Zalecenia dla uczniów klasy Va
na dni wolne od nauki szkolnej 2020r.

26.05.2020

TECHNIKA

Temat: **Zasady korzystania z publicznych środków komunikacji.**

Przeczytaj materiał znajdujący się pod tym linkiem.

ZASADY KORZYSTANIA Z PUBLICZNYCH ŚRODKÓW KOMUNIKACJI

Notatka.

1. Rodzaje środków transportu pasażerów.

2. Zasady obowiązujące podczas czekania na środek transportu.

3. Zachowanie w środkach komunikacji publicznej.

Nic nie wysyłasz.

WDŻ

Temat: **Żyję zdrowo**

* Zastanów się, jak rozumiesz **pojęcie zdrowia**?
Porównaj swoje przemyślenia ze Światową Organizacją Zdrowia, według której: „Zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania.”
* Zdrowie możemy rozpatrywać w różnych jego **aspektach** :
- **Zdrowie fizyczne**, prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów;
- **Zdrowie psychiczne**:
^ zdrowie emocjonalne, zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją,
^ zdrowie umysłowe, zdolność do logicznego, jasnego myślenia;
- **Zdrowie społeczne**, zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;

- **Zdrowie duchowe**, u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi

* Zastanów się, jakie zachowania sprzyjają zdrowiu, a jakie mu zagrażają. Czy zgadzasz się z wymienionymi poniżej?

Zachowania sprzyjające zdrowiu:

- aktywność fizyczna, czynny tryb życia
- racjonalne odżywianie się
- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych
- zachowanie bezpieczeństwa
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- rozwijanie pasji, hobby

Zachowania zagrażające zdrowiu

- bierny tryb życia
- nieprawidłowe odżywianie się
- brak higieny ciała lub niewłaściwa higiena
- nadużywanie alkoholu, używek, leków
- używanie narkotyków, dopalaczy
- palenie tytoniu i/lub e-papierosa

* **Co należy zrobić, by wprowadzić zdrowy styl życia?**

Aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je realizować. Największe powodzenie można osiągnąć realizując następujące zadania:

1. **Właściwe odżywianie się.**

Wskazania:

- przestrzeganie bilansu energetycznego i wodnego
- spożywanie dużych ilości warzyw i owoców
- ograniczenie spożycia tłuszczów i słodyczy, podjadania między posiłkami

2. **Systematyczna aktywność fizyczna.**

Wskazania:

- prowadzenie czynnego trybu życia, utrzymanie aktywności fizycznej
- aktywne uczestniczenie w lekcjach wychowania fizycznego

3. **Umiejętne ograniczanie skutków stresu.**

Wskazania:

- życzliwość i asertywność w stosunku do innych osób
- systematyczność w realizowaniu zaplanowanych zadań
- rozwijanie umiejętności zarządzania i gospodarowania czasem

4. **Wyeliminowanie uzależnień.**

Wskazania:

- realizowanie własnej strategii nie ulegania nałogom (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze) lub szukanie pomocy u specjalistów

- poszukiwanie lub rozwijanie swoich pasji i hobby

* **Wypełnij kartę pracy** (możesz to uczynić odręcznie odpowiadając na pytania w brudnopisie) **Sporządź swój plan zdrowego stylu życia.**

Problem 1.

Właściwe odżywianie się. Jakie popełniam błędy.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?) .....

Problem 2.

Systematyczna aktywność fizyczna. Jakie popełniam błędy? .....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast? .....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?) .....

Problem 3.

Umiejętność ograniczania ujemnych skutków stresu. Jakie popełniam błędy?.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast? .....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?) .....

Problem 4.

Wyeliminowanie uzależnień. Jakie popełniam błędy? .....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?).....

Mam nadzieję, że od dzisiaj będziesz świadomie żyła/żył zdrowo.

Wyniki swoich przemyśleń zostaw dla siebie. Niczego nie odsyłasz do oceny

JĘZYK POLSKI

Temat: Dlaczego warto czytać książki?

Umberto Eco – włoski filozof i powieściopisarz powiedział: *Kto czyta książki, żyje podwójnie.*
Dzisiejsza lekcja pozwoli zastanowić się Wam na słusznością tych słów.

1. Zapiszcie temat w zeszycie.
2. Przeczytajcie tekst „The Pagemaster" – podręcznik str. 288-290.
3. Sprawdźcie umiejętność czytania ze zrozumieniem – na podstawie przeczytanego fragmentu zaznaczcie prawidłowe odpowiedzi prawda/fałsz (nie przepisujcie do zeszytu).

Rysio chodził po domu na paluszkach, bo nie chciał obudzić rodziców.	**P**	**F**
Bohater wszedł do biblioteki, by schronić się przed burzą.	**P**	**F**
Chłopiec zemdlał ze strachu.	**P**	**F**

Po odzyskaniu przez Rysia przytomności okazało się, że chłopiec trafił do świata książek.	**P**	**F**
Starzec Pagemaster jest czarodziejem.	**P**	**F**
Atrybut Pagemastera to książka.	**P**	**F**

4. Wykonajcie w zeszycie zad. 1, 2 i 3 z podręcznika – str. 290. Pamiętajcie, by Wasze wypowiedzi były pełnymi zdaniami. (Nie przesyłajcie do sprawdzenia.)

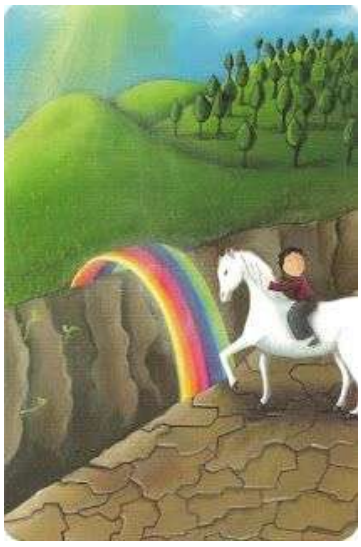
5. Wyszukajcie w dostępnych Wam źródłach różne aforyzmy dotyczące czytania książek (minimum trzy, bez sentencji Umberto Eco z zapowiedzi lekcji).
Aforyzm – złota myśl, sentencja, zwięzła wypowiedź, przeważnie jednozdaniowa, wyrażająca ogólną prawdę filozoficzną lub moralną.
Następnie wyjaśnijcie przynajmniej w 15 zdaniach, jak rozumiecie wybrane przez Was aforyzmy – rozwińcie je, wyjaśnijcie. Zadbajcie o poprawność językową i ortograficzną.
Zdjęcie wykonanej pracy prześlijcie do oceny <u>do 29 maja.</u>

6. **<u>Zadanie dla chętnych:</u>** wybierzcie spośród poniższych kart DIXIT co najmniej dwie (może być więcej), które najbardziej kojarzą się Wam z czytaniem książek. Opiszcie wybrane karty – co przedstawiają, jaki jest ich nastrój. Uzasadnijcie, dlaczego i w jaki sposób wybrane przez Was karty nasuwają Wam skojarzenia z czytaniem. Nadajcie tytuły tym kartom. Swoją wypowiedź zapiszcie w kilkunastu zdaniach w zeszycie.
Zdjęcie wykonanej pracy prześlijcie <u>do 29 maja.</u>









WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Rzut z biegu po kozłowaniu do kosza, nauka dwutaktu.

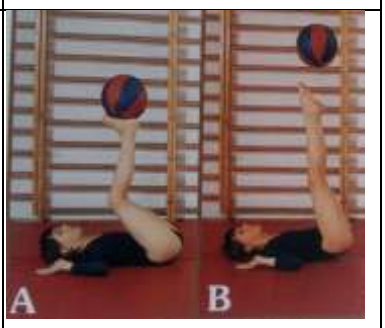
Jeżeli nie masz piłki do koszykówki ćwiczenia wykonaj z dowolną piłką. Doskonalimy sekwencję kroków w dwutakcie z prawej strony. Link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=UelsnCzUI8k&feature=share&fbclid=IwAR1N9KZyrGxcyQn1EoQGBesm8urn7QEpoW4cJHrTjcYSt8bsiC5UxdTwufo

Temat: Wzmacnianie mięśni nóg. Ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu.

Odpoczynek między seriami według dyspozycji ćwiczącego.

1) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Wyprosty i zgięcia nóg, utrzymując piłkę na stopach. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń.	

2) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Obracanie piłki stopami. Dozowanie: 2 serie po 15 sekund.	
3) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę. Ręce oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Unoszenie stóp z piłką nad podłogę. Dozowanie: 2 serie po 8 powtórzeń.	
4) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem przy ścianie. Nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany. Ruch: Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół. Dozowanie: 2 serie po 4 powtórzenia.	
5) Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi w górze, ugięte . Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ruch: Podrzucanie piłki i chwyt opadającej piłki stopami. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń.	
6) Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę. Ręce oparte na podłodze z tyłu. Ruch: Wyrzut piłki stopami w górę - przód. Dozowanie: 2 serie po 6 powtórzeń.	