List do Mamy z okazji jej Święta:

Dzień Matki to ważne święto rodzinne. W tym dniu dzieci starają się jak najwięcej przebywać w otoczeniu swoich mam. Panuje miła atmosfera, matki otrzymują od swoich dzieci różne upominki. Święto matki obchodzono już w czasach starożytnych. W Grecji podczas wiosennego Święta Matki Natury składano hołd bogini Rei – matce wszechświata i wszystkich bóstw. W Rzymie między 15 a 18 maja obchodzono święto bogini Cybele – matki bogów. Trochę bliżej naszych czasów, ok. 1600 r., w Anglii rozpoczął się zwyczaj świętowania w czwartą niedzielę Wielkiego Postu tzw. Matczynej Niedzieli. Tego dnia dzieci pracujące przez cały tydzień w domach bogatych Anglików dostawały wolne, aby udać się (niekiedy dość daleko) do domu i złożyć życzenia swoim matkom. Zwyczaj ten przetrwał do XIX w., powrócił po II wojnie światowej. W USA ustanowiono w 1858 r. Dni Matczynej Pracy, a w 1872 – Dzień Matek dla Pokoju. W 1905 r. ustanowiono Dzień Matki, a w 1914 r. został on uznany za święto narodowe, przypadające w drugą niedzielę maja. W Polsce Dzień Matki obchodzony jest co roku 26 maja od 1923 r. Dzień Matki ustalono po to, aby ludzie przynajmniej raz w roku zastanowili się, jak ważna jest rola mamy w ich życiu, zwrócili uwagę na wysiłek, jaki matki wkładają w pielęgnację swoich rodzin.

Przeczytajcie poniższe wiersze i spróbujcie samodzielnie napisać list do Mamy z życzeniami.

Można użyć zwrotów (*Droga Mamo, Kochana Mamusiu, Najdroższa Matusiu, Kochana Mateczko*...), a także życzenia (*zdrowia, szczęścia, spokoju, radości, zadowolenia, pociechy*...) oraz zakończenia (*Całuję Cię Mamo, Całuję Cię mocno, Twój syn (córka)*...).

R. Pisarski *Na święto Mamy*

Uśmiechnij się Mamusiu,

Ja naszą piosnkę gram.

Dla wszystkich kobiet w świecie,

Dla wszystkich naszych Mam.

Ref.: Niech niebo ponad Tobą,

Błękitny kolor ma,

Niech rosną twe pociechy

I mały Krzyś, i ja.

Życzymy Ci serdecznie,

Byś żyła nam sto lat.

By słońce Ci świeciło.

Byś kwitła nam jak kwiat.

Ref.: Niech niebo ponad Tobą,

Błękitny kolor ma,

Niech rosną twe pociechy

I mały Krzyś, i ja.

Załącznik 2

A. Świerszczyńska *Dzień Matki*

Dzisiaj, jak co dzień rano,

Zerwałaś się do pracy.

Wstajesz tak wcześnie, mamo,

O świcie, niby ptacy.

Poczekaj, takaś zajęta,

Odłóż na chwilę robotę,

Bo to dziś wielkie święto –

Czyś zapomniała o tym?

Porzuć na chwilę troski,

Uśmiechnij się inaczej.

Patrz, jakie ręce masz szorstkie

Od tej codziennej pracy.

I oczy też masz zmęczone

Kochane twoje oczy.

My wiemy, dla nas one

Czuwają długo w nocy.

Zabawy świetlicowe na sportowo:

*Do wykonania w domu potrzebna jest powierzchnia do ćwiczeń około 2x3 metry. Wykonujemy 2-3 serie po 8 ćwiczeń robiąc przerwy między ćwiczeniami 30-60 sek.*

* 1.Bieg w miejscu 2 minuty <https://www.youtube.com/watch?v=i8WQsnYUxxE>
* 2.Bieg boksowanie 1 minuta  <https://www.youtube.com/watch?v=KFH5TUbtn1I>
* 3.Małpki 10 powtórzeń <https://www.youtube.com/watch?v=kjLNvLjrWhw>
* 4.Podpór przodem 30 sek<https://www.youtube.com/watch?v=qrh3ockDEsY>
* 5.Przysiady 10-20 powtórzeń <https://www.youtube.com/watch?v=jlvdcv49bHw>
* 6.Skłony  10- lewa prawa do środka <https://www.youtube.com/watch?v=m-Ntql5Mwjc>
* 7.Brzuchy z piłką  10 powtórzeń  <https://www.youtube.com/watch?v=yGEKpZR_NSM>
* 8.Pajacyki <https://www.youtube.com/watch?v=cvD37keSQJs>