|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **data** | **przedmiot według planu** | **nauczyciel** | **temat lekcji oraz forma pracy ucznia (praca z podręcznikiem, wysłanie linku do filmu, pliku, prezentacji, wypracowanie, ćwiczenie itp.)** | **sposób odesłania zadań do sprawdzenia** | **dodatkowe uwagi** |
| **06.05.2020r.**  **środa** | **Edukacja**  **polonistyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Bocianie gniazdo**  Podręcznik: „Nowi Tropiciele” - **część 5**,s. 16,17  Karty ćwiczeń: s. 18,19   1. Przeczytaj tekst Marii Terlikowskiej p.t. „Bocianie gniazdo”. 2. Odpowiedz ustnie na pytania:   - Z czego zbudowane było bocianie gniazdo?  - O czym opowiadał dziadek Frączak?  - Dlaczego bociany nie mieszkają już w tym gnieździe?  - Co czuł chłopiec, kiedy patrzył na wysokie drzewo i opuszczone gniazdo?  4. Uzupełnij *Karty ćwiczeń*.  Ćw.1 s.18 Uzupełnij metryczkę lektury.  Ćw.2 s 18 Udziel odpowiedzi na pytania.  Ćw.3 s.18 Napisz, dlaczego bociany przestały przylatywać do gniazda.  Ćw.4 s.19 Uzupełnij tabelę. (Liczba pojedyncza i mnoga czasowników)  Ćw.5 s. 19 Ułóż i zapisz zdania w zeszycie.  Ćw. 6 s.19 Ćwicz spostrzegawczość. | Zdjęcie ćw. 5 s. 19  proszę wysłać na mój adres. |  |
|  | **Edukacja**  **matematyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Mnożenie i dzielenie w zakresie 100.**  Karty ćwiczeń z matematyki: s. 54, zad.1,2,3    Utrwalaj tabliczkę mnożenia w zakresie 100.  Możesz ćwiczyć na stronie <https://www.matzoo.pl/klasa2/tabliczka-mnozenia-w-zakresie-100_9_254> | Zdjęcie tego zadania proszę wysłać na adres:  [**kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com**](mailto:kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com) |  |
|  | **Edukacja**  **informatyczna** | Maciej  Purgał | **Temat: Tabela – ćwiczenia.**  Wstaw w edytorze tekstu tabelę składającą się z 3 kolumn i 11 wierszy. Wpisz w tabelę podane państwa  i miasta. Korzystając z przeglądarki internetowej lub tradycyjnej mapy, uzupełnij brakujące pola w tabeli. Wypełnij dowolnym kolorem pola, w których wyrazy rozpoczynają się od SAMOGŁOSKI. Skończoną tabelę zapisz i poproś rodzica o przesłanie pracy do oceny.    **Zrzut ekranu (16).png**  **\* kliknij w obrazek i powiększ** | Proszę przesłać pracę dziecka do oceny  (do 8.05 – piątek).  W temacie wiadomości proszę podać imię nazwisko dziecka i klasę.  Adres  [mpurgal1@sp2pt.onmicrosoft.com](mailto:mpurgal1@sp2pt.onmicrosoft.com) |  |
|  | **W-F**  **2 godz.** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Wesoła gimnastyka**   1. Rozgrzewka. Wykonaj 6 ulubionych ćwiczeń. 2. Wylosuj ćwiczenie i wykona je.   [**https://wordwall.net/pl/resource/1905207/weso%C5%82a-gimnastyka-**](https://wordwall.net/pl/resource/1905207/weso%C5%82a-gimnastyka-)   1. Zatańcz do piosenki p.t. „Skaczemy, biegniemy”. <https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA> |  |  |
| **07.05.2020 r.**  **czwartek** | **Edukacja polonistyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Igrzyska olimpijskie.**  Podręcznik *, s.*18,19  *Karty ćwiczeń*, s.20,21,22   1. Do zeszytu: Napisz jak najwięcej skojarzeń z wyrazem :OLIMPIADA 2. Przeczytaj tekst p.t. „Igrzyska olimpijskie”. 3. Odpowiedz ustnie na pytanie:   Jakie emocje towarzyszą sprawozdaniom z ważnych wydarzeń sportowych?   1. Obejrzyj filmy :. „Lekcja w krainie pięciu kółek olimpijskich”.   <https://www.youtube.com/watch?v=DgZCGbdxRuE>  „Lekcja edukacyjna historia Pochodni Olimpijskich”  <https://www.youtube.com/watch?v=sI9KoK1oFA8>   1. Poznaj i utrwal symbolikę kół olimpijskich. – Podręcznik s.18,19 2. Uzupełnij *Karty ćwiczeń.*   ćw.1 Podaj nazwy dyscyplin sportu i sportowców, którzy je uprawiają.  Ułóż zdanie z wybraną parą wyrazów.  ćw.2 Pokoloruj koła i połącz je z nazwami kontynentów, które symbolizują.  ćw. 3 Połącz wyrazy w pary według wzoru.  ćw.4 Zapisz nazwy narodowości w rodzaju męski i żeńskim.  ćw.5 Uzupełnij zdania wyrazami z ramki w odpowiedniej formie. | Spotkanie on-line,  I grupa godz.10.00 – 11.30,  II grupa godz. 14.00 –  15.30 |  |
|  | **Edukacja matematyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Liczby trzycyfrowe**  Podręcznik: s. 87  Karty matematyczne: s. 12,13   1. Podręcznik s. 87 ćw.1 Odczytaj liczby. Przeanalizuj zapis cyfrowy liczb. 2. Podręcznik s.87 ćw. 2 wykonaj w zeszycie. 3. Uzupełnij *Karty matematyczne*.   ćw. 1 Przelicz banknoty. Zapisz, ile to złotych.  ćw.2 Wpisz brakujące liczby.  ćw.3 Odszukaj drogę do celu według podanej reguły.  ćw.4 Zapisz liczby słowami.  ćw. 5 Zapisz setki w kolejności malejącej.  ćw. 6 Porównaj liczby. |  |  |
|  | **Edukacja przyrodnicza** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat : Miejsca, w których można bezpiecznie organizować zabawy**.   1. Wymień (wypowiedź ustna) jak najwięcej skojarzeń z pojęciem BEZPIECZNA ZABAWA. 2. Podaj miejsca, gdzie można bawić się.(wypowiedź ustna) 3. Wymień w zeszycie z edukacji polonistycznej 5 miejsc w których nie można organizować zabaw i uzasadnij dlaczego. | Zdjęcie tego zadania proszę wysłać na adres:  [kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com](mailto:kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com) |  |
|  | **Zajęcia kreatywne** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Barwy tęczy - czerwień.**   1. Przeczytaj informacje, ciekawostki o kolorze czerwonym.   *Kolor Czerwony – Jest to jeden z bardziej żywych i intensywnych kolorów. Słabsze odcienie czerwonego symbolizują radość, miłość, pasję – Ciemniejsze odcienie takie jak bordo symbolizują siłę, gniew czy przywództwo.*  *Czerwony szczególnie w średniowieczu był barwą władcy – występował jako atrybut króla i jego najwyższego znaczenia (purpura). W dzisiejszych czasach czerwień jest w większości kojarzona z pozytywnymi uczuciami. Zakochane osoby kolor ten najczęściej kojarzy się z walentynkami, a tym samym z różami – symbolem miłości. Kolor czerwony kojarzony jest również z akcjami charytatywnymi i pomocą medyczną np. Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy.*  *CIEKAWOSTKI NA TEMAT KOLORU CZERWONEGO*   * *Jest najczęściej używanym kolorem na flagach. Około 77% flag, ma w swoim barwach czerwień.* * *Czerwony to kolor szczęścia w Azji.* * *Większość japońskich dzieci rysuje słońce jako wielki czerwony okręg.* * *To międzynarodowy kolor oznaczający STOP*  1. Odpowiedz ustnie: Co symbolizuje czerwone koło na fladze olimpijskiej? 2. Odpowiedz: Z czym Tobie kojarzy się kolor czerwony? 3. Wykonanie „Ludzika serce”. Technika i interpretacja tematu dowolna. ( Daj się ponieść swojej wyobraźni.) | Zdjęcie pracy proszę wysłać na mój adres. |  |
|  | **W-F** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Ćwiczenia gimnastyczne na wesoło.**   1. Wykonaj krótką rozgrzewkę.   - Marsz w miejscu.  - Marsz z wysokim unoszeniem kolan.  - Bieg w miejscu.  - Stań w małym rozkroku, skłony naprzemienne z wyprostem – prawa ręka do lewej stopy i zmiana- 10 powtórzeń.  - Ręce na biodra – skręty tułowia – 10 powtórzeń.  - Prawa ręka w górze, lewa w dole – 10 szybkich zmian.  - Dłonie na wysokości klatki piersiowej – łokcie odchylamy mocno do tyłu aż poczujemy, że stykają nam się łopatki – 10 powtórzeń,  - Ręce uniesione do góry -wkręcamy, odkręcamy żarówki.  - Krążenie głowy w prawą i lewą stronę po 5 razy.  - 15 przysiadów i 15 pajacyków.   1. Naucz się układu tanecznego |, znajdziesz go na stronie : https://www.youtube.com/watch?v=vdbJSFVmxrc | Chętne osoby proszę o przesłanie nagrania swojego wykonania na mój adres. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **08.05.2020 r.**  **piątek** | **Edukacja**  **polonistyczna**  **Edukacja**  **społeczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Igrzyska paraolimpijskie.**  Podręcznik s. 20  *Karty ćwiczeń*: s. 22   * 1. Przeczytaj ze zrozumieniem artykuł p.t. „ Zanim zgaśnie olimpijski znicz w Londynie”.   2. Odpowiedz ustnie na pytania: * Skąd pochodzi fragment artykułu? * Jakie informacje znajdziemy w gazecie sportowej? * jakich igrzyskach jest mowa w przeczytanym fragmencie? * Jakie zawody odbędą się ostatniego dnia igrzysk paraolimpijskich?   1. Do zeszytu: Odpowiedz na pytanie: Ile medali zdobyli polscy sportowcy podczas igrzysk w Londynie?   2. Odpowiedz ustnie na pytania: * Po co organizuje się zawody dla osób niepełnosprawnych? * Jakie trudności musi pokonać niepełnosprawny sportowiec? * Co według Ciebie oznacza zasada fair play? Czy odnosi się ona tylko do sportu?   1. Uzupełnij *Karty ćwiczeń*.   ćw.1 Rozwiąż rebus. Wyjaśnij, co oznacza rozwiązanie rebusu?  ćw.2 Odszukaj wyrazy tworzące rodziny. Dopisz rodzinę do wyrazu *skok*.   * 1. Przeczytaj czytankę na stronach 72,73 w podręczniku p.t. „Sport dywanowy”. |  |  |
|  | **Edukacja**  **matematyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Liczby trzycyfrowe. Rozwiązywanie zadań tekstowych.**  Karty matematyczne: s. 14,15,16,17   1. Matematyka w działaniu: s 14,15 2. Uzupełnij *Karty matematyczne*.   ćw.1 Naklej zdjęcia przedmiotów, które można zakupić za podane kwoty.  ćw.2 Oblicz sumy i różnice.  ćw.3 Wykonaj obliczenia pieniężne.  ćw.4 Oblicz różnice.  ćw.5 Odczytaj z rysunku odległości między poszczególnymi miejscami.  Zapisz w zeszycie obliczenia.  ćw. 6 Uzupełnij piramidy odpowiednimi liczbami.  ćw. 7 Dla chętnych. |  |  |
|  | **Język angielski**  **2 godz.** | Julita  Kostrzewa | [**Temat: Nauka nazw warzyw – He likes vegetables!**](https://www.youtube.com/watch?v=2UbK1luIgbc)  [Proszę, aby dzieci narysowały w zeszycie koszyk, w którym będą znajdowały się następujące warzywa: marchewki, groszek zielony, pieczarki, cebule, pomidory, sałatka. Proszę, aby dzieci podpisały rysunki nazwami angielskimi:](https://www.youtube.com/watch?v=2UbK1luIgbc)  carrots – matchewki  mushrooms – pieczarki  onions – cebule  peas – groszek  tomatoes – pomidory  salad – sałatka  Rysujemy w zeszycie tabelkę z trzema buziami (bez minki)   |  |  | | --- | --- | | HE | SHE | |  |  |   Następnie proszę, aby dzieci wysłuchały zad. 6 (CD 2.43), w którym lektor mówi, co lubi a czego nie lubi chłopiec i dziewczynka. Na podstawie usłyszanych zdań dzieci uzupełniają tabelkę rysując odpowiednio buźkę uśmiechniętą i obok nazwę produktu, którą lubi,np.   |  |  | | --- | --- | | HE | SHE | | peas |  |   Można wykorzystać dodane przeze mnie rysunki ( koszyk i tabelka) w załącznikach, jeśli dzieci nie chcą rysować ich samodzielnie.  Piszemy w zeszytach notatkę:  He likes … - On lubi…  He doesn’t like ….. - On nie lubi…..  She likes …. - Ona lubi….  She doesn’t like….. - Ona nie lubi…..  Podkreślamy doesn’t  Wykonujemy zad. 7 – polega na śledzeniu linii palcem i tworzeniu zdań He likes…, He doesn’t like…. She likes…. She doesn’t like….  Na zakończenie oglądamy krótką bajkę:  <https://www.youtube.com/watch?v=2UbK1luIgbc> | brak prac obowiązkowych do przesłania  **Praca dla chętnych:**  Narysuj 2 wybranych członków swojej rodziny i opisz jakie warzywa ( z dzisiejszej lekcji) lubią a jakich nie. ( po 3 zdania do każdego obrazka)  **Wysyłamy do 22.05.2020** | Zachęcam do wysyłania prac dodatkowych, tak aby dzieci miały dużo pozytywnych ocen – jest to podstawa do wystawienia oceny celującej z j.obcego na koniec roku szkolnego |
| **11.05.2020 r.**  **poniedziałek** | **Edukacja polonistyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Sport to zdrowie.**  Podręcznik: s. 21,22,23  Karty ćwiczeń: 24,25   1. Czy zgadzasz się z powiedzeniem : *Sport to zdrowie? (wypowiedź ustna)* 2. Wypowiedz się na temat *Jak dbać o kondycję fizyczną?* 3. Zapisz w zeszycie zdania na temat dbania o kondycję fizyczną  z wykorzystaniem pytań pomocniczych. (ćw.2 s. 21 w podręczniku) 4. Przeczytaj opowiadanie p.t. „Bieg rodzinny”. 5. Odpowiedz ustnie na pytania:  * Kto namówił rodzinę do wzięcia udziału w biegu? * Jak członkowie rodziny przygotowywali się do startu w zawodach? * W jaki sposób trasę pokonał brat Ani? * Jak biegacze czuli się na mecie? * Co dał rodzinie wspólny start w biegu?  1. Wyjaśnienie znaczenia wyrazu *dialog – Podręcznik s. 22* 2. Uzupełnij *Karty ćwiczeń.*   Ćw.1Odczytaj i zapisz hasło z plątaniny literowej.  Ćw.2 Otocz pętlami zdjęcia promujące dbałość o kondycję fizyczną. Dorysuj własne propozycje.  Ćw.3 Połącz czasowniki z pasującymi do nich określeniami. Ułóż i zapisz zdania w zeszycie z powstałymi parami.  Ćw.4 Uzupełnianie powiedzeń odgadniętymi wyrazami.  Ćw. 5 Ułóż wyrazy z liter i zapisz je. Z każdym wyrazem ułóż zdanie i zapisz je w zeszycie. |  |  |
|  | **Edukacja matematyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Dodawanie i odejmowanie liczb trzycyfrowych.**  Podręcznik: s. 88, 89  Karty ćwiczeń: 18,19   1. Podręcznik s 88 ćw.1 – Oblicz wyniki na podstawie ilustracji. (do zeszytu) 2. Podręcznik s.88 ćw. 2,3,4,Oblicz sumy liczb trzycyfrowych różnymi sposobami.(do zeszytu)   Klasa III   1. Uzupełnij *Karty matematyczne.*   ćw.1 Zapisz i odczytaj podane liczby.  ćw.2 Wyodrębnij setki, dziesiątki i jedności w podanych liczbach.  ćw.3 Uzupełnij tabelę.  ćw.4 Wykonaj obliczenia pieniężne.  ćw.5 Oblicz sumy liczb trzycyfrowych.  ćw.6 , ćw.7 Rozwiąż zadania tekstowe. |  |  |
|  | **Edukacja plastyczna/**  **Edukacja**  **techniczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Moja ulubiona dyscyplina sportowa.**  Wykonaj pracę dowolną techniką plastyczną.  Jeżeli chcesz, możesz wykonać medale według podanej instrukcji. s 23 (*Karty ćwiczeń*) | Zdjęcie pracy proszę wysłać na adres*:*  [kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com](mailto:kciesliczko@sp2pt.onmicrosoft.com) |  |
|  | **Religia** | Izabella Rejmicz | Temat: „Kochający Ojciec”.  1. Możesz rozpocząć swoją prace od krótkiej modlitwy np. znak krzyża.  2. Chcę powitać Cię piosenką i zaprosić do śpiewu:  https://www.youtube.com/watch?v=kcolnG5uqcw  3. Bohater dzisiejszej przypowieści, którą za chwilę wysłuchasz też „poszedł sobie”…Zobacz, dokąd zaprowadziła go ta decyzja i jakie były jej skutki:  https://www.youtube.com/watch?v=B7al1cPLMZs  Jak myślisz, czy młodszy syn mógł się spodziewać takiego powitania przez ojca? Jakie ma cechy ,twoim zdaniem i kogo przypomina ojciec z przypowieści?  4. My tez czasami zachowujemy się jak ten młodszy syn z przypowieści…Odchodzimy od Pana Boga i ranimy Jego serce poprzez grzech i złe wybory. Ale Pan Bóg- nasz dobry Ojciec, nie odwraca się od nas plecami, nie karze. Czeka cierpliwie i z utęsknieniem na nasz powrót. Takim miejscem pojednania i przebaczenia dla nas jest w kościele konfesjonał. Tam wyznajemy swoje grzechy i otrzymujemy Boże przebaczenie.    Temat: „Zło grzechu”.  1. Jak już wiesz, nie zawsze jesteśmy dobrzy. Kiedy wybieramy i czynimy zło oddalamy się od Pana Boga, popełniamy grzech.  2. Co to jest grzech? Jakie mamy rodzaje grzechów? Co tracimy przez grzech? Jak możemy wrócić do Boga Ojca? W znalezieniu odpowiedzi na te pytania pomoże Ci filmik:  https://www.youtube.com/watch?v=sDzWxm1mUr8  3. Zapisz do zeszytu temat lekcji i przepisz poniższą notatkę:  Grzechem nazywamy:  -świadome i dobrowolne przekroczenie Bożych przykazań;  -odwrócenie się od Pana Boga;  -osłabienie lub zerwanie przyjaźni z Bogiem i bliźnimi.  Wyróżniamy dwa rodzaje grzechów: śmiertelne i powszednie.  - Grzech śmiertelny to całkowicie świadome i dobrowolne przekroczenie przykazań w poważnej sprawie. Skutkiem takiego grzechu jest całkowite zerwanie przyjaźni z Bogiem i utrata łaski uświęcającej. Aby wrócić do kochającego Ojca, trzeba przystąpić do sakramentu pokuty.  - Grzech powszedni – uczyniony w mniej ważnej sprawie- osłabia naszą przyjaźń z Bogiem, ale nie powoduje utraty łaski uświęcającej. | *Pomyśl – Czy w ostatnim czasie, zdarzyło Ci się podjąć taką decyzję, którą zasmuciłeś Pana Boga? Jeśli tak, to przeproś Go za to i pomyśl, jak możesz to naprawić?*  *Jeśli posiadasz Karty pracy wykonaj ćwiczenia ze str.37.* |  |
| **12.05.2020**  **wtorek** | **Edukacja polonistyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Czy zawsze trzeba wygrywać?**  Podręcznik: s. 24,25  Karty ćwiczeń: s. 26,27   1. *Przeczytaj tekst p.t.” Zawody” z cyklu „Listy od Hani i Henia”.* 2. *Odpowiedz ustnie na pytania:*  * *W jakich zawodach wziął udział Henio?* * *W jaki sposób Heni i jego klasa przygotowywali się do zawodów?* * *Dlaczego Wiktor za późno wystartował na zawodach?* * *Co Henio sądził o swojej młodszej siostrze?* * *Jak myślisz, jak mógł czuć się Wiktor podczas zawodów?* * *Co sądzisz o zachowaniu Blanki i Daniela?* * *Co sądzisz o zachowaniu Dominika?* * *Jak mogła czuć się klasa Henia po przegranych zawodach?*  1. Odpowiedz pisemnie na pytanie: Jak należy zachowywać się podczas zawodów? Zaproponuj kilka zasad. 2. Uzupełnij *Karty ćwiczeń.*   *ćw.1 Zapisz emocje, które odczuwa osoba, która wygrała, oraz odczuwanych przez osobę, która przegrała.*  *ćw.2 Pokoloruj ramki z wypowiedziami używanymi w stosunku do osoby , która wygrała oraz do tej , która przegrała.*  *ćw.3 Ułóż i zapisz zasady właściwego zachowania i postępowania w czasie gry  z rozsypanki wyrazowej. Dopisz własną propozycję.*  *ćw.4 Wyjaśnij znaczenie odkodowanego hasła.*  *Ćwiczenia w czytaniu: Karty ćwiczeń s.82 ćw.3* | Spotkanie on-line,  I grupa godz.10.00 – 11.30,  II grupa godz. 14.00 –15.30 |  |
|  | **Edukacja matematyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Liczby trzycyfrowe.**  Podręcznik: s. 90  Karty matematyczne: 20,21,22,23   1. Podręcznik ćw. 1 Odczytaj liczby. Zapisz je słownie w zeszycie. 2. Podręcznik ćw.2 Dokonaj obliczeń pieniężnych. 3. Uzupełnij *Karty matematyczne*.   ćw.1 Oblicz sumy i różnice. Odczytaj hasło.  ćw.2 Oblicz liczbę prostokątów. Wyodrębnij i dodaj setki, dziesiątki i jedności.  ćw.3 Zapisz liczby za pomocą cyfr.  ćw.4 Przedstaw zapisane liczby w postaci setek, dziesiątek i jedności.  ćw.5 ,6,7 Rozwiąż zadania. |  |  |
|  | **Edukacja muzyczna** | Katarzyna  Cieśliczko | **Temat: Nauka piosenki p.t. „Ruch, ruch,ruch”.**  Przeboje Pana Tik-Taka - *Ruch, ruch, ruch*  <https://www.youtube.com/watch?v=UAxKbK5TkwE>  **TEKST PIOSENKI**  **FASOLKI**: *RUCH, RUCH, RUCH*  Nie siedź w domu, gdy na dworze słońce świeci, Wyjdź na spacer, jak to robią inne dzieci, Zabierz piłkę i skakankę z kąta weź, Pokaż innym, że ty także ćwiczyć chcesz.  Na ruch, ruch, ruch jest dzisiaj wielka moda, Więc ćwicz, ćwicz, ćwicz, to dobre jest dla zdrowia. A ruch, ruch, ruch jest twoim przyjacielem, Więc ćwicz, ćwicz w dni powszednie i w niedzielę.  Nie siedź w domu, gdy na dworze deszczyk pada, W małym deszczu może niezła być zabawa, Włóż kalosze, bo kalosze lubią deszcz, I parasol weź na spacer, jeśli chcesz.  Na ruch, ruch, ruch jest dzisiaj wielka moda, Więc ćwicz, ćwicz, ćwicz, to dobre jest dla zdrowia. A ruch, ruch, ruch jest twoim przyjacielem, Więc ćwicz, ćwicz w dni powszednie i w niedzielę.  Nie siedź w domu, gdy na dworze śnieżek prószy, Wyjdź na spacer, nauszniki włóż na uszy, Gdy masz łyżwy na ślizgawkę możesz pójść, Lub na narty - jeśli mieszkasz pośród gór. | ***Dla chętnych:***  ***Nagranie piosenki prześlij na mój adres.*** |  |