

## Zdalne nauczanie dla dzieci z grupy III „5 latki”

Witam Was serdecznie!

### **poniedziałek 15 czerwca**

Drodzy Rodzice i Opiekunowie! Serdecznie zapraszam do skorzystania z pomysłów na **zabawy**, które umiłą czas i ułatwią harmonijny rozwój dziecka, a także będą wsparciem w budowaniu gotowości szkolnej.

„Ciepło-zimno” – wybierz niewielką zabawkę dziecka i ukryj ją w pokoju (w wersji łatwiejszej) lub w mieszkaniu (w wersji trudniejszej). Zachęć dziecko do odszukania zabawki – mów „ciepło”, gdy dziecko się zbliża do miejsca ukrycia przedmiotu lub „zimno”, jeśli się od niego oddala. W drugiej części zabawy możesz zaproponować zamianę ról – tym razem dziecko ma schować zabawkę i naprowadzać Cię na nią słowami „ciepło” lub „zimno”. Zabawa kształtuje wyobraźnię, umiejętność logicznego myślenia i reagowania na hasło.

Propozycja dla chętnych:

Gra Kto tu mieszka? - zwierzęta

<https://view.genial.ly/5e8b176342b1580e14d70d07>

### **Zadanie 1**

Posłuchajcie opowiadania Wycieczka na wieś, rodzic czyta opowiadanie, dziecko słucha z uwagą.

#### Wycieczka na wieś

Kasia bardzo lubi odwiedzać swoją kuzynkę Zosię. Kasia mieszka w mieście, a Zosia nie. Wiecie, gdzie mieszka Zosia? Tak! Mieszka na wsi. Kasia zawsze zazdrościła swojej kuzynce tego, że mieszka w takim wspaniałym miejscu. Na wsi jest dużo przestrzeni. Domy nie są takie wysokie, jak u Kasi na osiedlu. I mieszka w nich zazwyczaj jedna rodzina, a nie kilkanaście, jak w bloku. Drzewa i krzewy rosną nie tylko w parkach i na klombach, lecz niemal wszędzie. A co najważniejsze – prawie zawsze są na nich jakieś owoce. Kasia uwielbia jeździć na wieś, bo latem są truskawki, maliny i porzeczki, a jesienią jabłka, gruszki i śliwki. I to w dodatku prosto z drzewa lub krzaczka, a nie z supermarketu. Tym razem mama zawiozła Kasię do Zosi w piątek wieczorem. Kasia miała zostać u Zosi przez cały weekend. Dziewczynki zjadły kolację, umyły się i położyły do łóżka w pokoju Zosi. Następnego dnia zamiast budzika Kasia usłyszała jakieś śmieszne dźwięki dochodzące z podwórka. – To nasz budzik – zaśmiała się Zosia. – Pieje dokładnie o wschodzie słońca. Więc możemy jeszcze poleżeć w łóżku, bo jest przed piątą rano. Oczy Kasi zrobiły się okrągłe ze zdziwienia. – „Przed piątą rano – pomyślała – w domu o tej porze jeszcze śpię w najlepsze”. – No cóż, muszę spróbować zasnąć – stwierdziła i naciągnęła kołdrę na głowę. Niestety, nie mogła już zmrużyć oka. Chwilę później usłyszała, jak ktoś zaczyna krzątać się po domu. Wysunęła się cichutko z łóżka i poszła zobaczyć, kto o tej porze kręci się w kuchni. – Dzień dobry, słońeczko – powiedziała ciocia. – Kogut cię obudził, co? – spytała, a dziewczynka twierdząco

kiwnęła głową. – Ciociu, dlaczego wstałaś tak wcześniej? – zapytała po chwili. – Muszę przygotować śniadanie dla wszystkich domowników. A mówiąc wszystkich, mam na myśli tych, którzy mieszkają w domu, ale też w zagrodach – wyjaśniła ciocia. – Wujek już karmi kury ziarnem, a zaraz pójdzie do obory nakarmić resztę inwentarza. Konie lubią owies, krowy siano, a świnkom już gotuję paszę na piecu. – I ciocia kiwnęła głową w kierunku kuchenki. Kasia pomogła cioci przygotować śniadanie. Ale tylko dla tych domowników, którzy nie chodzą na czterech nogach ani nie mają dziobów. Nalała do kubków mleko z wieczornego udoju i dosypała do niego kakao, obrała ze skorupki ugotowane przez ciocię jajka i umyła pomidory (a warto dodać, że nie wyjęła ich z lodówki, ale zerwała prosto z krzaka). Kiedy Zosia wstała, dziewczynki zjadły śniadanie, umyły buzie i zęby, uczesały włosy i poszły z wujkiem do obory. Tata Zosi poprosił je, żeby stanęły z boku, bo zwierzęta bywają niebezpieczne. Mogą kogoś ugryźć lub kopnąć, na przykład jeśli się czegoś przestraszą lub coś im się nie spodoba. Kasia i Zosia stały więc w bezpiecznej odległości i patrzyły, jak wujek wyprowadza kolejno na łąkę krowy, a zaraz potem kozy. Po chwili wrócił z taczka i zaczął zbierać widłami z podłogi niezbyt przyjemnie pachnącą słomę. – Zośka, dlaczego to tak śmierdzi? – zapytała Kasia. – A widziałas, żeby krowy chodziły w pieluchach? – odpowiedziała pytaniem na pytanie. – Nie, ale co to ma do rzeczy? – zdziwiła się dziewczynka. – Bo kozy i krowy to zwierzęta, a one nie korzystają ani z pieluch, ani z toalety. Robią kupkę, tam, gdzie akurat stoją. Trzeba więc rozścielać im słomę. Wtedy łatwiej jest to wszystko sprzątnąć. A poza tym mają sucho i czysto, kiedy wrócą tu wieczorem na noc – udzieliła wyczerpującej odpowiedzi kuzynka. – A teraz chodź, nalejemy świnkom wody do bajorka, będzie upał, więc przyda im się trochę błotka dla ochłody. Pobiegly w kierunku studni, z której dziadek Kasi i Zosi nabierał wody. Gdy wyciągnął wiadro ze studni, przelewał ją dziewczynkom do małych, plastikowych wiader. A one nosiły ją do zagrodki obok chlewika. Kiedy Zosia stwierdziła, że bajorko wygląda dostatecznie błotniście, dziadek zamknął studnię i zatrzasnął kłódkę, a kluczyk zaniósł do szuflady w sieni. – To po to, żebyście mi się, rybeczki, nie skąpały w wodzie ze studni – zażartował dziadek i groźnie pokiwał palcem. – Studnia jest głęboka, a wody w niej dużo. Nie chcemy, żebyście się potopiły. Zosia z Kasią kiwnęły ze zrozumieniem głowami. Same nie chciałyby znaleźć się w ciemnej dziurze pełnej zimnej wody. Chociaż w głębi duszy ciekawiło je, co się w tej studni znajduje. Dobrze, że dziadek założył kłódkę, bo kto wie, czy nie skusiłyby się, żeby do niej zajrzeć... Dziadek wrócił z domu z koszykiem i stwierdził, że gdy wypuszczą świnki z chlewu, mogą iść do ogródka nabierać ogórków na obiad, bo ciocia o nie prosiła. W ogródku warzywnym pełno było grządek, na których wiosną mama Zosi wysiała różne jarzyny i zioła. Teraz rosły sobie w równych rzędach, a dziadek i Zosia od czasu do czasu wyrwali z nich chwasty lub warzywa – w zależności od tego, o co prosiła ciocia. Po obiedzie dziewczynki zamiotły kurom wybieg, zebrały jajka z gniazd, wysprzątały królikom klatki i nalały świeżej wody do misek i koryt. Przyglądały się, jak dziadek doi krowy i kozy. Pomogły cioci robić biały ser i ubijać masło. Na szczęście ciocia nie kazała im tego robić w tym urządzeniu, które kiedyś Kasia widziała w skansenie. Teraz miała do tego specjalny robot kuchenny. Ale pozwoliła dziewczynkom wlać do pojemnika mleko i przyglądać się, jak ubija się w nim masło. Późnym popołudniem wujek wyjechał na pole traktorem. – Co on będzie teraz robił? – zapytała Kasia. – Nie wiem – powiedziała Zosia. – Czasem tata kosi trawę, z której robi się siano. Czasem zapina specjalną maszynę do przewracania jej na drugą

stronę, żeby równo wyschła. Innym razem przypina wóz i jedzie zwieźć to do stodoły. Dziewczynka przyjrzała się dokładnie traktorowi, który oddalał się polną drogą. – Chyba będzie nawoził albo usuwał szkodniki. Widzisz, to urządzenie za traktorem służy do opryskiwania roślin – wyjaśniła kuzynka. – Chodźmy popatrzeć – poprosiła Kasia. – Nie wolno nam – pokiwała przecząco głową Zosia. – Traktory i inne urządzenia rolnicze są niebezpieczne. Mama zawsze mi powtarza, że traktorzysta może mnie nie widzieć, nawet jeśli ja świetnie widzę traktor. Poza tym tata stosuje różne chemiczne substancje do oprysków, więc mogłyby nam zaszkodzić. Lepiej chodźmy do sadu. Dziadek zbiera porzeczki, może mama upiecze jutro placek. W końcu jutro będzie niedziela. Dziewczynki wróciły z sadu do domu, kiedy słońce na dobre zniknęło za horyzontem. Pewnie siedziałyby tam do tej pory, gdyby nie to, że komary mocno dawały im się we znaki. Zjadły kolację, wzięły kąpiel i zmęczone położyły się do łóżek. – To co jutro będziemy robić? – zapytała Kasia. – Może pójdziemy z dziadkiem popływać nad rzekę? – zasugerowała. – Jeśli znajdziemy czas – powiedziała Zosia, tłumiąc ogromne ziewnięcie. – Bo widzisz, na wsi dobrze wypocząć można tylko w nocy. Ale Kasia już nie słuchała. Wyczerpana, spała niczym suszeł pod kołderką pachnącą krochmalem. Magdalena Ledwoń

Odpowiedz na pytania: Czy Kasia lubiła jeździć na wieś? Dlaczego? Czym różni się wieś od miasta? W jakich pracach na wsi brała udział Kasia? Dlaczego Zosia stwierdziła, że na wsi można odpoczywać tylko w nocy?.

Środki dydaktyczne: opowiadanie M. Ledwoń „Wycieczka na wieś”

## **Zadanie 2**

Porozmawiaj z rodzicami na temat treści obrazka - Z wizytą w gospodarstwie. Dziecko na podstawie ilustracji opowiada, jak wygląda wiejska zagroda, nazywa jej mieszkańców oraz ich domy. Dokonuje analizy obrazka, wyszukuje humorystyczne sytuacje i opowiada o nich.

Środki dydaktyczne: Dzieciaki w akcji cz. 4 s. 48–49

## **wtorek – 16 czerwca**

„Wyścig ziarenek” – przygotuj kartkę, słomkę do napojów, klej, flamaster i ziarenko fasoli lub grochu. Jeśli nie masz słomki, możesz zrolować i skleić fragment papieru lub sztywnej folii. Ważne, żeby ziarenko było większe niż otwór w rurce. Na kartce narysuj drogę – dwie linie ułożone około 2 cm od siebie. Na początku narysuj linię startu, a na końcu – linię mety. Droga może być kręta – stopień skomplikowania zależy od możliwości dziecka. Ułóż ziarenko na początku drogi poproś dziecko, aby dmuchając przez słomkę przeprowadziło ziarenko do mety.

Zabawa pomaga usprawniać aparat mowy, kształtuje umiejętność kontrolowania oddechu.

Propozycja dla chętnych:

Gra - Połącz w pary: zwierzęta hodowlane i ich dzieci

<https://learningapps.org/view3390883?fbclid=IwAR1VotESwNU>

## **Zadanie 1**

Pobaw się w zabawę ruchową, rozwijająca orientację w schemacie ciała i jego stronach - Podaj mi kopytko. Rodzic odgrywa rolę „gospodarza”, dziecko wciela się w rolę zwierząt. Chodzimy wkoło i mówimy: Idę do kurnika, odwiedzić moje kurki. Dzień dobry, kurki. „Zwierzęta” odpowiadają „gospodarzowi” w swoim języku. Następnie rodzic prosi, aby „zwierzęta” pokazały określone części ciała, np. dziobki, skrzydełko prawe, skrzydełko lewe, grzebyk, korale. Ponownie chodzi wkoło i mówi: A teraz idę odwiedzić moje świnki w chlewiku. Dzień dobry, świnki. Dziecko ponownie wita „gospodarza” w języku wymienionego zwierzęcia, a na jego prośby pokazuje, gdzie „świnki” mają ryjki, raciczki, z prawej strony ciała i z lewej, zakręcone ogonki. Jeśli dziecku spodoba się zabawa, rodzic może odwiedzać kolejne zabudowania w zagrodzie.

## **Zadanie 2**

Pobaw się w zabawę dydaktyczną rozwijającą orientację na kartce - Zabawy ze zwierzętami. Połącz produkt ze zwierzęciem, od którego pochodzi produkt. Wskaż swoją prawą i lewą stronę ciała, a następnie górną i dolną część strony, a następnie pokoloruj zwierzęta zwrócone w określoną w poleceniu stronę. Środki dydaktyczne: Dzieciaki w akcji cz. 4 s. 50, kredki

### **środa – 17 czerwca**

„Szalona piłka” – przygotuj niewielką piłkę. Poproś dziecko, aby trzymając piłkę wyprostowanymi rękami zrobiło kilka skłonów w przód, następnie po kilka skłonów w boki. Poproś dziecko, żeby usiadło z nogami wyprostowanymi w kolanach (w siadzie prostym). Ułóż piłkę przed dzieckiem i poproś, aby kilka razy przeniosło wyprostowane i złączone nogi nad piłką – raz w jedną, raz w drugą stronę. Poproś, aby dziecko położyło się na brzuchu głową w kierunku ściany, około pół metra (lub dalej) od niej. Zachęć dziecko, aby unosiło głowę i turlało piłkę do ściany tak, aby piłka odbijała się od ściany i wracała do dziecka. Liczba powtórzeń zależy od możliwości dziecka. Zabawa poprawia gibkość, rozciąga mięśnie, wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu.

Propozycja dla chętnych:

Obejrzyj filmy o pracy rolnika:

<https://www.youtube.com/watch?v=q12275--bUo>

<https://www.youtube.com/watch?v=FNvZVvk0eZE>

## **Zadanie 1**

Pobaw się w zabawę matematyczną Małe i duże zwierzęta w zagrodzie. Przelicz liczbę zwierząt znajdujących się w zagrodach, sprawdź w tabeli, ile powinno się ich znajdować, i dorysuj brakujące zwierzęta. Na koniec dokonaj samooceny. Środki dydaktyczne: Dzieciaki w akcji cz. 4 s. 51, kredki

## Zadanie 2

Posłuchaj wiersza W. Chotomskiej - „Po co krowie rogi na głowie?”.

Po co krowie rogi na głowie?

Raz pewien gąsior,

spotkawszy krowę,

taką z tą krową

zaczął rozmowę:

– Pani ma ładne oczy,

pani ma zgrabne nogi,

pani mogłaby zostać artystką filmową,

pani krowo,

gdyby nie rogi...

Po co pani te rogi na głowie?

Czy nie warto pomyśleć o zmianie?

Pani byłoby bardziej do twarzy

w kapeluszu, w berecie, w turbanie.

Znam się dobrze na damskiej modzie,

na urodzie oraz na sztuce,

jaka pani byłaby śliczna,

gdyby pani chodziła w peruce!

No niech pani pomyśli przez moment,

no niech pani mi tylko powie –

na co pani właściwie te rogi?

Po co pani te rogi na głowie?

A ta krowa nie rzekła słowa,

tylko głowę schyliła nisko –

jak mu dała rogami odpowiedź,

to przeleciał przez całe pastwisko.  
Sto dwadzieścia koziołków fiknął,  
wylądował w przydrożnym rowie  
i już nigdy więcej nie pytał,  
po co krowa ma rogi na głowie.

Wanda Chotomska „Po co krowie rogi na głowie?”

Odpowiedz na pytania: Czy gąsiorowi podobał się wygląd krowy? Co mu w nim przeszkadzało? Czy krowa udzieliła odpowiedzi na pytanie gąsiora? W jaki sposób gąsior dowiedział się, po co krowie rogi na głowie? Czy rogi krowy są niebezpieczne?.

### **czwartek – 18 czerwca**

„Kolorowe cienie” – przygotuj kartki, kredki, niewielką figurkę (lub kilka figurek) i lampkę. Ustaw figurkę na krawędzi kartki. Włącz lampkę i skieruj światło tak, aby cień figurki padał na kartkę. Poproś dziecko, aby odrysowało cień figurki, a następnie dowolnie go pokolorowało. Zabawa jest zachętą do eksperymentowania. Usprawnia mięśnie dłoni, dzięki czemu przygotowuje ręce do pisania.

Propozycja dla chętnych:

Bajka „Odgłosy zwierząt”:

<https://www.youtube.com/watch?v=xlcQL4NfaHc&feature=share&fbclid=IwAR1...>

### **Zadanie 1**

Pobaw się w zabawę edukacyjną z kartą pracy, ponumeruj obrazki za pomocą kropek, tak aby powstała historyjka o tym, jak powstaje chleb. Opowiedz ją rodzicom. Dziecko samodzielnie opisuje proces wytwarzania mąki ze zboża, następnie ogląda przedstawione obrazki i opisuje ich treść. Numeruje kolejne etapy procesu powstawania chleba oraz rysuje po śladzie bochenek chleba i dorysowuje elementy obrazka według instrukcji. Środki dydaktyczne: Dzieciaki w akcji cz. 4 s. 52, kredki

### **Zadanie 2**

Pobaw się w zabawę matematyczną - Zagroda pełna zwierząt. Nazwij zwierzęta w zagrodach i przeliczaj je w każdej z zagród. Wskaż ramkę, w której znajdują się wyłącznie ptaki, oraz ramkę, w której znajdują się wyłącznie zwierzęta dające mleko. Następnie narysuj po śladzie drogę pszczół do uli. Środki dydaktyczne: Dzieciaki w akcji cz. 4 s. 53, kredki

## **piątek – 19 czerwca**

„Wszystko co widzę” poproś dziecko, aby rozejrzało się po pokoju lub mieszkaniu i wymieniło wszystkie przedmioty o podanej przez Ciebie cesze, np. czerwone, miękkie, drewniane itp. Starszym dzieciom możesz podać głoskę i poprosić o odszukanie w otoczeniu jak największej liczby przedmiotów, których nazwy się nią rozpoczynają, np. t – telewizor, telefon, toster. Zróbcie zawody – kto znajdzie więcej rzeczy! Zabawa kształtuje spostrzegawczość i umiejętność logicznego myślenia, a także w wypadku wariantu dla starszych przedszkolaków - umiejętność dokonywania analizy głoskowej (wyodrębniania głosek w słowie), niezbędnej w nauce czytania.

Posłuchaj piosenki „Dziadek fajną farmę miał”:

<https://www.youtube.com/watch?v=30nw6AtuGiQ&fbclid=>

### **Zadanie 1**

„Wiejskie podwórko” – wykonaj makietę. Zbuduj dom dla zwierząt z pudełek po zapalkach, kartonowych pudełek; ulep zwierzęta z plasteliny, narysuj i wytnij staw dla kaczek itp. Uzupełnij makietę elementami według własnych pomysłów. Wykorzystaj makietę w zabawie.

### **Zadanie 2**

Wykonaj ćwiczenia gimnastyczne: W wiejskiej zagrodzie

Pomoce: piłki, kocyki, pluszowe zabawki

I. Dziecko staje wyprostowane, stopy złączone, palce stóp podkurczone, ręce ułożone w „skrzydełka”. Zapraszamy dziecko do spaceru po wiejskim podwórku i przywitania się z mieszkającymi tam zwierzętami.

II. □ „Zgadnij, kto tutaj mieszka” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko biega po pokoju w rytm klaskania w dłonie. Na hasło: Zgadnij, kto tutaj mieszka naśladujemy zwierzę z wiejskiego podwórka, a dziecko powtarza dźwięki wydawane przez to zwierzę.

Owca: mee... mee... mee...

Świnia: kwi... kwi... kwi...

Kura: ko... ko... ko...

Kogut: kukuryku...

Koń: iha... iha... iha...

Kaczka: kwa... kwa... kwa...

Pies: hau... hau... hau...

Kot: miau... miau... miau...

□ „Pastuszek i owce” – zabawa z elementem czworakowania.

Na łące biała owieczka wygrzewa futerko swe, chciałabym ją pogłaskać, lecz ona: mee... mee... mee... W jednym rogu pokoju wyznaczamy miejsce na łąkę a w drugim na zagrodę. Dziecko będzie „owieczką”, a rodzic „pasterzem”. „Owieczka”, siedząc w siadzie klęcznym, odpoczywa w „zagrodzie”. Na dźwięk meczenia owieczki wstaje i idzie na czworakach za „pasterzem” na „pastwisko”. Na dźwięk kołysanki śpiewanej przez rodzica wraca do „zagrody”, siada w siadzie klęcznym i odpoczywa. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

□ „Świnka w zagrodzie” – zabawa rozciągająca.

W chlewiku mieszka świnka,

wciąż ryjkiem trąca drzwi,

chęć chwycić ją za ogon,

a ona kwi... kwi... kwi...

Dziecko siada w siadzie prostym, rozkrocznym. Przed dzieckiem znajduje się piłka („świnka”). Dziecko, pochyla się do przodu, bez zginania nóg w kolanach, przysuwa do siebie i odpycha od siebie piłkę. □

□ „Kury dziobią ziarenka” – rozciąganie mięśni piersiowych.

W kurniku małe kurki, co jajek znoszą sto,

chęć zabrać im jajeczko, a one ko... ko... ko...

Dziecko w klęku podpartym. Na hasło: Kury dziobią ziarenka dziecko, ugina ręce w łokciach, dotyka nosem do podłogi. Po każdym „dziobnięciu” następuje wyprost rąk, a dziecko naśladuje głos wydawany przez kury: ko... ko... ko... Ćwiczenie trwa około dwóch minut.

□ „Kogut” – wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Jest także stary kogut, co dużo wdzięku ma i szyku,

ja mówię mu „Dzień dobry”, a on mnie „Kukuryku”...

Dziecko kuca i porusza się po pokoju, naśladując chodzącego koguta. Na hasło: Kogut trzepocze skrzydłami siada w siadzie klęcznym, układa ręce w „skrzydełka” i wykonuje nimi rytmiczne odrzuty w tył, naśladując trzepoczącego skrzydłami koguta. Jednocześnie wydaje odgłosy jak kogut: kukuryku...

□ „Koń” – ćwiczenie równowagi.

A w stajni stoi konik, co piękną grzywę ma,

podchodzę z kostką cukru, a on iha... iha... iha...



Dziecko maszeruje po pokoju, wysoko unosząc kolana. Na hasło: Konik grzebie kopytkiem – zatrzymuje się i uderza o podłogę na zmianę palcami raz prawej, raz lewej stopy, wydając odgłosy: iha... iha... iha... □

„Pływające kaczki” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Opodal mieszka kaczka, co krzywe nóżki ma,

gdy pytam, jak się miewa, to ona kwa... kwa... kwa...

Dziecko w siadzie klęcznym na kocyku wykonuje ślizg po pokoju. Naśladuje pływające kaczki, wydaje dźwięki: kwa... kwa... kwa... Na hasło: Kaczki nurkują – dziecko wykonuje klęk podparty. Uginając ręce w łokciach, zbliża głowę do podłogi (nurkuje jak kaczka), a następnie wysuwa głowę lekko do przodu, prostuje ręce i, zadziera wysoko głowę, wraca do klęku podpartego (wynurza się jak kaczka). Ćwiczenie trwa około trzech minut. □

„Pieski szukają kości” – odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.

Przy budzie trzy szczeniaczki podnoszą wielki gwar,

gdy chcę się z nimi bawić, to one hau... hau... hau...

Dziecko siada w siadzie skrzyżnym z rękoma opartymi na kolanach. Po pokoju rozrzucamy pluszowe zabawki w różnych miejscach („kości”). Na hasło: Pieski szukają kości – dziecko biega po pokoju na czworaka i próbuje odnaleźć wszystkie „kości”. „Piesek” sygnalizuje odnalezienie „kości” głośnym szczeknięciem i zanoszą „kość” na wyznaczone miejsce.

III. „Marsz farmera” – ćwiczenie uspokajające.

Dziecko maszeruje w rytmie klaskanym przez rodzica. Na hasło: Koniec pracy! – dziecko zatrzymuje się i głęboko oddycha.