

KLASA IA PDP

Czwartek 29.10.2020R.

Pdp gospodarstwo domowe:

Temat: Potrawy z mąki - naleśniki z dżemem.

1.Podaję przepis na naleśniki. Zachęcam do wykonania. Smacznego!!!

Składniki

10 sztuk, po 108 kcal

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego

Przygotowanie

- Mąkę wsypać do miski, dodać jajka, mleko, wodę i sól. Zmiksować na gładkie ciasto. Dodać roztopione masło lub olej roślinny i razem zmiksować (lub wykorzystać tłuszcz do smarowania patelni przed smażeniem każdego naleśnika).
- Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z cienkim dnem np. naleśnikowej. Przewrócić na drugą stronę gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i ścięty.

Wskazówki

Do naleśników deserowych można dodać 1 łyżkę cukru.

Funkcjonowanie osobiste i społeczne:

Temat: Drzewo genealogiczne.

- 1.Obejrzyj ilustrację rodziny zamieszczoną str. 8 podręcznik A.
- 2.Odszukaj w leksykonie wyjaśnienie pojęcia „drzewo genealogiczne” i wpisz jego znaczenie do zeszytu str. 128 podręcznik A.
- 3.Odpowiedz na pytanie 1 str. 8 podręcznik A.
4. Wykonaj drzewo genealogiczne swojej najbliższej rodziny .

Warsztaty wiedzy:

Temat: Jak zaradzić nudzie.

- 1.Zapoznaj się ze sposobami, jak zaradzić nudzie. Może kiedyś będziesz mógł z nich skorzystać. Jeśli masz trudności z przeczytaniem, poproś Rodziców, aby zrobili to w wolnej chwili.

CO JEŚLI MI SIĘ NUDZI?

WSZYSTKO PRZEZ TE MYŚLI

Nuda kojarzy się z nierobieniem niczego - czyli z tym, czego Twój mózg NIE POTRAFI. Przetwarzanie informacji 24 godziny na dobę oznacza brak umiejętności wyłączenia się. Wynika to z budowy naszego mózgu - cały czas zajmuje się jakimiś myślami, dlatego nuda jest nieprzyjemnym stanem. Bezczyność dla tego narządu jest po prostu niemożliwa.

MOŻESZ ZOSTAĆ GENIUSZEM

Nicnierobienie stanowi wielkie pole do popisu dla naszej kreatywności. Warunek jest jeden: słodkie lenistwo ma być Twoją świadomą decyzją. Tylko wtedy Twój umysł może wejść w interakcję z otoczeniem, które będzie sprzyjało swobodnemu przepływowi Twoich myśli. Takie bujanie w obłokach może przynieść wiele ciekawych pomysłów. Najwięksi geniusze często poddawali się takiemu „wyłączeniu się”, co kierowało ich myśli w stronę wielkich idei!

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SWÓJ HUMOR

Kiedy masz chwilę, aby odpocząć i nic nie robić, Twój mózg wykorzystuje ten moment trochę w inny sposób. Przez to, że nie koncentrujesz się na konkretnej myśli, przytacza on stare problemy lub wyszukuje nowe, aby móc ciągle coś analizować. To sprawia nas najczęściej w negatywny nastrój...

NUDŹ SIĘ MĄDRZE

Pomimo, iż mózg bez przerwy zajmuje się interpretacją myśli, człowiek nie jest robotem. Każdy z nas potrzebuje odpoczynku, aby móc m.in. uzupełnić pokłady energii. Aby nicnierobienie było korzystne dla naszego organizmu, warto pomyśleć o jego przebiegu! Wszystko zależy od sposobu jego postrzegania. Nuda ma wydźwięk negatywny, natomiast zaplanowana chwila dla siebie, pozytywny.

Dla mózgu to olbrzymia różnica!

CZY BYCIE W DOMU JEST NUDNE?

Gdy większość Twoich codziennych aktywności wiąże się z wyjściem z domu, nic dziwnego, że możesz mieć problem z odnalezieniem się w swoich czterech kątach. Nuda występuje wtedy, kiedy nicnierobienie wynika z czekania wymuszonego przez okoliczności zewnętrzne, a nie z naszej własnej woli. W takiej sytuacji, spróbuj spojrzeć na nicnierobienie z innej perspektywy: zastanów się, co sprawia Ci przyjemność w wolnym czasie, a w przypadku obowiązków, jak szkoła czy praca, znajdź zalety wykonywania ich w domu.



Aby zamienić nudę na słodkie i produktywne lenistwo, zdecyduj, jak chcesz wykorzystać ten czas nicnierobienia - dzięki temu naprawdę odprężysz się w miły i przyjemny sposób!