

Učební plán na pondělí 23. 11. 2020

pro nejlepší děti na světě ze třídy 5. B

**Pozor! Dnes je setkání s Bárrou i Lucinkou na Meetu.**

## Domácí vzdělávání

### Výuka na Meetu:

**Od 9:00 do 11:00 společné setkání na Meetu**

**Od 9:00 do 9:45 - Ranní kruh**

**Od 10:00 do 10:45 – Křeslo pro hosta s Maruškou Novákovou**



**Český jazyk: Testík od Barunky Jindrové [zde](#)**

Opakování - vyjmenovaná slova na Umíme to – po skončení společného Meetu si zahrajte společně Hru pro více hráčů – územíčka – přeji pěknou zábavu

**Matematika: Skupinová práce – viz úkoly na Googlu Classroom**

**Individuální i skupinová dobrovolná práce:**

**Referát na téma:**



- **Revoluční rok 1848 – Povstání v Praze - učebnice str 29 – nebo zkus vyhledat a použít jiné zdroje (např. Udatné dějiny, encyklopedie apod.)**
- **Alžběta Bavorská přezdívaná Sissi**
- **Život za průmyslové revoluce – Kultura a umění – Empír v módě, empírový nábytek, klasicismus v architektuře**
- **Karel Havlíček Borovský – spisovatel**

**Dnešní výzvu Vám vymyslela Esterka, návod na splnění je [zde](#)**

KDO JEŠTĚ NESPLNIL PÁTEČNÍ VÝZVU, TAK MŮŽE UDĚLAT RADOST RODIČŮM DNES. ZKUSTE VÝZVU SPLNIT, RODIČE BUDOU RÁDI.

Gratuluji všem, kteří výzvu splnili.

## VÝZVA NEJEN NA TENTO DEN!

Večer připrav rodičům, prarodičům Wellness – něco, co může rodiče potěšit po náročném pracovním týdnu. Např. připrav koupel se solí do koupele či pěnou, oblíbený čaj nebo kávu, masáž zad nebo chodidel, hlazení na zádech, nerušenou četbu knihy, puštění jejich oblíbené hudby, filmu, odličení maminky (nebo i tatínka?)... Zkrátka vymysli něco, co jim udělá radost. Zaručeně je potěší, když si půjdeš včas vyčistit zuby a zalehneš bez řečí do postele. Uklizeným pokojem také nic nezkazíš.

Budu se těšit na fotky spokojených rodičů nebo příprav na jejich šťastné okamžiky - pošli i s komentářem na GC.





Moji milí,

protože jste Nejlepší děti na světě, tak určitě zvládnete potěšit své rodiče a zpříjemnit jim konec náročného pracovního týdne. Nezapomeňte svou pozornost věnovat oběma rodičům. Zkuste se nacítit na jejich potřeby a na to, co by je mohlo potěšit. Můžete to pojmout jako výzvu udělat rodičům chvilku blaha, oni se o Vaše blaho snaží každý den. Pokud byste přeci jen tápali a nebyli si jistí, můžete si připravit nabídku služeb a dát rodičům vybrat. Odměnou pro Vás bude jistě laskavý úsměv maminky a tatínka a láskyplný pocit. A to je k nezaplacení!

### **Masáž chodidel**

Jemnou masáží ulevíte unaveným a oteklým nohám. Nej pohodlnější je masáž v posteli vleže na zádech nebo vsedě. „Důležité je, aby byla masírovaná osoba uvolněná a cítila se celkově dobře. Pokud pro lepší atmosféru zapálíte svíčky, do aromalampy nakapete éterické oleje a zapnete příjemnou relaxační hudbu, odbouráte tím i stres,“

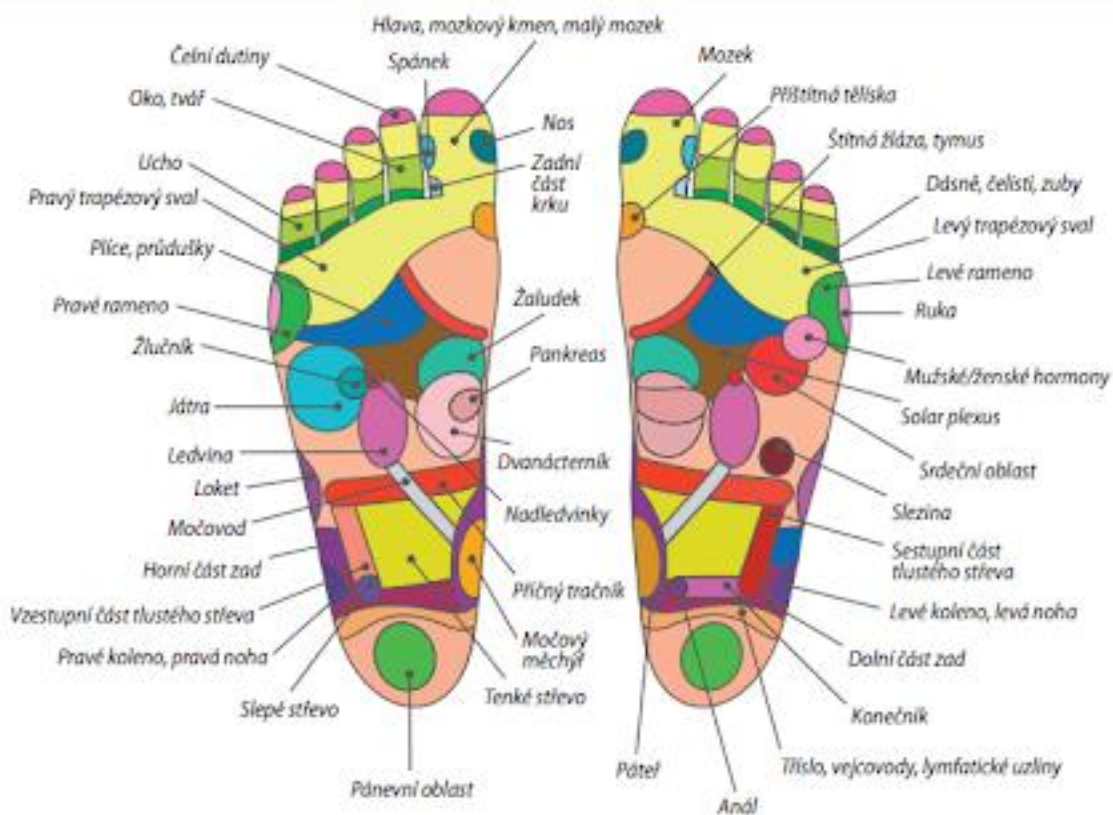
Masírovat můžete s olejíčkem i bez něj, záleží jen na tom, co vám bude příjemnější. Pokud jste zvolili olejovou variantu, podložte chodidla ručníkem, kterým je i po masáži otřete.

### **Jak správně masírovat nohy?**

- 1.** Začněte pozvolnou masáží nad kotníky. Obemkněte nohu roztaženou rukou a pohybujte s ní jedním směrem, poté na druhou stranu. Krouživými pohyby, nepřilíh silnými, postupujte také kolem kotníků. Ty promněte kolem dokola palci.
- 2.** Od kotníků postupujte k nártu, který snese i větší sílu dotyků. Třete ho klouby prstů dlaně sevřené v pěst, poté zvolte jemnější a delší dotyky – dvěma palci projíždějte po nártu až k prstům. Postupujte pomalu, nikam nespěchejte. Pak projíždějte jemnými dlouhými pohyby celou napnutou dlaní od kotníku až po prsty.
- 3.** Nyní přejděte dál k prstům. Masírujte postupně každý zvlášť, začněte nejmenším malíčkem a skončete palcem. Důkladně je promněte, zacvičte jimi, protáhněte je po celé délce, vjedte mezi každý prst a nakonec je velmi jemně zmáčkněte na posledním článku (z druhé strany budete držet nehet) – nejlépe to půjde palcem a ukazováčkem ruky. Můžete je krátce, asi dvě či tři vteřiny, podržet.
- 4.** Nakonec se vrhněte na spodní stranu nohy. Jemně mačkejte ze všech stran patu, třete ji ze spodní části klouby ruky sevřené v pěst, projíždějte ji všemi směry palcem. Zaměřte se i na oblast před prsty a na vyklenutou klenbu. Té nejlépe svědčí delší, lehce krouživé dotyky palcem.

Hodně úspěchů a příjemných chvil nejen s Vašimi rodiči přeje Lucinka

## MAPA REFLEXNÍCH ZÓN



[www.dr-plaster.eu](http://www.dr-plaster.eu)

