

(POLISH)

Mata z zadaniami dla rodziny ACTIVITY Mat challenge

Dzisiaj Sir William Stanier zaczyna wyzwanie dla rodzin. Składa się ono z 28 punktowanych zadań.

Macie szansę razem ze swoją rodziną na zawody przeciwko sobie jak również innych uczniów w naszej szkole. Zadania zaczynają się od nauki nowego języka, poprzez poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia. Macie szansę odstawić zeszyty i długopisy i zająć się poprawą samego siebie.

Możesz zbierać punkty z prac domowych, wysłać je do szkoły i na podane adresy emailowe KS3 and KS4. Nie zapomnij użyć linków na macie z zadaniami po nowe pomysły.

Nie możemy się doczekać aby zobaczyć twoje osiągnięcia w rozwoju samego siebie w tym szczególnym czasie kiedy macie na to szansę.

Poniżej załączone są zadania i punktacja. Użyj macie ze strony internetowej zapisuj punktacje na oryginalne.

Mata dla rodziców

1. Upiecz bohenek chleba z rodziną. 20 punktów.
2. Uporządkuj stare zabawki i ubrania i oddaj niepotrzebne. 20 punktów.
3. Idź na rodzinny spacer wokół domu. 20 punktów.
4. Namaluj plakat z teczka i wywies na oknie aby wesprzeć Narodowy Fundusz Zdrowia. 40 punktów.
5. Naucz dzieci innych gwiazdozbiorów. 40 punktów.
6. Rozwiąż puzzle matematyczny w programie Countdown. 20 punktów.
7. Ugotuj coś z czasów Drugiej Wojny Światowej. 20 punktów.
8. Zorganizuj karaoke w pokoju gościnnym. 20 punktów.
9. Zrób rodzinny collage z fotografii. 20 punktów.
10. Przeczytaj całą książkę od początku do końca. 80 punktów.
11. Rozmawiaj z przyjacielem przez ZOOM. 20 punktów.
12. Naucz się grać w karty z rodziną. 30 punktów.
13. Załóż konto na audiobooka lub podcast. 20 punktów.
14. Użyj mindfulness aplikacji raz w tygodniu. 20 punktów.
15. Załóż konto na 50 dni na wybrany język na Duolingo. 120 punktów.
16. Stwórz drzewo genealogiczne twojej rodziny. 20 punktów.
17. Stwórz bukiet kwiatów z papieru, butelki i kleju. 20 punktów.
18. Zrób i wypróbuj latawiec z rodziną. 20 punktów.
19. Stwórz swój własny program ćwiczeń. 40 punktów.
20. Zrób swoją lemoniadę. 20 punktów.
21. Zrób własny jajka wielkanocne z papieru. 40 punktów.
22. Zrób origami zająca z papieru. 20 punktów.

23. Wybierz i użyj ćwiczenia dla rozwoju mózgu raz dziennie. 60 punktów.
24. Przebiegnij 5 kilometrów w 9 tygodni. 100 punktów.
25. Ćwicz pilates. 20 punktów.

Zadania z maty dla roku 7, 8 i 9.

1. Zapisz i zaspiewaj piosenkę pod tytułem 'izolatka'. 10 punktów.
2. Stwórz i zagraj w grę planszową. 20 punktów.
3. Zacznij pisać pamiętnik z pobytu w domu. 30 punktów.
4. Stwórz quiz z tematów których się uczysz i przetestuj rodzinę. 10 punktów.
5. Naucz się pisać 10 trudnych słów. 10 punktów.
6. Naucz się tabliczki mnożenia. 20 punktów.
7. Ćwicz z Joe Wicks i rodzina codziennie. 100 punktów.
8. Zciągnij Duolingo na swój telefon. 70 punktów.
9. Narysuj portret rodzinny i powieś na ścianie. 50 punktów.
10. Znajdź 5 gatunków ptaków w ogrodzie. 10 punktów.
11. Ugotuj posiłek w domu raz w tygodniu. 70 punktów.
12. Przeczytaj książki od początku do końca. 50 punktów.
13. Pozbądź się niepotrzebnych rzeczy z pokoju. 20 punktów.
14. Naucz się kaligrafii z youtube. 30 punktów.
15. Naucz dorosłego czegoś ze szkoły. 50 punktów.
16. Naucz się szydełkować albo szyc. 30 punktów 60 za oba.
17. Kop piłkę w powietrzu 10 razy bez przerwy. 40 punktów.
18. Porozmawiaj z przyjacielem na ZOOM. 10 punktów.
19. Napisz wiersz o swoim ogrodzie. 10 punktów.
20. Naucz się mówić czesc jak się masz i dowiedzenia w pięciu językach. 50 punktów.
21. Zrób komiks ze swojego dnia. 40 punktów.
22. Naucz się rozpoznawać różne rodzaje chmur. 10 punktów.
23. Naucz się 3 do 10 pozycji w jodze i naucz dorosłego. 10 punktów za każdą pozycję.
24. Zrób fast fooda ze składników które masz w domu. 10 punktów za przepis.
25. Spróbuj owocu lub warzywa którego nigdy nie jadłeś. 10 punktów każde.

Zadania z maty dla roku 10 i 11

26. Napisz list do szpitala dziękując im za ratowanie życia. 20 punktów.
27. Przeczytaj informacje o uniwersytetach. 10 punktów.
28. Zacznij pisać pamiętnik. 20 punktów.
29. Pomóż dorosłemu w ogrodzie albo posprzątać samochód. 30 punktów.
30. Naucz się pisać 10 trudnych słów. 20 punktów.
31. Naucz się tabliczki mnożenia. 20 punktów.
32. Biegaj 3-5 km tygodniowo. 100 punktów.
33. Ściągnij Duolingo na telefon na 50 dni. 70 punktów.
34. Naucz się robić 3 zwierzęta origami. 30 punktów.
35. Oglądaj TED na youtube. 10 punktów.
36. Ugotuj posiłek raz w tygodniu. 70 punktów.
37. Przeczytaj książki od początku do końca. 50 punktów.
38. Zrób pokaz mody ze swoich ubrań i pozbądź się tych których nie chcesz. 20 punktów.

39. Posprzątaj pokój i zorganizuj biurko. 30 punktów.
40. Sluchaj podcast albo audiobooka. 20 punktów.
41. Zrob pudełko ze wspomnień ze swojego życia. 20 punktów.
42. Kop piłkę w powietrzu 10 razy bez przerwy. 40 punktów.
43. Porozmawiaj z przyjacielem przez ZOOM. 20 punktów.
44. Stwórz listę rzeczy do zrobienia jak izolacja się skończy. 20 punktów.
45. Naucz się mówić **czesc jak sie masz i dowidzenia** w pięciu językach. 50 punktów.
46. Naucz się medytować lub ćwicz oddychanie. 40 punktów.
47. Napisz list motywacyjny do szkoły. 20 punktów.
48. Naucz się trzech pozycji w jodze i naucz dorosłego. 10 punktów za każdą.
49. Naucz się rysować twarz. 40 punktów.
50. Spróbuj nowego owocu lub warzywa jakiego nigdy nie jadłeś. 20 punktów za każdy.