

ZESTAW AKTYWNOŚCI NA TYDZIEŃ
do realizacji przez dziecko przy wsparciu rodziców

Temat kompleksowy: DBAMY O PRZYRODĘ.

Termin realizacji: od 27.04.2020 do 30.04.2020

Dzień tygodnia	PONIEDZIAŁEK	
Obszar podstawy programowej	Zadanie/aktywność	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Temat: Oszczędzamy wodę. Zabawa ruchowa <i>Przeprawa przez wodę.</i> Woreczki bądź poduszki różnej wielkości Rodzic rozkłada na dywanie (wodzie) woreczki, poduszki w odległości jednego kroku od dziecka. Umawia się z dzieckiem, że są to kamienie. Dziecko ustawia się w rzędzie i na znak Rodzica przechodzi po kamieniach tak, aby nie wpaść do wody – nie stanąć na dywanie. Do zabawy może przyłączyć się również rodzeństwo.(I8)</p>	Woreczki, poduszki różnej wielkości
II. Emocjonalny	<p>Paluszkowe bajki: na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić z papieru narysowane główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.) Zabawa angażuje kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogaca wyobraźnię, słownik dziecka, uczy rozumienia uczuć.(III.II2,II6)</p>	Stare rękawiczki, wycięte głowy z emocjami, klej, nożyczki
III. Społeczny	<p>Faktury: Bawcie się fakturami, to mięciutki sweterek a to szorstki stary ręcznik – to jest wełna – to jest frota, niech każdy zakłada „śmieszne ubrania” albo zakładajcie ubrania kogoś innego (ja – twoje, ty – moje)(III 7, 8, 9)</p>	
IV. Poznawczy	<p>1. Słuchanie opowiadania Barbary Szelańskiej <i>Oszczędzajmy wodę, dbajmy o przyrodę!</i> Dziecko siada na dywanie. Rodzic podaje dziecku książkę i zaprasza do wysłuchania opowiadania. Czytając opowiadanie, prezentuje ilustracje do niego. <i>Ada, podobnie jak pozostałe dzieci, codziennie po śniadaniu myła zęby. Starala się robić to bardzo dokładnie. Tego dnia jak zwykle wyjęła z kubeczka pastę i szczoteczkę, odkręciła kran</i></p>	Książka (s. 64–65) dla każdego dziecka KARTA PRACY STR. 37 Z CZERWONYCH ĆWICZEŃ KARTA PRACY NR 21 Z CZERWONEJ TECZKI Z GUMKĄ

i zaczęła szorować ząbki. Ciepła woda płynęła wartkim strumieniem do odpływu, a kubeczek z dinozaurem stał beczynnie obok.

– Ado, prosiłam cię już kilka razy, żebyś nalewała wody do kubeczka, a kran zakręcała podczas

mycia zębów – powiedziała pani. – Każdy z nas powinien oszczędzać wodę. Po to właśnie mamy kubeczki.

– Znowu zapomniałam – westchnęła dziewczynka. – Ale ja przecież nie leję dużo wody. Tylko troszeczkę. Naprawdę.

– Tak tylko ci się wydaje. Najlepiej będzie, jeśli zrobimy pewien eksperyment. Może to cię przekona do oszczędzania wody. Maciusiu, nalej wody do kubeczka i zacznij myć zęby. W tym

czasie pani wstawiła miskę do sąsiedniej umywalki. – A teraz twoja kolej, Ado. Zacznij myć zęby

– powiedziała pani i w tym samym momencie odkręciła kran.

– Skończyłam! – zawołała po pewnym czasie Ada. Pani natychmiast zakręciła kran i zaniósła

miskę z wodą do sali. Wszystkim dzieciom rozdała jednorazowe kubeczki. – A teraz kolejno

nabierajcie wodę z miski do swoich kubeczków.

– Jeden kubeczek, drugi, trzeci... Ada patrzyła z niedowierzaniem. – Jak to możliwe? To ja zużywam aż tyle wody? – zastanawiała się dziewczynka.

– Niestety tak. Codziennie myjesz ząbki i codziennie marnujesz tyle wody, ile zużywa cała

nasza grupa.

– To ja już na pewno się poprawię. Obiecuję.

– Bardzo się cieszę, że tak mówisz. Musicie wiedzieć, że na świecie są kraje, w których brakuje

wody. Są takie miejsca, gdzie trzeba kopać specjalne bardzo głębokie studnie, żeby się do niej

dostać. Woda, którą pijemy, to woda słodka. Wcale nie jest jej tak dużo.

– Proszę pani, ale przecież w morzu jest mnóstwo wody – zawołała Kasia.

	<p>– Owszem, Kasiu, ale ta woda nie nadaje się do picia, bo jest słona. Zarówno ludzie, zwierzęta, jak i rośliny potrzebują słodkiej wody do życia. Dlatego jest taka cenna. Nie powinniśmy marnować jej bez potrzeby.</p> <p>– W takim razie w domu też zaczęły oszczędzać wodę, i to nie tylko podczas mycia zębów – obiecała Ada, a inne dzieci przytaknęły.</p> <p>– W takim razie – powiedziała pani – proponuję, żebyśmy nauczyli się na pamięć krótkiej rymowanki. Posłuchajcie: <i>Oszczędzajmy wodę, dbajmy o przyrodę! Wszystkie dzieci już po chwili zapamiętały słowa rymowanki. Obiecały również, że nie będą marnować wody.</i></p> <p>• Rozmowa kierowana na podstawie opowiadania i ilustracji w książce. Rodzic zadaje pytania: – W jaki sposób Ada myła zęby? – Dlaczego należy oszczędzać wodę? (IV 5, IV 18)</p> <p>2. PLASTYKA</p> <p>Proszę o wykonanie przez dzieci karty pracy nr 21 z czerwonej teczki z gumką. (I7, IV8)</p>	
--	---	--

Dzień tygodnia	WTOREK	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Temat: Dbamy o ogródek. Zabawa ruchowa <i>Podlej rośliny.</i> Dziecko wraz z rodzeństwem i rodzicami dzieli się na dwie grupy – rośliny i ogrodników. Rośliny rosą – dzieci powoli podnoszą się z przysiadu podpartego, unoszą ramiona, po czym opadają, wykonują skłon w przód. Wtedy ogrodnicy chodzą między dziećmi i naśladują czynność podlewania kwiatów. Rodzic powtarza zabawę, dzieci zamieniają się rolami.(15)</p>	
II. Emocjonalny	<p>Jak myślisz – Jak myślisz –dlaczego?: dlaczego?: dlaczego?: Kasia po przyjściu z przedszkola jest smutna, jak myślisz, dlaczego? Piotrek nie chce iść do przedszkola...? Tomek (Zosia) płacze wieczorem....? Każde pytanie kończymy: jak</p>	

	myślisz, co trzeba zrobić, by mu (jej) pomóc?	
III. Społeczny	Rodzic pyta dziecko: <i>Dlaczego to nie pasuje?</i> . Zachęca dziecko do założenia ulubionej koszuli dorosłego. <i>Kto jest większy/mniejszy, wyższy/nizszy?</i> .	
IV. Poznawczy	<p>I. Ćwiczenia rachunkowe – Kwiaty na rabatkach.</p> <p>1. <u>Sadzenie kwiatów według kolorów płatków.</u> Dziecko rozkłada prostokąty. Na każdym z nich układa kwiaty w danym kolorze. Rodzic sprawdza poprawność wykonania zadania. Dziecko przelicza kwiaty i mówi, ile kwiatów danego koloru rośnie na jego rabatkach.</p> <p>2. <u>Sadzenie kwiatów według gatunków.</u> Dziecko sadi kwiaty według gatunków: na każdej rabatce (każdym prostokącie) układa kwiaty danego gatunku. Rodzic sprawdza poprawność wykonania zadania. Dziecko przelicza kwiaty. Mówi, ile kwiatów danego gatunku zasadził na swojej rabatce.(IV11, IV15)</p> <p>II .Dzieci dbają o środowisko – masażyk według Bożeny Formy.</p> <p>Dziecko siada w okręgu, w siadzie skrzyżnym, z rodzicem. Rysują na plecach po kolei zgodnie z wierszykiem.</p> <p>Dziecko:</p> <p>1. <i>W zgodzie z przyrodą</i> rysują powoli całą dłońią koła, zaczynając od środka pleców, <i>żyją wszystkie dzieci.</i> uderzają delikatnie pięściami w różne części pleców, <i>Kochają jasne słońko,</i> delikatnie uderzają palcami lewej ręki i prawej ręki, dotykając pleców opuszkami palców, <i>które na niebie świeci.</i> wykonują koliste ruchy całą dłońią,</p> <p>2. <i>Nie łamią gałęzi,</i> delikatnie uderzają bokiem dłoni w różne części pleców, <i>dbają o rośliny,</i> rysują kwiatek, <i>podczas wycieczek do lasu</i> delikatnie uderzają rozwartymi dłońmi od dołu pleców do góry, <i>nie płoszą zwierzyny.</i> przesuwają rozwarłe dłonie od góry pleców w dół,</p> <p>3. <i>Często też dorosłym</i> kładą dłonie na środku pleców i delikatnie naciskają, <i>dobry przykład dają –</i> <i>w wyznaczonych miejscach</i> uciskają delikatnie</p>	<p>3 koperty, w każdej kopercie 3 wąskie prostokąty i sylwety kwiatów: hiacyntów, bratków, tulipanów, róż (od 1 do 3 sylwet każdego gatunku), w kolorach: białym, żółtym i różowym.</p> <p>Karty pracy str. 38 i 39 z czerwonych ćwiczeń</p>

	ramiona.	
--	----------	--

Dzień tygodnia	ŚRODA	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Temat: sadzimy rośliny Zabawa ruchowa Drzewa i wiewiórki. Dziecko dobiera się parami z rodzicem: jedno z nich jest drzewem, drugie – wiewiórką. Drzewa rosną, kołyszą się w jedną, w drugą stronę – dziecko wykonuje skłony w prawo, w lewo. Wiewiórki biegają. Na zawołanie drugiego Rodzica: Człowiek! wiewiórki chowają się – szukają swojego drzewa i stają za nim. Podczas kolejnego powtórzenia drzewa zmieniają miejsca, a wiewiórki jak najszybciej odnajdują swoje drzewa. Rodzic powtarza zabawę kilka razy. Za każdym razem dziecko w parach zamienia się rolami. (I5)</p>	
II. Emocjonalny	<p>O czym myśli i co czuje? (po przeczytaniu bajki) – O czym myśli i co czuje? ...Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal? Kubuś Puchatek, gdy odkrył biegun północny? itp.</p>	Wybrana bajka dla dzieci
III. Społeczny	<p>Dziecko porównuje rozmiary dłoni, stóp i długość nóg dorosłego i dziecka.</p>	
IV. Poznawczy	<p>1. Słuchanie piosenki <i>Ekologiczne reggae</i> I. <i>Czysta ziemia, zdrowa woda, błękit nieba i przyroda to prawdziwe skarby nasze, gdy jest jasno, światło gaszę.</i> Ref.: <i>Lubisz przyrodę – szanuj ją. Ziemia to jest nasz wspólny dom.</i> II. <i>Sarna biegnie skrajem łąki, leci motyl do biedronki, piękny zapach lasu czuje...</i> <i>Śmieci w domu posortuje!</i> Ref.: <i>Lubisz przyrodę...</i> (bis) III. <i>Jedźmy razem nad jeziora, lato to najlepsza pora!</i> <i>Czy wyrażasz na to zgodę?</i> <i>Ale najpierw – zakręć wodę!</i> Ref.: <i>Lubisz przyrodę...</i> (bis) Rodzic zadaje dziecku pytania dotyczące tekstu piosenki.</p>	<p>Karty pracy z czerwonych ćwiczeń str. 40 Karta pracy 26 z teczki z gumką Nagranie piosenki <i>Ekologiczne reggae</i></p>

	<p>– O czym jest nasza piosenka? – Co możemy zrobić, żeby zadbać o Ziemię? https://www.youtube.com/watch?v=xLjiPH7Moyk (IV7) 2. Plastyka Karta pracy 26 z czerwonej teczki z gumką</p>	
--	---	--

Dzień tygodnia	CZWARTEK	
Obszar podstawy programowej	zadanie	Sytuacja edukacyjna pomoce
I. Fizyczny	<p>Temat: Segregujemy śmieci Zabawa ruchowa z elementem skłonu – <i>Podnosimy odpady.</i> Dziecko wolno, spokojnie maszeruje w różnych kierunkach, wykonując skłon. Na zawołanie Rodzica: <i>Wyrzuć odpady!</i> wykonuje jeszcze trzy kroki, odliczając i naśladując podnoszenie odpadów, po czym prostuje się, podnosi jedną lub drugą rękę i naśladuje wrzucanie odpadów do kosza.</p>	
II. Emocjonalny	<p>Jak się czuje: dziecko, gdy nie uda mu się rysunek? Jak się czuje:co wtedy można zrobić? Jak się czuje dziecko, któremu kolega (koleżanka) dokucza.....co można wtedy zrobić, a czego nie? Jak można mu pomóc? Rozmowa Rodzica z dzieckiem na temat trudnych sytuacji.</p>	
III. Społeczny	<p>Proszę, aby dziecko spróbowało składać ubrania albo zwijać skarpety, najpierw trzeba mu w tym pomóc, żeby zrozumiało, jak należy to robić.</p>	
IV. Poznawczy	<p>Ćwiczenia rachunkowe: 1. <u>Sadzenie kwiatów według instrukcji Rodzica</u> Dziecko sadzi kwiaty według polecenia Rodzica, np.: <i>Na każdej rabatce zasadź po 3 kwiaty.</i> Rodzic sprawdza poprawność wykonania zadania. Dziecko przelicza kwiaty. Mówi, jakie kwiaty, jakiego koloru zasadził na rabatce. 2. <u>Sadzenie kwiatów według własnego pomysłu.</u> Dziecko sadzi kwiaty według własnego</p>	<p>Karty pracy z czerwonych ćwiczeń str. 41 3 kartki A3 w kolorach: zielonym, żółtym, niebieskim, pognieciona kartka, pudełko tekturowe, torebka po cukrze, pusta</p>

	<p>uznania na każdej rabatce. Układają sylwety. (IV11,IV18)</p> <p>2. <u>Segregowanie odpadów. Wyjaśnienie pojęcia <i>recykling</i>.</u></p> <p>Dziecko ogląda zgromadzone odpady. Rodzic informuje je, że z odpadów, jeśli są posegregowane, wykonuje się inne, nowe przedmioty. Wyjaśnia pojęcie <i>recykling</i>. Następnie zachęca dziecko do posegregowania odpadów. Układa na środku kartki w kolorach: niebieskim, żółtym, zielonym. Dziecko wymienia nazwy przedmiotów i z pomocą Rodzica składa je na odpowiednich kartonach – segreguje odpady.</p> <p>–papier – kartka w kolorze niebieskim (pognieciona kartka, pudełko tekturowe, papierowa torebka po cukrze),</p> <p>–plastik – kartka w kolorze żółtym (puste pudełko po margarynie, plastikowy kubek),</p> <p>–szkło – kartka w kolorze zielonym (pusta butelka po soku, słoiczki po dżemie).</p>	<p>butelka po soku, słoiczki po dżemie, puste pudełko po margarynie, plastikowy kubek.</p>
--	--	---

Dzień tygodnia	PIĄTEK	
<i>Obszar podstawy programowej</i>	<i>zadanie</i>	<i>Sytuacja edukacyjna pomoce</i>
I. Fizyczny		
II. Emocjonalny		
III. Społeczny	1 MAJA	
IV. Poznawczy		

JĘZYK ANGIELSKI	https://view.genial.ly/5ea126f7075c7c0dc0e51001/horizontal-infographic-maps-przedszkole-23042020
POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI OBJĘTYCH POMOCĄ PSYCHOLOGA PRZEDSZKOLNEGO	<p>Dzięki ćwiczeniom uważności dzieci uczą się, jak uspakajać swoje myśli, jak uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonale bycie uprzejmym i miłym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.</p> <p>Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego bycia dzieci uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota. Działają</p>

mniej impulsywnie i uczą się akceptować, że nie wszystko w życiu idzie po naszej myśli. Uczą się zwracać na to pozytywną uwagę i nie walczyć z tym, że jest, jak jest. To pozwala lepiej zrozumieć swój własny wewnętrzny świat, ale też dostrzegać to, co dzieje się we wnętrzu innych ludzi.

Wskazówki do ćwiczeń

1. Trening czyni mistrza. Tylko poprzez regularne powracanie do ćwiczeń możemy nabywać nowe umiejętności. By wypracować nawyk, dobrze jest wybrać na początek stałą porę w ciągu dnia, żeby ćwiczenia nam nie umknęły.

2. Spróbuj nadać ćwiczeniom wesoły ton. Jeśli dziecko się znuży, możesz porozmawiać z nim i wrócić do ćwiczenia po chwili.

3. Te same ćwiczenia przynoszą wciąż nowe doświadczenia, bo każda chwila jest inna. Możemy powracać do ćwiczeń i wciąż odkrywać w nich coś nowego.

4. Cierpliwość to skarb. To tak jak z nauką każdej innej umiejętności, rezultaty często nie przychodzą od razu.

5. Liczą się starania. Warto doceniać wysiłek dziecka, nawet jeśli ćwiczenia nie przebiegają tak, jakbyśmy tego oczekiwali.

6. Pytaj o wrażenia. Po zakończeniu ćwiczeń poproś dziecko, by opowiedziało swoimi słowami, czego doświadczyło. Nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. To są doświadczenia danej chwili. Większość dzieci lubi opowiadać o swoich odczuciach, ale nie zmuszaj, jeżeli dziecko tego nie chce.

Mała żabka

Dzięki temu ćwiczeniu dzieci poprawiają koncentrację, uczą się reagować mniej impulsywnie i zauważają, że mają wpływ na swój wewnętrzny świat, bez konieczności wyrzucania czegoś z siebie czy zakopywania głęboko w sobie.

Znajdź możliwie ciche miejsce w domu i zarezerwuj 3-4 minuty. Dobrze jest wybrać taki moment dnia, kiedy dziecko jest w miarę spokojne i kiedy ty również jesteś w stanie się odprężyć i poświęcić mu całą swoją uwagę. Tekst można oczywiście modyfikować na różne sposoby. Staraj się prowadzić dziecko tak, by je uspokajać, ale kiedy widzisz, że jego uwaga dokądś ucieka, możesz przywołać ją, zmieniając np. ton głosu albo szybkość wypowiedzi.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy. Sprawdź, czy na pewno jest ci wygodnie. Skup się na tym, jak się teraz czujesz.

Żaby są wyjątkowe, bo potrafią skakać i głośno rechotać, ale potrafią też spokojnie siedzieć i nic nie robić. Żabka doskonale wie, co dzieje się dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które przychodzą jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie

siedzi i oddycha. Jej brzuch podnosi się i opada. Raz za razem.

Oprócz wykonywania ćwiczenia żaby, możesz uczyć dziecko zwracania uwagi na oddech również w innych sytuacjach np. gdy ogląda ekscytującą bajkę i wstrzymuje oddech albo gdy jest zrelaksowane i oddycha głęboko. Poproś dziecko, by spróbowało się zatrzymać i skupić na oddechu. Czy zauważa jakieś różnice.

Pobudka

Świadome budzenie się sprawia, że nie rzucamy się od razu w wir dnia, ale przez chwilę skupiamy się na tym, co tu i teraz. Dzięki temu dowiadujemy się więcej na temat naszych reakcji, a z czasem stajemy się mniej impulsywni.

Ćwiczenia możesz zacząć od samego rana, w chwili przebudzenia. Od pierwszego momentu jest wiele rzeczy, które można zaobserwować. Można zachęcić dziecko, by skupiało się na różnych szczegółach np. żeby zwróciło uwagę jak ułożone są jego nogi, jaka jest w dotyku kołdra (jeżeli dziecko nie potrafi tego samemu określić, możesz mu podpowiedzieć, podając kilka przymiotników do wyboru: szorstka czy miłutka, ciepła czy chłodna, a może w jednym miejscu taka, a w drugim inna?). Każdego dnia możesz wybierać inne szczegóły z otoczenia np. światło, które wpada przez okno, czy jest ostre? A może przygaszone? Na które przedmioty w pokoju padają promienie słońca? Który kąt jest najciemniejszy? Temperaturę powietrza wokół: jakie jest, ciepłe czy zimne, przyjemnie czy nie? Co sprawia, że jest przyjemne? Dziecko nie musi umieć odpowiedzieć na wszystkie pytania, ważne by skłonić je do zastanowienia się nad nimi.

Staraj się stopniowo wydłużać czas, który dziecko skupia się na zadaniu, ale nie forsuj też niczego na siłę. Jeżeli dziecko ma ochotę wyskoczyć z łóżka i pognać dalej, to możesz zwrócić jego uwagę właśnie na ten jego stan np. co robią twoje nogi? Jak chcą się poruszać?

Obserwacja

Gdy uczysz dziecko patrzenia bez natychmiastowego zaangażowania w to myśli, powinno ono zauważyć, że dużo potrafi zaobserwować. Mniej interpretować, za to dużo więcej zapamiętywać z tego, co jest dookoła. Poprzez uważne patrzenie staje się dużo bardziej przenikliwie.

Obserwacji można uczyć na różne sposoby. Możesz poprosić dziecko, by usiadło z tobą na przykład w kuchni i rozejrzało się, zapamiętując różne szczegóły. Spytaj, czy widzi jakieś rzeczy, których nigdy wcześniej nie dostrzeżało. Może coś wisi krzywo albo któryś kubek jest pęknięty. Albo wzór na talerzu jest trochę

inny, niż nam się wcześniej wydawało? Zwracajcie uwagę na kolory i kształty, paski, plamki i kropki. Bez oceniania, czy coś jest ładne czy brzydkie. Jeżeli wkradają nam się jakieś opinie np. nie lubię tej filiżanki, to można zapytać, co sprawia, że nam się ona nie podoba. Kolory? A może o czymś nam przypomina?

Słuchanie siebie nawzajem

Dobrym pomysłem jest podczas kolacji poświęcić dwie minuty na to, żeby każdy mógł odpowiedzieć, co mu się przytrafiło tego dnia. W tym czasie inni słuchają bez komentowania. Prawdziwe słuchanie i chęć zrozumienia, co druga osoba mówi, to zdolność na wagę złota. Słuchanie dźwięków bez przyklejania im etykietek wzmacnia potrzebę prawdziwego słuchania siebie nawzajem. Przykładowo: jakie dźwięki słyszysz w tym momencie? Głośne czy ciche? Bzyczenie czy szum? Skąd pochodzą te głosy? Z przodu, z tyłu, z daleka czy z bliska? Czy słyszysz dźwięki wewnątrz siebie?

Tak jak trenując mięśnie, poruszasz nimi, tak samo twoje dziecko może wytrenować uwagę za pomocą wszystkich zmysłów.

TABLICA ZADAŃ

dokumentowanie realizacji zadań dla dzieci w okresie od 20.04.2020 do 24.04.2020

Temat kompleksowy : WIOSNA NA WSI

Imię i nazwisko dziecka**wpisują rodzice**.....

Proszę, aby dziecko każdego dnia potwierdziło wykonanie zadań rysując wybrany symbol np. serce, kwiatek

Dzień tygodnia	Zadanie 1	Zadanie 2	Zadanie 3	Zadanie 4	Zadanie 5	Zadanie 6	Zadanie 7
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							

