Zalecenia dla uczniów klasy Vb
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.

JĘZYK POLSKI

Temat: Zgłębiamy tajniki pracy radiowców.
1.Zapisz w zeszycie jakie słowa kojarzą ci się z wyrazem radio.
2.Zapoznaj się z informacją na temat profesji związanych z pracą w radiu(Ludzie radia) str.312
3.Wskaż cechy i predyspozycje przydatne w zawodach związanych z radiem(Po przeczytaniu,ćw.1 i2 str.314)
4.Przeanalizuj informacje dotyczące audycji radiowych(Nowa wiadomość str.314)
5.Jakie audycje radiowe znasz, jakich słuchasz, wymień kilka w zeszycie.
6.Wskaż podobieństwa i różnice między radiem a telewizją(ćw.3)
7.Odmień w zeszycie rzeczownik radio przez przypadki w liczbie pojedynczej.
8.Zapoznaj się z krótkim filmem(dostępnym na platformie You Tube: https://www.youtube.com/watch?v=a C0c0Y7Fu-E),w którym prof. Bralczyk objaśnia sposób odmiany rzeczownika radio. Następnie ułóż 5 zdań z tym wyrazem w różnych formach gramatycznych.
Zadań nie odsyłaj.

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

WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

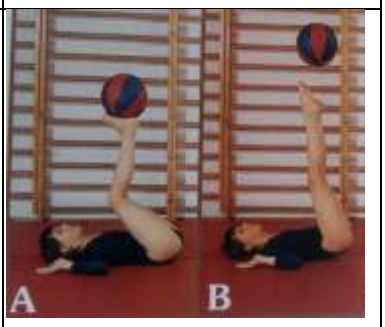
Jeżeli nie masz piłki do koszykówki ćwiczenia wykonaj z dowolną piłką. Doskonalimy sekwencję kroków w dwutakcie z prawej strony. Link do ćwiczeń:

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.	