

JĘZYK POLSKI

Drodzy Uczniowie,

w tym tygodniu proponuję Wam utwór Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, formy użytkowe oraz powtórki przed egzaminem ☺Powodzenia!

Temat 1: Zwracam się z uprzejmą prośbą o ..., czyli o tym, jak formułować prośby w stylu urzędowym

1. Zapoznaj się z informacjami na temat podania, jego budowy, słownictwa . Skorzystaj z wiadomości zawartych w podręczniku na stronie 244-225.
2. Przepisz do zeszytu poniższą notatkę.

Podanie – tekst użytkowy skierowany do władz lub instytucji, zawiera prośbę i jej uzasadnienie . Charakteryzuje się prostym językiem i zwrotami grzecznościowymi .

Budowa podania:	
dane adresata	miejsowość , data
	dane adresata (imię, nazwisko, stanowisko, nazwa instytucji)
Podanie	
I akapit – wstęp- przedstawienie prośby Zwracam się z uprzejmą prośbą .../ Uprzejmie proszę o ...	
II akapit – rozwinięcie - uzasadnienie prośby Moją prośbę motywuje tym, że ... / Prośbę swoją uzasadniam tym, że ... / Ponadto chciałbym dodać, że .../ Na koniec chciałbym zaznaczyć, że ...	
III akapit – zakończenie Proszę o pozytywne rozpatrzenie mojej prośby / Będę wdzięczna za pozytywne rozpatrzenie mojej prośby/ Liczę na Państwa przychyłność/ Uprzejmie proszę o pozytywne rozpatrzenie mojej prośby.	
	zwrot pożegnalny Z wyrazami szacunku Z poważaniem Własnoręczny podpis
Załącznik:	

3. **Napisz na komputerze podanie z prośbą o przyjęcie do wybranej szkoły średniej . Pamiętaj o zasadach, które obowiązują przy pisaniu podania. Zadanie wyślij na mój adres mailowy w formie załącznika.**

Temat 2: To, co piękne, nie przemija

1. Posłuchaj utworu Marka Grechuty „Ocalić od zapomnienia”, znajdziesz go pod tym linkiem <https://youtu.be/m4A589YPITA>
2. Przeczytaj utwór Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego „Pieśń III”, podręcznik strona 274-275.
3. Rozważ, jak muzyczna interpretacja wpłynęła na odbiór utworu poetyckiego.
4. W zeszycie zapisz odpowiedzi na pytania 1, 2, 4, 5 ze strony 275.
5. Wypisz z wiersza : 2 epitety, 2 anafory, 2 pytania retoryczne, wyliczenia .
6. W formie mapy myślowej zapisz odpowiedzi na pytanie: Co warto ocalić od zapomnienia?

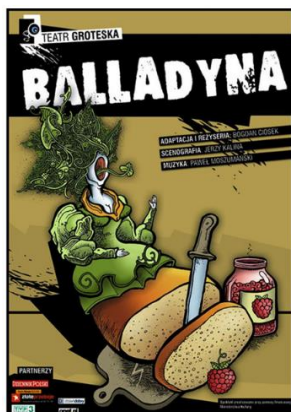
Zdjęcie zadania 5, 6,7 proszę przesać na mój adres mailowy.

Temat 3: Krótkie formy użytkowe – życzenia i dedykacja

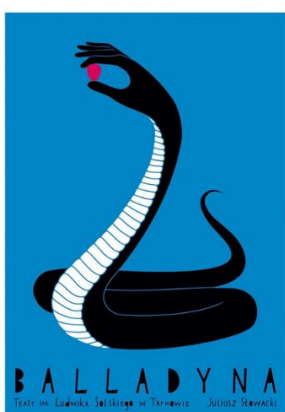
1. Przypomnij sobie informacje o krótkich formach wypowiedzi – życzenia i dedykacja; repetytorium s. 163 i 164.
2. Wykonaj w repetytorium ćwiczenie 3 ze strony 167 i ćwiczenie 4 ze strony 168 .

Temat 4 : Lektury na egzaminie – powtórzenie

1. Wyjaśnij związek poniższych plakatów z treścią dramatu „Balladyna” Juliusza Słowackiego (na każdym wskaż 2 elementy graficzne):



Balladyna, Polish Theater Poster
Autor: Maciej Szymanowicz



Balladyna, plakat 2017
Patrycja Longawa Posters



<http://www.polonista.waw.pl/index.php/jezyk-polski/rok-szkolny-2015-2016/balladyna-nasze-plakaty>



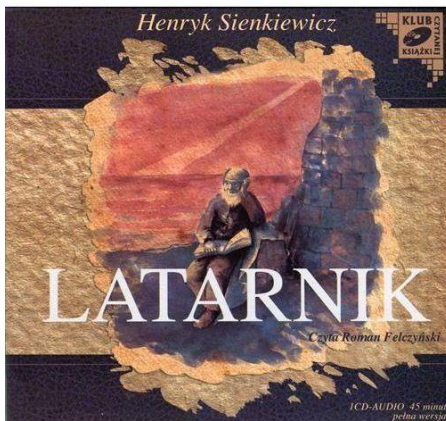
<https://www.checiny.pl/>

2. Wybierz 2 elementy graficzne z plakatu i wyjaśnij ich związek z utworem:



3. Wybierz 2 elementy graficzne z plakatu i wyjaśnij ich związek z nowelą.

20 – 24 kwietnia 2020



Po wykonaniu zadania, zrób zdjęcie i wyślij na mój adres mailowy.

Pozdrawiam

Joanna Krasnodębska

MATEMATYKA

Dla klasy 8A link:

<https://drive.google.com/open?id=1oQWwBE2gwV5JfZi43p4Q75zyID6Sk9n>

JĘZYK ANGIELSKI

Grupa p. K. Król

Język angielski – klasa 8a (Katarzyna Król)

Wszystkie zadania i materiały znajdują się tutaj (aktualizuję na bieżąco):

<https://padlet.com/krolkatarzyna02/fddnxb1uzqe1>

Grupa p. A. Ślusarczyk

Karta pracy w załączniku.

JĘZYK NIEMIECKI – dla uczniów, którzy wybrali ten język jako drugi

Thema: Grammatik in Übungen. Odmiana przymiotnika.

I. *Powtórzenie. Uzupełnij zdania zaimkami osobowymi w celowniku lub bierniku.*

1. David, gehst schon? Ich brauche (du) noch.
2. Markus liebt Eminem. Wir schenken (er) eine CD von ihm.
3. Meine Eltern geben (ich) leider nicht so viel Geld.
4. Siehst du den Typ da? Sabine liebt (er). Echt.
5. Marion, wie gefällt (du) unser(nasz) Geschenk?
6. Besucht(wir) doch mal endlich! Wir zeigen(pokażemy) (ihr) unsere Wohnung.
7. Kauf (sie) keine Pralinen. Sie mögen doch keine Süßigkeiten.

- II. *Odmiana przymiotnika po rodzajniku nieokreślonym (ein/eine/ein) – podręcznik str. 71* (wkleić do zeszytu przygotowaną przeze mnie tabelkę i zapamiętać ☺).

Schemat końcówek przymiotnika po rodzajniku nieokreślonym

	Singular – I. poj.			Plural – I.mn.
	m (r. męski)	f (r. żeński)	n (r. nijaki)	m, f, n
N. - mianownik	ein -er	eine -e	ein -es	-e
D. - celownik	einem -en	einer -en	einem -en	-en
A. - biernik	einen -en	eine -e	ein -es	-e

z.B. Ich helfe (pomagam – komu?/celownik) **einer netten Frau** (kobieta – r. żeński).
 Ich sehe (widzę – kogo?/biernik) **einen großen Mann** (mężczyzna – r. męski)
 Ich kaufe (kupuję – co?/biernik) **ein frisches Brot** (chleb – w j. niem. rzeczownik r. nijakiego
 Wir helfen (komu?/celownik) **kleinen Kindern.** (rzeczownik z przymiotnikiem w I.mn. – **nie ma rodzajnika nieokreślonego w I.mn.**, jest tylko rzeczownik z przymiotnikiem !!!)

- III. *Odmiana przymiotnika po rodzajniku określonym (der/die/das) - wkleić do zeszytu*

Schemat końcówek przymiotnika po rodzajniku określonym

	Singular – I. poj.			Plural – I.mn.
	m (r. męski) der	f (r. żeński) die	n (r. nijaki) das	m, f, n die
N. - mianownik	der -e	die -e	das -e	die -en
D. - celownik	dem -en	der -en	dem -en	den -en
A. - biernik	den -en	die -e	das -e	die -en

z.B.(n.p.) Ich kaufe (kupuję - co?/biernik) **den tollen Schall**(der Schall)/ **die tolle Jacke** (die Jacke)/**das tolle T-Shirt** (das T-Shirt)/ **die tollen Schuhe** (I.mn. rzeczownika)

Proszę wykonać ćw.: 27, 28, 31 /str. 38 i 39 w ćwiczeniach – dotyczą odmiany przymiotnika z rzeczownikiem; zad.11/73 - podaj tylko przymiotnik z rodzajnikiem; do końca tygodnia lub weekendu (24-26 kwietnia). VIEL SPAß ☺

Thema: **Mit dem Bus oder zu Fuß.** (Autobusem lub na piechotę/pieszko)

- Zad. 1a/str. 76 – nowy materiał leksykalny str. 85;
 Zapiszcie do zeszytu nowe zwroty związane z podróżowaniem:
Wanderungen machen – odbywać wędrowki **zu Hause bleiben** – pozostać w domu **reisen** - podróżować
per Anhalter reisen – podróżować stopem **Sehenswürdigkeiten besichtigen** – zwiedzać zabytki
am Strand liegen – leżeć na plaży **die Reise** – podróż **das Reiseziel** – cel podróży
- Zad. 2/str. 77 – proszę wypisać z tego zadania do zeszytu wraz z tłumaczeniem wszystkie środki lokomocji podane na obrazkach, zwróćcie uwagę na rodzajniki tych rzeczowników.
 Następnie zapiszcie sobie/ lub wklejcie podane pytania i odpowiedzi:

Womit fährst du zur Schule? - Czym jedziesz do szkoły?///

Ich fahre mit dem Bus zur Schule/nach Hause (do domu)/zur Oma (do babci)/zum Bahnhof (na dworzec kolejowy)/zum Park (do parku)/zum Stadion (na stadion)/zur Post (na pocztę)/zum Supermarkt/zum Kaufhaus (do domu towarowego).

Womit fahrt ihr zur Schule? – Czym jedziecie do szkoły?/ ...//

Wir fahren mit dem Auto/mit dem Mofa/ mit dem Fahrrad/mit dem Taxi/mit dem Zug (pociągami)/mit der U-Bahn (metrem)/ mit der Straßenbahn (tramwajem)/mit der S-Bahn (szybką koleją miejską – jak metro, tylko nad ziemią n.p. w Berlinie)/mit dem Motorrad.

Womit fahrt ihr nach Italien? *Wir fliegen mit dem Flugzeug (samolotem) nach Italien.*

Womit fährst du nach Schweden? *Ich fahre mit der Fähre (promem) nach Schweden.*

3. Przyimki „mit“ i „zu“ / Podręcznik str. 86 (przeczytajcie informacje na ten temat)

Przyimki **mit** i **zu** zawsze wymagają użycia celownika rzeczownika.

ZAPAMIĘTAJ!!! Przyimek „zu” tworzy formy ściągnięte z rodzajnikiem określonym:

zu + dem = zum Idę na dworzec kolejowy (**der** Bahnhof – celownik: **dem** Bahnhof) – Ich gehe (zu dem) zum Bahnhof. (tak jest z wszystkimi rzeczownikami, które są rodzaju męskiego lub nijakiego) Ich gehe zum (zu dem) Stadion (das Stadion)

zu + der = zur On jedzie na pocztę. (**die** Post – celownik: **der** Post) – Er fährt (zu der) **zur** Post.

Proszę przećwiczyć i utrwalić nowy materiał leksykalny i gramatyczny wykonując **ćw. 1-5/46**

(w ćw. 2/46 stosujecie przyimek „mit” np. 1.mit dem Zug fahren (jechać pociągami)//w ćw.3/46 podajecie dwie możliwości dotarcia do podanych miejsc np. 3. Wie kommt man auf eine Insel (wyspa)? Jak można dotrzeć na wyspę? Mit der Fähre (promem) oder(albo) mit dem Schiff (statkiem)//w ćw.4 podajecie środek lokomocji zgodnie z obrazkiem, pamiętając o zamianie rodzajnika na 3 przypadki, bo stosujecie tu przyimek „mit” np. 1. Fährst du **mit dem Bus** zur Schule? Nein,, ich fahre **mit dem Fahrrad**.

Rozłóżcie sobie pracę, nie musicie wszystkiego wysłać do sprawdzenia, ale zrobić tak; zadania robicie do końca tygodnia lub weekendu (24-26 kwietnia). ☺

JĘZYK FRANCUSKI – dla uczniów, którzy wybrali ten język jako drugi

Na str.82 mamy 4 krótkie wypowiedzi na temat sportów ekstremalnych. Proszę je przeczytać wypisując nowe słownictwo i do 25 kwietnia przesłać mi na adres iwpopi@wp.pl waszą opinię na temat sportów ekstremalnych (jesteś za czy przeciw i dlaczego).

JĘZYK ROSYJSKI – dla uczniów, którzy wybrali ten język jako drugi

Kolejny tydzień zdalnego nauczania przed nami. Cieszę się, że większość z Was systematycznie pracuje i odsyła zadania.

1. Proszę o uzupełnienie ćwiczeń gramatycznych i napisanie kilku zdań o swojej rodzinie. Na pewno pomocny będzie podręcznik.
2. Drugie zadanie to test wiedzy o Rosji. Jestem przekonana, że na wiele pytań będziesz potrafił odpowiedzieć. W razie problemów skorzystaj z dostępnych źródeł informacji.

Powodzenia!

V. Słowa z nawiasów napisz we właściwej formie:

8p.

1. Мы (жить) _____ в Poznani, а где вы (жить) _____ ?
2. (Папа) _____ зовут Юра, а (мама) _____ Лена.
3. (Я) _____ интересуют фильмы, а (он) _____ книги.
4. Она часто (читать) _____ блоги.
5. Ты (читать) _____ газеты?

VI. Przetłumacz podane zdania:

10p.

1. Mam na imię Tamara. _____
2. Mieszkam w Moskwie. _____
3. Mam babcię i dziadka. _____
4. Interesuje mnie sport. _____
5. Czytam książki i gazety. _____

VII. Przedstaw siebie i swoją rodzinę, podając imiona i nazwisko, stopień pokrewieństwa, miejsce zamieszkania oraz zainteresowania swoje i bliskich.

10p.

Я и моя семья

HISTORIA

Moi Drodzy

Poniżej zamieszczam znany Wam dobrze link do padletu, na którym umieszczam zadanie z historii.

Temat na kolejny tydzień: **Odbudowa kraju po wojnie**

Proszę przeanalizować zadania - do wykonania 5 punktów według wskazówek.

UWAGA! Ponieważ do tej pory bardzo sumiennie wywiązywaliście się z wykonywania zadań, tym razem nie musicie wysyłać zdjęć wykonanych poleceń.

20 – 24 kwietnia 2020

W przypadku wątpliwości można oczywiście pisać na pocztę (jkotowskaps2@gmail.com).

Pozdrawiam

Joanna Kotowska

<https://padlet.com/jkotowska33/s87yswkruko8>

BIOLOGIA

Witam !

W kolejnym tygodniu w oparciu o uzyskana już wiedzę z ekosystemów zróbcie kartę pracy. Dorze wykonanie zadanie i odesłane jest na +. Na kolejnego + należy dopisać własne przykłady w każdej z trzech sposobów wykorzystania w ekosystemie sztucznym i naturalnym

(własne zaznacz innym kolorem).

Dopasuj sposoby wykorzystania ekosystemów do właściwego rodzaju ekosystemu. Wstaw litery od A do F w odpowiednie miejsca tabeli.

- A. Podmiejski park służy do odpoczynku i kontaktu z przyrodą.
- B. Z lasów pozyskuje się drewno.
- C. Na polach uprawiamy ziemniaki, pszenicę oraz kukurydzę.
- D. Z mórz i oceanów wyławiamy wiele gatunków ryb, skorupiaków i mięczaków.
- E. W kamieniołomach wydobywa się np. dolomit.
- F. Na terenie Białowieskiego Parku Narodowego są prowadzone badania naukowe.

Tabela

Sposób wykorzystania ekosystemu	Ekosystemy sztuczne	Ekosystemy naturalne
Pozyskiwanie żywności		
Niematerialne użytkowanie ekosystemów		
Uzyskiwanie surowców		

GEOGRAFIA

Temat: Ludność i gospodarka Australii.

Zapisz temat lekcji w zeszycie. Zapoznaj się z tematem lekcji „Australia środowisko przyrodnicze, cechy gospodarki na stronie e-podręcznika <https://epodreczniki.pl/a/australia---srodowisko-przyrodnicze-cechy-gospodarki/DwTridQQA> .

20 – 24 kwietnia 2020

Po przeanalizowaniu materiałów na stronie e-podręcznika wykonaj znajdujące się tam ćwiczenia online. Następnie wykonaj **zadania dotyczące Australii** umieszczone w załączniku i prześlij mi je do oceny – termin do **25.04.2020r.**

1. Zapraszam Was na spotkanie – lekcję geografii online, która odbędzie się na platformie Microsoft Office – Microsoft Teams w środę **22.04.2020r. o godzinie 9:00.**
2. Logujcie się na stronę Microsoft Office - Microsoft Teams (dane do logowania znajdują się na waszym profilu w e-dzienniku w zakładce Uczeń Nowość).

Powodzenia!

FIZYKA

Uwaga klasy – ósme w tym tygodniu temat jest taki sam jak w poprzednim- wydłużam czas wykonania zadania do 24.04, tak aby wszyscy zdążyli starannie i sumiennie wykonać fiszki (pamiętajcie informacje bierzecie tylko z podręcznika str.202-203, nie wolno z internetu). Fiszki proszę ładnie ozdobić. Informacje z tych fiszek powtarzajcie sobie do sprawdzianu. Kiedy będzie sprawdzian i jak będzie wyglądał to przekażę później.

Poniżej przypominam temat i zadanie:

Temat: Powtórzenie. Drgania i Fale. Podręcznik str.202-203

Jeszcze raz wracamy do powtórzenia i teraz utrwalamy:

Wasze zadanie to wykonać FISZKI z powtórzenia. Powinno być ich co najmniej 10. Fiszka ma najczęściej wielkość tradycyjnej karty do gry. Z jednej strony piszemy hasło- a z drugiej je tłumaczymy (definicja, wzór, oznaczenie, jednostka)

OKRES DRGAN	CZAS JEDNEGO DRGNIENIA (WAHNIĘCIA) $T = \frac{t}{n}$ lub $T = \frac{\lambda}{v}$ (s)
Przód karty	Tył karty

Myślę, że każdy wie o co chodzi. Fiszki robimy z grubszych kartek (techniczne). Te fiszki z powtórzenia należy przygotować na 18.04. (**wydłużam czas do 24.04**). Proszę fiszki sfotografować po dwóch stronach i wysłać do mnie na zpap.oo.19@gmail.com

Pozdrawiam, życzę udanej pracy

Elżbieta Suchińska

CHEMIA

Dzień dobry,

20 – 24 kwietnia 2020

Proszę o zapoznanie się z Office 365 i Teams'ami. Na maila szkolnego wyślę zaproszenie do uczestnictwa w zajęciach chemii, które odbędą się w tym tygodniu. Będziemy przechodzić z padleta i mojego maila na Teams'y i tam będziemy pracować.

Temat: **Reaktywność kwasu octowego.**

Na dzisiejszej lekcji podsumujemy reaktywność kwasu octowego. Na podstawie filmów z doświadczeniem,

<https://www.youtube.com/watch?v=511eaWZUZh4>

<https://www.youtube.com/watch?v=sA-HU8xDD0g>

<https://www.youtube.com/watch?v=c1-ahE8RSc>

Fermentacja octowa podręcznik s. 164.

Temat lekcji w podręczniku szkolnym str. 165-166.

uzupełnicie prezentacje Power Point, link do prezentacji: https://psp2opolekatowicka-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/dkutrowska_psp2opolekatowicka_onmicrosoft_com/EUM1W3wVB-FEo5tuMrwStbYBxgFVb6igR4HGqyPIUrXwRA?e=Slx8pS

Zapiszcie prezentację jako: imię i klas. Np. Janek_VIIIa. Uzupełnijcie brakujące równania reakcji w Power Poincie, nazwijcie substraty i produkty, podkreślcie sole powstałe w reakcjach.

Jeśli nie umiecie jeszcze posługiwać się Power Point'em lub zapisywać równań chemicznych, fizycznych, matematycznych w tym programie bądź w Word'zie to zapiszcie równania w zeszyte przedmiotowy. Zachęcam do poćwiczenia w tych programach pisanie równań, ułamków, potęg, pierwiastków, liter z indeksami dolnymi i górnymi itp.

Temat: **Wyższe kwasy karboksylowe (1).**

Wyższe kwasy karboksylowe nazywane także wyższe kwasy tłuszczowe. Jak nazwa wskazuje będą one pochodzić z tłuszczów. Na tej lekcji poznajemy nazwy, wzory i podział tych kwasów oraz właściwości fizyczne.

1. W zeszyte przedmiotowym zapiszcie: wzory sumaryczne, półstrukturalne: kwasu stearynowego, palmitynowego i oleinowego (wzór półstrukturalny kwasu oleinowego s. 171 podręcznik). Podkreślcie kwasy nasycone na zielono, a nienasycone na niebiesko.
2. Doświadczenie do zrobienia w domu.

Stearyna (świeczka te wkłady) to nic innego jak mieszanina kwasu stearynowego i kwasu palmitynowego. Zbadajcie jej właściwości fizyczne. Zapiszcie w zeszyte.

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia (strona 120 - 128 notatka)

https://flipbook.nowaera.pl/dokumenty/Flipbook/Zyje-i-dzialam-bezpiecznie-podrecznik_2/#p=41

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE

TEMAT: „Konstytucja RP” - ćwiczenia

Moi Drodzy ,

20 – 24 kwietnia 2020

W ubiegłym tygodniu zapoznaliście się z nowym tematem poświęconym najważniejszemu dokumentowi w państwie, jakim jest KONSTYTUCJA, zwana inaczej ustawą zasadniczą.

W tym tygodniu w celu przybliżenia Wam tego dokumentu proszę wykonać dwa zadania (przypominam ,że tekst Konstytucji RP zawarty jest w waszym podręczniku do wos-u na stronach 200-236!):

I-odpowiedźcie w zeszycie na trzy poniższe pytania (wskazówki w poleceniu)

II -następnie proszę przerysować schemat (w załączniku) przedstawiający zasadę trójpodziału władzy w RP; uzupełnijcie go na podstawie artykułów z konstytucji

Od przyszłego tygodnia , w kolejnych tematach, zaczynamy analizować uprawnienia każdej z tych władz, po kolei: najpierw ustawodawczej, potem wykonawczej i na końcu sądowniczej. Ponieważ uczniowie często myślą te trzy rodzaje władzy , bardzo mi zależy, abyście je zapamiętali!

Zad.1

Przeczytaj art.235 Konstytucji i odpowiedz na pytania:

- kto może przedstawić wniosek o zmianę Konstytucji
- jaki organ i jaką większością głosów może dokonać zmiany Konstytucji

Zad.2

Przeczytaj art.125 Konstytucji oraz fragment Ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o referendum ogólnokrajowym , a następnie odpowiedz na pytania:

- co to jest referendum, dlaczego się je organizuje,
- kto zarządza referendum,
- kiedy jest ono ważne

fragment Ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o referendum ogólnokrajowym

Art. 2.1. Obywatele polscy, w drodze głosowania, wyrażają swoją wolę co do sposobu rozstrzygnięcia sprawy poddanej pod referendum.

2. Referendum polega na udzieleniu na urzędowej karcie do głosowania pozytywnej lub negatywnej odpowiedzi na postawione pytanie albo pytania lub na dokonaniu wyboru między zaproponowanymi wariantami rozwiązań.

Zad.3

Znajdź w Internecie informacje dotyczące referendum zorganizowanych w Polsce od 1989 roku. Wymień je i napisz czego dotyczyły. Wybierz jedno i opisz je- czy uzyskano wiążące rozstrzygnięcie, co zdecydowało ,że jego wynik był taki , a nie inny.

INFORMATYKA

20 – 24 kwietnia 2020

Po obejrzeniu filmu będę wiedzieć, jak można budować tabele w Excelu (i inne proste statystyki), tworzyć podstawowe obliczenia (np. jak obliczyć sumę) i jak wykorzystywać proste funkcje w Excelu 2016. Nauczę się, jak wstawiać diagramy do Excela.

<https://www.youtube.com/watch?v=vDig2c7hbWw>

<https://www.youtube.com/watch?v=-gGBbbq18RA>

<https://www.youtube.com/watch?v=oJH5ydXgRYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=SU8SryGqOgs>

RELIGIA

CHRYSTUS ZMARTWYCHWSTAŁ!!!

Proszę uczniów klas ósmych o przeczytanie następujących tematów:

- Temat 41 - Przygotowanie do małżeństwa
- Temat 42 - Umiejętność rozmowy

Oraz odpowiedz w zeszycie na pytanie:

- Czym jest przygotowanie do małżeństwa? (ostatnia strona tematu 41)
- Oraz pomodlenie się krótką modlitwą do Ducha Świętego o radość (temat 42)

Proszę o obejrzenie następujących krótkich filmów:

https://www.youtube.com/watch?v=_9IPbJ3nKhs

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

<https://www.youtube.com/watch?v=joBSdPV3oMo>

<https://www.youtube.com/watch?v=JX98JMEOtss>

Dla chcących spróbować swoich sił, Quiz w Internecie:

https://wiadomosci.onet.pl/religia/bog-w-wielkim-miescie/wielkanoc-2020-co-wiesz-o-swietach-wielkanocnych-quiz/y1rpi5r?utm_source=wiadomosci.onet.pl_viasg_wiadomosci&utm_medium=referral&utm_campaign=le

[o_automatic&srcc=ucs&utm_v=2](https://wiadomosci.onet.pl/religia/bog-w-wielkim-miescie/wielkanoc-2020-co-wiesz-o-swietach-wielkanocnych-quiz/y1rpi5r?utm_source=wiadomosci.onet.pl_viasg_wiadomosci&utm_medium=referral&utm_campaign=le_o_automatic&srcc=ucs&utm_v=2)

Bardzo was proszę pamiętać o modlitwie, także o szybki koniec epidemii, i za osoby chore!

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Temat : Choroby przenoszone drogą płciową.

Moi Drodzy,

W ostatnich latach na całym świecie , stale wzrasta zachorowalność na choroby przenoszone drogą płciową.

Specjaliści wręcz biją na alarm – choroby przenoszone drogą płciową (**STD**,

z ang. sexually transmitted diseases) stały się plagą XXI wieku. Najważniejszą przyczyną tego zjawiska jest brak

świadomości ludzi na temat seksu i związanego z nim ryzyka zdrowotnego. Jednym z najgroźniejszych wirusów (bo nie tylko koronawirus rządzi światem!) jest HPV- wirus brodawczaka ludzkiego, wywołującego np. raka szyjki macicy - drugą najczęstszą chorobę nowotworową na świecie u kobiet.

20 – 24 kwietnia 2020

Dlatego dzisiejszy temat jest związany z tymi właśnie zagadnieniami. Wydawnictwo z którego programu nauczania korzystamy, umieściło na swojej stronie materiały do nauczania zdalnego. Bardzo proszę przeczytajcie temat o chorobach przenoszonych drogą płciową, mam nadzieję, że nie tylko zwiększy się Wasza świadomość, ale i ostrożność na przyszłość!

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Kolejny tydzień zdalnego nauczania przed nami –mam nadzieję, że nowa propozycja ćwiczeń z panem Łukaszem Dabbachi pomoże Wam w utrzymaniu dobrej formy!!! 😊

Trening 1.

Czas treningu 20 min.

Opis: co 4 minuty przez 5 rund musisz wykonać:

- 12 pompek (push up)
- 20 skłonów tułowia w leżeniu (sit-up)
- 30 przysiadów (squat)

Pokaz i szczegóły na filmie:

https://youtu.be/Qsjy_qmZo-M

Trening 2

Czas treningu 20 min.

1 min. pracy/ 1 min. odpoczynku:

A. Ćwiczenie 1

B. Ćwiczenie 2

Czyli wykonujesz ćwiczenie pierwsze; następnie odpoczywasz; a po odpoczynku wykonujesz przez minutę ćwiczenie drugie. Kończysz trening gdy zegar wybije 20 minutę.

Film ze szczegółami:

<https://youtu.be/ebO6hxmG6QM>

Dziękuję uczniom, którzy przesłali prace i bardzo proszę o dostarczenie zaległych zadań do końca miesiąca.