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

28.05.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

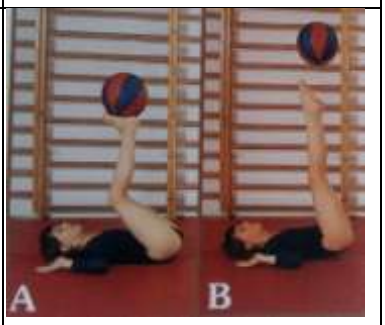
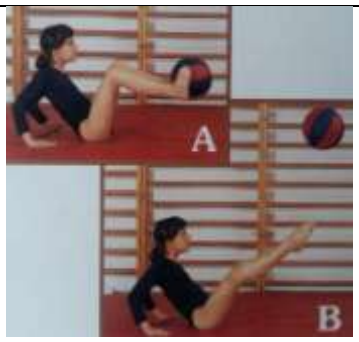
Jeżeli nie masz piłki do koszykówki ćwiczenia wykonaj z dowolną piłką. Doskonalimy sekwencję kroków w dwutakcie z prawej strony. Link do ćwiczeń:

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.	

<u>WDŻ</u>

Temat: **Nastolatka i właściwe odżywianie**

Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych, ale i przyjemności. Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie i jędrne ciało. Prawidłowo dobrana dieta powinna zapewniać odpowiednią ilość energii

(kalorii) i składników odżywczych. Nie ma produktu spożywczego, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w dużych ilościach. Podstawową zasadą zdrowego żywienia jest duże urozmaicenie spożywanych pokarmów. Nie tylko dzienna, lecz także jednorazowa racja pokarmowa powinna być urozmaicona. Prawidłowa dieta powinna dostarczać w odpowiednich ilościach makroelementów - białek, węglowodanów i tłuszczów oraz mikroelementów tj. witamin i minerałów. Z drugiej strony nieracjonalne żywienie jest, zdaniem ekspertów, odpowiedzialne za epidemię chorób cywilizacyjnych. W 1999 roku grupa ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia wyszczególniła choroby przewlekłe powstające na tle wadliwego żywienia: choroby sercowo-naczyniowe (niedokrwienna choroba serca, nadciśnienie tętnicze), otyłość, nowotwory, cukrzyca insulinoniezależna, nowotworowe, choroby jelita grubego, kamica żółciowa, próchnica zębów, osteoporoza, alkoholowe uszkodzenie wątroby i mózgu.

Jak racjonalnie komponować codzienną dietę?

Czy dieta oznacza wyrzeczenia? Słowo dieta jest często kojarzone ze szczególnym sposobem żywienia w trakcie odchudzania lub choroby. Zapomniano, że dieta to nic więcej jak tylko określony sposób komponowania jadłospisu, przede wszystkim dla ludzi zdrowych. Jednocześnie w ostatnich latach poglądy na zasady żywienia w wielu schorzeniach uległy znacznym przeobrażeniom, w wyniku których doszło do dużego ujednolicenia diet. Dieta w cukrzycy odpowiada w zasadzie sposobowi żywienia ludzi zdrowych. Podobnie dieta odchudzająca, poza ograniczeniem kalorii, niczym nie różni się od tak zwanej zdrowej diety. Jakie więc są podstawowe zasady zdrowego żywienia ? Jedzenie powinno być jak najbardziej urozmaicone. Codziennie powinno się spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, mięso), warzywa i owoce - cztery, pięć razy dziennie. Dostarczamy w ten sposób odpowiednią ilość witamin, minerałów i błonnika. Należy ograniczyć spożycie pokarmów obfitujących w tłuszcze (szczególnie tłuszcze zwierzęce). Podstawę diety powinny stanowić węglowodany złożone, bogate w skrobię i błonnik. Należy unikać spożycia słodyczy oraz ograniczyć spożycie soli. W komponowaniu codziennych, urozmaiconych posiłków pomaga korzystanie z piramidy zdrowego żywienia, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia.

Zdrowe i racjonalne odżywianie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość i długość życia. Właściwa dieta przekłada się na stan naszej skóry, włosów, kondycji fizycznej i psychicznej. Dzięki właściwemu dobraniu pokarmów możemy dłużej cieszyć się zdrowiem i korzystać z uroków życia.

* **chcesz wiedzieć więcej,**

- wejdź na link: https://www.bryk.pl/wypracowania/biologia/czlowiek/18793-zasady-zdrowego-odzywiania.html#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=other

- **obejrzyj filmy edukacyjne:**

^*10 zasad zdrowego odżywiania:* https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU

^ *piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*: https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU

MATEMATYKA

Temat: Wyrażenia algebraiczne – sprawdzian wiadomości i umiejętności.

Rozwiąż udostępnione zadania w „Matlandii”.

Termin: do 29 maja 2020 r.

JĘZYK POLSKI

Dzisiaj zapowiedziany test z Biblii. Proszę dokładnie zapoznać się z instrukcją.

1. **Wchodzicie przez podany link**
   https://quizizz.com/join?gc=1151035
2. **Podajecie swoje imię i nazwisko, proszę nie wpisywać inicjałów, przezwisk lub innych szyfrów.**
3. **Test wykonujecie jeden raz – ocenie podlega tylko pierwsze rozwiązanie testu. Pamiętajcie, że w raporcie mam podgląd Waszych działań.**
4. **Termin wykonania testu upływa dzisiaj, tj. 28 maja o godz. 18.00. Po tym czasie link nie będzie aktywny.**
5. **Proszę o uczciwość i samodzielność.**
   Powodzenia ☺

Temat: W poszukiwaniu własnej Itaki.

Dzisiaj przenosimy się do mitologii – będzie to dla Was przypomnienie wiadomości z klasy V.

1. Zapiszcie temat lekcji w zeszycie.

2. Zapoznajcie się z tekstem „Kilka słów o bohaterze”, a następnie z wierszem Leopolda Staffa „Odys” – podręcznik, str. 264.

3. Po przeczytaniu wykonajcie w zeszycie zad. 1,2, 3 i 4 – podręcznik str. 265.

4. Zapoznajcie się z infografiką na temat mitów – podręcznik str. 266-267. Są na niej przedstawieni znani Wam mitologiczni bohaterowie.

NICZEGO NIE ODSYŁACIE DO SPRAWDZENIA ☺