenia życia sobie i innym. A także dla uhonorowania niezwykłego deseru, który… nie zawsze był deserem, ale za to występuje prawie w każdej kuchni świata. Dla wielu osób budyń to kwintesencja dzieciństwa, a jego smak przywołuje nostalgiczne wspomnienia czasów zabawy i beztroski. Warto oddać mu hołd! Świętujmy więc Światowy Dzień Budyniu! **Ugotujcie wspólnie z rodziną ulubione smaki budyniu, polejcie sosem lub sokiem, udekorujcie owocami. Smacznego!**

**Skąd się wziął budyń?**

Budyń znany jest od czasów średniowiecznych. Źródło polskiej nazwy "budyń" (oraz angielskiej "pudding") wywodzi się od francuskiego "boudin", co jednak oznaczało wcale nie słodki deser a... krwawą kiszkę. W dawnym francuskim "boudin" znaczyło bowiem tyle, co "wnętrzności". A potrawa o której mowa, to był rodzaj flaka nadzianego podrobami, które w trakcie gotowania tworzyły stopniowo galaretę. Nazwa stopniowo obejmowała coraz więcej potraw powstałych na tej samej zasadzie - przez doprowadzenie płynnej masy do stanu galarety. Aż w końcu została przy słodkim budyniu…

Dziś budyń oznacza zwykle słodką leguminę gotowaną z maki, mleka i dodatków. Przeważnie kupuje się ją w postaci gotowego proszku w torebce. Domowe budynie robi się często z dodatkiem jajek, często z ubitych na pianę białek – wtedy przypomina nieco suflet - i gotuje się je w specjalnych „budyniowych” formach.

Budyń występuje w bardzo wielu kuchniach całego świata: angielskiej, francuskiej, hiszpańskiej, portugalskiej, tureckiej, greckiej czy fińskiej. W najróżniejszych odmianach. Jest nie tylko deserem samym w sobie, ale także często bywa wykorzystywany jako dodatek – a nawet podstawa – innych potraw: kremów, legumin, ciast i tortów.

Oczywiście pomysłowość kucharzy sprawa, że mamy niezliczoną mnogość wersji i odmian. O ile budyń z mąki ziemniaczanej, kukurydzianej, ryżowej, z kaszy manny czy twarogu specjalnie nas nie zdziwi, to już budyń chlebowy, z makaronu, warzywny, albo – jeszcze bardziej – rybny czy wołowy,  już trochę zaskakuje. Ciekawostka z okolic kuchni polskiej to budynie wileński i lwowski, których podstawą są grzyby i jaja; wileńskiego - z kaszą manną i cebulą, a lwowskiego - z dodatkiem wątróbki.

**Czy wiedziałeś że..**

Największy budyń (pudding) został przygotowany I skonsumowany w Anglii, w wiosce Aughton (hrabstwo Lancashire). Ważył 3,28 tony!

Bardzo popularne danie angielskiej kuchni Yorkshire Pudding nie jest wcale budyniem, a rodzajem upieczonej „miseczki” z ciasta podobnego do naleśnikowego. Podaje się go zamiast ziemniaków do mięs z sosem i pieczeni.

Największa ilość budyniu, jaką udało się zjeść w 3 minuty, to 1,34 kg – dokonał tego 10 maja 2010 Donald Cunningham w trakcie zawodów w Eustis na Florydzie (USA).

Ciekawy rekord należy do pewnej pary z Des Moines w USA, która w ramach zbierania datków w trakcie akcji dobroczynnej przesiedziała w wielkiej misce waniliowym budyniem 24 godziny, 34 minuty i 20 sekund

**1 kwietnia (środa) - Prima Aprilis**

**Wymyślcie ciekawy, ale bezpieczny dla zdrowia i nerwów bliskich psikus czy żarcik.**

Co oznacza prima aprilis?

1 kwietnia, czyli dosłownie prima aprilis. Dziś możemy robić żarty bliskim, a nawet obcym - i nikt nie powinien się za to obrażać. Sami też musimy pozostać czujni i nabrać sporo dystansu. Żartownisie tylko czyhają na naszą nieuwagę! Jak już wiecie, prima aprilis oznacza po łacinie po prostu 1 kwietnia, a zwyczaj pochodzi najprawdopodobniej od rzymskich świąt – Cerealiów, podczas których proszono boginię urodzaju - Cererę - o prima aprilis, czyli urodzajny kwiecień. Według innej – ze święta na cześć bożka śmiechu i wesołości, przypadającego na 1 kwietnia, kiedy Rzymianie obchodzili Nowy Rok. Do Polski prima aprilis zawitał w XVI wieku.

**1 kwietnia (środa) - Międzynarodowy Dzień Ptaków**

**1 kwietnia to Międzynarodowy Dzień Ptaków. Został on ustanowiony w 1906 roku podczas ratyfikacji Konwencji o ochronie ptaków pożytecznych dla rolnictwa z 19 marca 1902. Była to pierwsza międzynarodowa konwencja o ochronie ptaków. Polska przystąpiła do niej w 1932 roku. Dziś ptaki są chronione poprzez unijną Dyrektywę Ptasią, która ma na celu ochronę wszystkich istniejących populacji dzikich ptaków występujących w UE.**

  Współcześnie Międzynarodowy Dzień Ptaków ma przypominać nam o roli, jaką ptaki odgrywają w naszym życiu. Dla wielu osób na świecie obserwacja, fotografowanie i poznawanie ptaków stały się nie tylko ciekawym hobby ale pasją i życiowym wyborem.

**Co każdy z nas może zrobić dla ptaków?**

- [Powiesić budkę lęgową](https://www.otop.org.pl/aktualnosci/2012/03/09/306-budki-legowe-w-pytaniach-i-odpowiedziach/) – to już ostatni moment na zainstalowanie jej w ogrodzie. Ptaki przystępują właśnie do pierwszych lęgów.

**- Zarejestrować przy udziale rodziców swoją pierwszą obserwację bocianów, jaskółek dymówek, kukułek i jerzyków na**[**www.SpringAlive.net**](http://www.springalive.net/)**. To międzynarodowa kampania edukacyjna przybliżająca tajemnice ptasich migracji.**

- Zaangażować się i pomóc organizacjom przyrodniczym chronić ptaki i ich siedliska. Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków zaprasza nowych członków oraz zachęca do przekazania 1% podatku na rzecz ochrony kraski. To jeden z najpiękniejszych ptaków Polski. Jeszcze w latach 70. żyło u nas około 1000 krasek, dziś gniazduje u nas zaledwie 60 osobników. Więcej informacji o tym jak pomagamy temu gatunkowi na [www.ochronakraski.pl](http://www.ochronakraski.pl/).  **Zapytaj Rodziców o możliwość takiej pomocy.**

**Na wiosnę do Polski wróciły również bociany,** a z pierwszym dniem wiosny ruszyły kamery w bocianich gniazdach! Możesz poczuć się ornitologiem, podglądaj bocianie rodziny <http://bocianyonline.pl/kamery.html>

**2 kwietnia (czwartek) - Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci – czytanie wzbogaca!**

**Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci** – [święto](https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awi%C4%99to) obchodzone co roku [2 kwietnia](https://pl.wikipedia.org/wiki/2_kwietnia), w dzień urodzin [duńskiego](https://pl.wikipedia.org/wiki/J%C4%99zyk_du%C5%84ski) [baśniopisarza](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ba%C5%9B%C5%84%22%20%5Co%20%22Ba%C5%9B%C5%84) [Hansa Christiana Andersena](https://pl.wikipedia.org/wiki/Hans_Christian_Andersen). Dzień ten ma na celu rozpowszechnienie książek dla dzieci oraz wspieranie czytania przez najmłodszych.

Święto zostało ustanowione w 1967 roku przez [Międzynarodową Izbę ds. Książek dla Młodych Ludzi](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowa_Izba_ds._Ksi%C4%85%C5%BCek_dla_M%C5%82odych) (IBBY). Od tamtej pory, co roku, gospodarzem święta jest inne państwo.
[Polska](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska) była organizatorem w 1979 roku.

**Przypomnij sobie swoją ulubioną książkę i narysuj ilustrację do fragmentu, który najbardziej zapadł Ci w pamięci. Poproś rodziców, aby na dobranoc poczytali Ci wybraną baśń Andersena:** [**https://wolnelektury.pl/katalog/autor/hans-christian-andersen/?gclid=EAIaIQobChMIo6eirI-46AIVRuaaCh36BA9HEAAYASAAEgLBcvD\_BwE**](https://wolnelektury.pl/katalog/autor/hans-christian-andersen/?gclid=EAIaIQobChMIo6eirI-46AIVRuaaCh36BA9HEAAYASAAEgLBcvD_BwE)

**Możecie czytać baśnie wspólnie. Może masz inny pomysł? Wykorzystaj go.**

**5 kwietnia (niedziela) – Dzień Marchewki**

Dlaczego świętujemy Dzień Marchewki?

Jedzenie [marchewki](http://beszamel.se.pl/marchew/marchew-dlaczego-warto-ja-jesc-wlasciwosci-wlasnosci-zastosowanie%2C18227/)pozwala dostarczać organizmowi potrzebnych witamin i składników mineralnych.

Ojczyzną **marchewki**są najprawdopodobniej Chiny**.** Popularna przed wiekami marchew biała w XVII w. została zastąpiona odmianą pomarańczową wyhodowaną w Holandii. Marchewka to najbogatsze **źródło beta-karotenu** (prowitamina witaminy A), który poprawia widzenie – zwłaszcza w ciemnościach, a także stymuluje prawidłowy wzrost. Beta-karoten ma działanie antyoksydacyjne i wzmacniające odporność. Co ważne, jest odporny na działanie podwyższonej temperatury, marchew duszona czy gotowana nie traci swych cennych właściwości.

W marchewce znajdują się także witaminy B1, B2, PP, K, E i C, oraz związki mineralne: wapń, żelazo, fosfor, miedź, cynk, magnez, jod i potas. Zawiera też kwas foliowy, kwas jabłkowy, inozytol oraz pektyny. Mikro- i makroelementy w marchewce działają wzmacniająco i chronią organizm przed anemią oraz poprawiają metabolizm. Dzięki dużej zawartości kwasu foliowego, błonnika i witamin z grupy B marchewka korzystnie wpływa na nasz układ nerwowy. Marchew wpływa również na obniżanie poziomu tłuszczów we krwi, czyli poprawia stan naczyń krwionośnych. Zawarta w niej celuloza pomaga pozbyć się szkodliwego cholesterolu. Marchewka - poprawia koloryt skóry.

Świetnie wpływa na naszą skórę - delikatnie ją wygładza i nadaje skórze intensywniejszą barwę. Pomaga dbać o smukłą sylwetkę - w 100 g marchwi znajduje się tylko 27 kcal. Duża zawartość błonnika oraz wysoki poziom substancji odżywczych czyni ją idealnym pożywieniem również dla osób na diecie.

**Przygotuj z domownikami ulubioną potrawę z udziałem marchewki lub znajdź ciekawy przepis w Internecie. W weekend upieczcie wspólnie pyszne, zdrowe i niskokaloryczne ciasto marchewkowe**

[**http://befitbestrong.pl/ciasto-marchewkowe-kokosem-bez-maki/**](http://befitbestrong.pl/ciasto-marchewkowe-kokosem-bez-maki/)

**Przepis wypróbowany, a niektóre bakalie można pominąć. Jeśli wolicie opcję z mąką, poszukajcie w bogatych w przepisy zasobach internetowych. Smacznego!**

1. **KREATYWNE ZABAWY PLASTYCZNE I NIE TYLKO – ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ**

**ŚWIETNA ZABAWA DLA CAŁEJ RODZONY - ROSNĄCE FARBY**

Potrzebne będą: sól, woda, mąka, farby plakatowe

- Mieszamy po jednej porcji (np. po ½ szklanki) soli, mąki i wody. Masę dzielimy np. na 3 części i wkładamy do miseczek i każdą porcję mieszamy z farbą w innym kolorze  **lub wykonujemy pracę z niezabarwionej masy i malujemy pracę na końcu, po wypieczeniu i wystudzeniu**

- Na kartce rysujemy duże kontury kwiatów, liści itp. Można obrysować dłoń.

- Masę nakładamy na rysunek dość grubą warstwą, najlepiej końcówką łyżeczki, nożem stołowym, patyczkiem na lodów itp.

- Masę po nałożeniu na kartkę wypiekamy w kuchence mikrofalowej przez około 30 sek. na mocy 800W. W tym czasie farby wysychają, twardnieją i unoszą się tworząc piękny wielobarwny efekt spieczenia.

**- Po wystygnięciu zastygłą formę możemy wyciąć nożyczkami, uzyskamy gotową dekorację, możemy pomalować ją lakierem bezbarwnym do paznokci**

 - Jeśli nie mamy mikrofali, to można użyć piekarnika, ale trzeba wypiekać znacznie dłużej i pilnować, żeby masa się nie spiekła

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=WvtvC9Le8D4&feature=emb_logo>

**PIĘKNE KWIATY Z PAPIERU TOALETOWEGO**

Prosta, efektowna praca do wiosennej i świątecznej dekoracji. Zabawa dla całej rodziny. Kwiaty można pozostawić bez łodyżek lub wykorzystać do nich patyczki do szaszłyków albo słomki, które możemy okleić bibułą, a jeżeli nie mamy, to papierem toaletowym lub skleić tylko taśmą klejącą. Końcówki płatków można delikatnie ozdobić pisakami.

Linki z instrukcją:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QvehL6WkY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=gk4qY61AzvE>

**PISANKA** – ogólna, zwyczajowa nazwa jaja (zwykle kurzego, ale także gęsiego czy kaczego) zdobionego różnymi technikami. Na ziemiach polskich najstarsze pisanki, pochodzą z końca X wieku. Obecnie pisanki wykonuje się przed [Wielkanocą](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wielkanoc). Mają symbolizować rodzącą się do życia przyrodę, a w chrześcijaństwie dodatkowo nadzieję wynikającą z wiary w zmartwychwstanie [Chrystusa](https://pl.wikipedia.org/wiki/Jezus_Chrystus) .

**Sami możecie wykonać taką pisankę.** Narysujcie kształt pisanki na białej lub kolorowej kartce, a następnie z papieru kolorowego wydzierajcie małe kawałeczki i wyklejcie nimi swoją pisankę tworząc różne wzorki. Taka samodzielna prace będzie ozdobą nadchodzących Świąt Wielkanocnych.

**PIES** najlepszym przyjacielem człowieka- lepienie z plasteliny. Kształtujemy umiejętności manualne. Pies domowy- udomowiona forma wilka szarego, ssaka drapieżnego z rodziny psowatych. Od czasu jego udomowienia powstało wiele ras, znacznie różniących się cechami użytkowymi. Psy lubią towarzystwo, lubią się bawić a jeśli moją dobrego opiekuna odwzajemniają się wielką miłością i przywiązaniem do swojego pana/pani. Wiele dzieci marzy o takim przyjacielu, choć nie zawsze może go mieć  Dlatego proponuję Wam ulepić z plasteliny wymarzonego psiaka. Może być duży lub mały, a jego sierść może mieć taki kolor jaki tylko zapragniecie. Udanej zabawy

1. **ĆWICZENIA TEATRALNE**

**,,Nakręcane zabawki”**

Popraw swoją koncentrację, improwizuj. Zaproś do zabawy mamę, tatę albo rodzeństwo.

Każdy z was staje się zabawką, która porusza się dopóki jest nakręcona. Ty dzisiaj jesteś szefem i określasz czas jednej sekwencji.

**„Ślepiec”**

Ćwiczenie z zamkniętymi oczami to świetny sposób na prawdziwe aktorstwo. Tu się nie da udawać. Już samo chodzenie uczy pokory. Jeśli hukniesz się w czoło to od razu spokorniejesz. A aktorstwo to często lekcja pokory. Ćwiczenie świetne na długie, nudne wieczory. Zaproś do zabawy swoich bliskich.

Jedna osoba stoi z rozstawionymi nogami, zamkniętymi oczami i rozłożonymi rękami gotowymi do klaśnięcia. Między nogami próbuje ktoś przejść. Ślepiec klaszcze, jeśli uzna, że ktoś właśnie przechodzi pod nogami. Naturalnie, jeśli klaśnie uderzy osobę przechodzącą. Okazuje się to niezwykle trudne. Każdy ma tylko jedną próbę.

**„Parada czapek”**

          Kończy się zima, mama na pewno będzie urządzała porządki, myślę, że nie obrazi się jeżeli na kilka chwil ukradniesz jej troszkę różnych nakryć głowy . Stań przed lustrem, ubieraj czapki i dobieraj do nich odpowiednie postaci. W jednej chwili możesz być damą w kapeluszu z paryskiej ulicy, a w następnej staruszką w chustce na głowie.

1. **ZABAWY LOGOPEDYCZNE I POPRAWIAJĄCE KONCENTRACJĘ**

**ZABAWA LOGOPEDYCZNA – POŁAWIANIE FASOLI**

Potrzebne będą: fasola lub groch (można wykorzystać też odpowiednio nieduży makaron), słomka, dwa pojemniki (szklanki lub miseczki)

- wsypujemy do jednego pojemniczka kilka ziaren fasoli lub grochu

- dziecko za pomocą słomki poprzez wciąganie powietrza stara się przenieść każde ziarenko do drugiego pojemnika

**GRA NA POPRAWĘ KONCENTRACJI - TWORZENIE WŁASNEGO MEMO**

- z grubszej kartki papieru wycinamy z dziećmi kwadraty ok. 5 cm

- każda osoba rysuje dwa identyczne obrazki, można je pokolorować w identyczny sposób (wszystkie obrazki może wykonać też samo dziecko, jeśli będzie miało ochotę)

- rysujemy np. 10 par obrazków

- gdy są gotowe, mamy własną grę

- tasujemy je i rozkładamy rysunkiem do dołu, po kolei każdy odkrywa dwa obrazki; jeśli trafi na parę – zabiera ją, jeśli nie odwraca je z powrotem

KTO ZBIERZE NAJWIECEJ PAR – WYGRYWA

**ZABAWA NA POPRAWĘ KONCENTRACJI – RYSOWANIE OBURĄCZ**

Kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację nie tylko u dziecka. Można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka. Zamiast drukować, możemy narysować dziecku część obrazka. Możemy też od razu przystąpić do kreślenia obiema rękami.

Zapraszamy do wspólnej zabawy – wspaniała, pobudzająca i wesoła zabawa dla dzieci i rodziców.

**ŁAMIGŁÓWKI DLA DZIECI DO DRUKU**

<https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk03mY-DrBVIy04u2umfo26c4PXQKBA:1585171904088&q=%C5%82amig%C5%82%C3%B3wki+dla+dzieci+10-12+lat+do+druku&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjkyoDCybboAhVG_SoKHWE_CLQQsAR6BAgKEAE&biw=1366&bih=635>

[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,1af2-lamiglowki.html](https://czasdzieci.pl/dodruku/id%2C1af2-lamiglowki.html)

**ROZWIĄZUJEMY REBUSY**

<https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk00jITN82WXzuLS0CyTy8I9VNeSn5Q:1585171760715&q=rebusy+dla+dzieci+do+druku&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwii-tH9yLboAhXEpYsKHSUqDBcQsAR6BAgKEAE&biw=1366&bih=635>

**GRY PLANSZOWE DO DRUKU Z ZASADAMI**

<https://www.mjakmama24.pl/dziecko/zabawa/gra-panstwa-miasta-pobierz-do-pdf-druku-aa-D3cD-sHph-ZPtH.html>

**KREATYWNE ZABAWY W DOMU**

<https://mojedziecikreatywnie.pl/pobieranie/>

1. **LUBIĘ SIĘ UCZYĆ**

**– PROSTE ĆWICZENIA NA DODAWANIE**

Potrzebne będą: dwie różne grupy, kolory cukierków, fasola, groch, klocki; wszystko wg pomysłu

Link do instrukcji: <https://www.youtube.com/watch?v=VL7s-ENTyXo>

**– PROSTA TECHNIKA DODAWANIA WEWNĄTRZ DRUGIEJ DZIESIĄTKI**

Poznaj matematyczne sztuczki ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=pN8hW4DfUtQ>

1. **ŚWIAT WOKÓŁ NAS**

**ZIEMIA NASZYM DOMEM – EKOLOGIA I OSZCZĘDZANIE ENERGII**

Zobacz, jak w prosty sposób, będąc w domu możesz pomóc Ziemi: <https://www.youtube.com/watch?v=zleExE18fqQ>

**PRZYDATNE LINKI**

**Kolorowanki i malowanki wielkanocne do druku o-nline**

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/>

[https://czasdzieci.pl/kolorowanki/id,2384a1-minecraft.html](https://czasdzieci.pl/kolorowanki/id%2C2384a1-minecraft.html)

**Uczymy się, śpiewamy i tańczymy na youtube / nauka poprzez zabawę /**

<https://www.youtube.com/watch?v=cg3Iwn17FI4>

<https://www.youtube.com/channel/UCiKyaz55RRgklee6KcUyJjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=plug6OIrxRM>

<https://www.youtube.com/watch?v=yxVMhKt-cvI>

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wug8EPjIChY>

<https://www.youtube.com/watch?v=trY1_BpfM2I>

**Kreatywne zabawy w domu**

<https://mojedziecikreatywnie.pl/pobieranie/>

**Zabawy plastyczne dla wszystkich**

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/06/prace-plastyczne/>

**Pamiętajcie # ZOSTAŃMY W DOMU**

Dbajmy o siebie!

Przestrzegajmy zasad!

Bądźmy wszyscy zdrowi !

Jedzcie warzywa, owoce, nabiał.

Bądźcie dla siebie mili i życzliwi. Pomagajcie sobie.

Uczcie się zdalnie z przyjemnością!

Bawcie się świetnie w domu !

Pozdrawiamy Was i Waszych rodziców serdecznie.