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

MATEMATYKA

Plan pracy na cały tydzień (30.03.20 – 3.04.20)

Proszę zapoznać się z wideolekcjami, a następnie rozwiązać zadania w „Matlandii".

Zadania w „Matlandii" oceniane będą regularnie (po każdym tygodniu)

według tradycyjnej skali od 1 do 5.

0%-29% ocena niedostateczna

30%-50% ocena dopuszczająca

51%-74% ocena dostateczna

75%-89% ocena dobra

90%-100% ocena bardzo dobra

Temat 1: Pierwiastki kwadratowe

https://pistacja.tv/film/mat00323-pierwiastek-kwadratowy-przyklady?playlist=253

https://pistacja.tv/film/mat00323-pierwiastek-kwadratowy-przyklady?playlist=253

https://pistacja.tv/film/mat00318-pierwiastek-kwadratowy-z-liczb-niekwadratowych?playlist=253

Temat 2: Pierwiastki sześcienne

https://pistacja.tv/film/mat00319-pierwiastek-szescienny-wprowadzenie?playlist=623

https://pistacja.tv/film/mat00320-pierwiastki-szescienne-z-liczb-nieszesciennych?playlist=623

MUZYKA

30.03.2020

Temat: Warsztat muzyczny

- Wykonaj zad. 2 (strona 128) - wykonane zadanie wyślij na maila do dnia 06.04.2020.

Dla chętnych:
Oglądnij fragmenty baletów: Jezioro łabędzie, Dziadek do orzechów
https://www.youtube.com/watch?v=Dj11-n4yj-M
https://www.youtube.com/watch?v=5wz9espkEXo

Możesz także obejrzeć krótką formę edukacyjną o balecie – Baletownik w programie TVP Kultura
(dokładny harmonogram programu znajduje się na stronie:
https://www.gov.pl/web/edukacja/pasma-edukacyjne)

Przypominam o napisaniu zaległych referatów o Fryderyku Chopinie.

~~Wykonane~~ Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 muzyka
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

PLASTYKA

2.04. - Jan Paweł II mój Patron

Gotowe prace w formie zdjęcia wyślij na poniższy adres.

~~Wykonane~~ Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 plastyka
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

JĘZYK ANGIELSKI

30.03.2020

Temat: Pierwszy okres warunkowy- zasady tworzenia i użycie.

Do zeszytu notatka!

Używamy tak zwanego pierwszego okresu warunkowego gdy mówimy o czynności, której skutek odbywa się w przyszłości np. If I study, I will pass my exams- Jeśli będę się uczyć, zdam egzaminy →Czyli jeśli będę teraz się uczyć zdam w przyszłości.

Słowo IF oznacza **jeśli** i w tej części zdania używamy czasu present simple (czas był omawiany wielokrotnie), druga część zdania jest oddzielona przecinkiem, następnie w 2 części zdania używamy słowa will/won't (przyszłość) + zwykły czasownik np:

If he drink**s** that dirty water**,** he **will be** ill. ----- jeśli bedzie pił tą brudną wodę, będzie chory.

Można też odwrócić konstrukcję tj: He **will be** ill **if** he drink**s** that dirty water. -→ nie ma wtedy przecinka, łacznikiem jest słow IF.

Inne przykłady:

If he doesn't do homework, he won't play football- jeśli nie zrobi zadania, nie pójdzie grać.

If you work hard, you will be promoted- jeśli będziesz pracować ciężko, będziesz nagrodzony.

Filmik pomocniczy:

https://www.youtube.com/watch?v=ZUASj8q8kYY

zadanie 1- połącz połówki zdań.

zadanie 3 – zapisz całe zdania do zeszytu, jedna forma jest poprawna.

Homework- ćwiczenia strona 4 zadanie 3,4,5. – na razie nie odsyłacie, proszę poczytać poćwiczyć, na raz następny będzie już zadanie do odesłania.

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 angielski
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

JĘZYK NIEMIECKI

31.03. 2020 – 03.04.2020

Thema: **„Uhrzeiten" – Filmlektion.**

Cel lekcji:

- usystematyzujesz wiedzę i utrwalisz umiejętności w zakresie określania czasu zegarowego (patrz: tydzień 16-20 marca)

1. Przypomnij sobie ćwiczenie 1 i 2, podręcznik, strona 70. Nagrania dostępne są na portalu **docwiczenia.pl** (link poniżej). Wystarczy wpisać kod: D75AUS i wybrać odpowiednio ścieżkę 28 i 29.

2. Obejrzyj filmik „Uhrzeiten", dostępny na portalu **docwiczenia.pl** (link poniżej) po wpisaniu kodu: D13BV3.

https://docwiczenia.pl/

Czy Ty potrafiłabyś/potrafiłbyś powiedzieć, która jest godzina, tak jak uczestnicy teleturnieju? Jeśli nie, spróbuj jeszcze raz!

3. Jeżeli potrzebujesz dodatkowych wyjaśnień, kliknij ***tutaj .***

4. Jeżeli potrzebujesz, przypomnij sobie liczebniki główne (podręcznik, strona 47) oraz zasadę tworzenia liczebników złożonych powyżej 20 (podręcznik, strona 35).

5. Zapisz w zeszycie:

die Uhr – zegarek
Uhr – godzina
Wie spät ist es? – Która jest godzina?
Wie viel Uhr ist es? – Która jest godzina?
Es ist _____ Uhr. – Jest godzina _____ .
Es ist _____ Uhr _____ . – Jest godzina _____ .
nach – po
vor – przed
halb – wpół do
Viertel – kwadrans
Viertel nach – kwadrans po
Viertel nach – za kwadrans

6. Wykonaj zadanie:

- **obowiązkowe dla wszystkich, podlega ocenie:** pracuj z zeszytem ćwiczeń; wykonaj zadania ze strony **44**; uzupełnij je starannie, zrób zdjęcie i wyślij na adres szkoły do poniedziałku, **06 kwietnia**
- **dla osób chętnych:** na pięciu dowolnych przykładach napisz, która jest godzina. Postaraj się wykorzystać oba sposoby. Zadanie to wykonaj w zeszycie przedmiotowym**. NIE ODSYŁAJ!**

~~Wykonane~~ Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 niemiecki
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

31.03.2020 – wtorek

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Ćwiczenia rozgrzewające i kształtujące siłę ramion, nóg i tułowia.

Robimy rozgrzewkę - link do ćwiczeń https://youtu.be/hAnypglKl7g
Wykonaj po dwa dowolne ćwiczenia na mięśnie ramion, nóg i tułowia.

Temat: Kształtujemy wytrzymałość - Indeks Sprawności Fizycznej, Test Zuchory.

Wykonaj próbę wytrzymałości

WYTRZYMAŁOŚĆ Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - wówczas liczy się czas biegu - bieg na odległość - wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.	minimalny 1 pkt	1 min. 200 m	2 min. 400 m
	dostateczny 2 pkt	3 min. 500 m	5 min. 1000 m
	dobry 3 pkt	6 min. 1000 m	10 min. 2000 m
	bardzo dobry 4 pkt	10 min. 1500 m	15 min. 2500 m
	wysoki 5 pkt	15 min. 2000 m	20 min. 3000 m
	wybitny 6 pkt	20 min. 2500 m	30 min. 4000 m

Bieg wykonujemy w domu, w miejscu. Próbę wytrzymałości postaraj się wykonać sumiennie, czas zapisz w zeszycie (do wglądu nauczyciela). W pierwszej kolumnie podane są wyniki, ale zależą one od wieku uczestnika (uczniowie klas IV-VI biegną maksymalnie na 5 pkt). W drugiej kolumnie są wyniki dla dziewcząt, w trzeciej dla chłopców.

Po biegu wykonaj ćwiczenia oddechowe:



Do ćwiczeń zaproście rodzeństwo, rodziców.

31.03.2020

BIOLOGIA

Temat	
Data: 31.03.2020 **T: Higiena i choroby układu nerwowego.**	Zapoznaj się z podanym tematem. **Higiena i choroby układu nerwowego.** **Notatka do zeszytu** Choroby układu nerwowego: a) nerwica, b) depresja, c) udar mózgu, d) wylew, e) zapalenie opon mózgowych, f) zapalenie mózgu, g) padaczka, h) stwardnienie rozsiane, i) choroba Alzheimera **Wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń -str. 94- 95 oraz zadania Sprawdź czy potrafisz str. 96 - 97** **ODEŚLIJ ZDĘCIE STRONY 94 i 95.** **ZADANIA BĘDĄ PODLEGAĆ OCENIE. TERMIN 03.04.2020** Pod tym linkiem macie dodatkowe informacje, zdjęcia- obejrzyjcie …poczytajcie ☺ Jak sobie radzić ze stresem https://epodreczniki.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DtWR0roTI Jeżeli ktoś nie będzie mógł otworzyć linku proszę się nie przejmować. Są to materiały dodatkowe

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 biologia
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

31.03.2020

JĘZYK POLSKI

Temat: Krótka historia prawdziwa.

1. Zapoznaj się z biogramem brytyjskiego fizyka podr. Str. 303
2. Odczytaj fragment książki Stephena Hawkinga „Moja krótka historia", wyjaśnij trudne słowa
3. Scharakteryzuj pisemnie w zeszycie postać, wymień po 2 osiągnięcia życiowe i naukowe Hawkinga. Jakie korzyści dla pracy naukowej mogą wynikać z niepełnosprawności?
4. Zastanów się jakie cechy charakteru mają wpływ na radzenie sobie z niepełnosprawnością.
5. Wyjaśnij pisemnie znaczenie związków frazeologicznych:
    - Pokładać w kimś nadzieję
    - Wiązać z czymś nadzieję
    - Nadzieja wbrew wszystkiemu

    Ułóż z każdym zdanie.

Pracuj w zeszycie, zadań nie odsyłaj. Zadbaj o estetyczny zapis.

1.04.2020

FIZYKA

Temat: **Moc i jej jednostka**

Lekcja ta dotyczy pojęcia mocy, wzoru na moc, jednostki mocy, obliczania wartości mocy.

Już powinieneś widzieć

- stwierdzić, że pracę wykonuje siła równoległa do przemieszczenia;
- podać definicję pracy i obliczyć jej wartość jako iloczyn siły i przesunięcia;
- podać definicję jednostki pracy w układzie SI;
- wyrażać czas w sekundach, które są jednostką w układzie SI. **A dzisiaj spróbujemy nauczyć się**
- podawać definicję mocy i jej jednostki;

- przeliczać jednostki mocy; obliczać moc urządzenia wykonującego pracę.

Proponuje przeczytać wcześniej temat z podręcznika Moc i jej jednostka

Wiadomości wstępne

Jeżeli dwie osoby podnoszą ciało o ciężarze 100 N, to mówimy, że są jednakowo silne. Jeżeli podniosą je na wysokość jednego metra, to wykonają taką samą pracę. A jeżeli jedna z nich podniesie ten ciężar w czasie 1 sekundy, a druga w czasie 2 sekund, to czym się różnią prace wykonane przez te osoby? Która osoba jest silniejsza i czy oznacza to, że jest ona mocniejsza ?

Co to znaczy, że jakieś urządzenie ma większą moc? Oznacza to, że taką samą pracę może wykonać w krótszym czasie, czyli szybciej niż urządzenie o mniejszej mocy, lub też w tym samym czasie wykona większą pracę.

Moc zatem określa pracę wykonaną w ciągu jednostki czasu (1 sekundy). Obliczmy ją dzieląc pracę przez czas, w którym ta praca została wykonana. P=Wt
P – moc
W – praca
t – czas
Jednostką mocy jest 1 wat (1 W). Urządzenie ma moc 1 wata, jeżeli wykonuje pracę 1 dżula w ciągu 1 sekundy.

Inne jednostki mocy to:

- 1 kW = 1 000 W
- 1 MW = 1 000 000 W
- 1 kM = 736 W

Obejrzyjmy zatem sobie wspólnie film https://youtu.be/vo-frne8Faw oraz ten https://www.youtube.com/watch?v=7Vhk1lcERqo

W przypadku idealnych urządzeń elektrycznych całość **energii** pobieranej przez nie ze źródła jest zamieniana na pracę. W takim przypadku **sprawność** urządzenia jest równa 100%.

Niestety nie istnieją idealne odbiorniki **prądu elektrycznego**, gdyż w przypadku rzeczywistych urządzeń elektrycznych część **energii** pobieranej ze źródła nie jest zamieniana na pracę lecz wydziela się m.in. w formie ciepła, powodując wzrost **energii** wewnętrznej odbiornika. W przypadku rzeczywistych urządzeń, ich **sprawność** jest zawsze mniejsza od 100%.

Zadanie domowe – Wykonaj notatkę w zeszycie oraz spróbuj samodzielnie do poniedziałku wykonać zadania z karty pracy dotyczące mocy i jej jednostki (plik załącznika)

01.04.2020

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: I okres warunkowy- utrwalenie wiadomości.

Zadanie 1. Uzupełnij notatkę i zdania do zeszytu:

I okresu warunkowego używamy gdy……..

Konstrukcja zdania: IF + ……. , will/won't + czasownik …….

1.If it…….. (be) sunny, Max …… (go out) on Sunday.

2.If you……(finish) your homework, you……(play) football.

3.If my mum ……(get) money, she ……(buy) a new dress.

4.If you ……(fail) your test, your mum……..(be) angry.

Zadanie 2. Uzupełnij w zeszycie zadanie 3 ze strony 76 w książce. Należy uzupełnić zdania odpowiednią formą czasownika.

Zadania i uzupełnioną notatkę proszę wysłać do piątku tj. 03.03.2020.

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 angielski
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

1.04.2020

WDŻ

Temat: ***Wielkanoc – zwyczaje dawniej i dziś***

Drodzy Uczniowie. Zbliżają się święta. Chodź na chwilę starajmy się odczarować ten trudny dla nas czas. Spróbujcie wykonać pisanki, dekorację świąteczną- dla siebie, nie na ocenę. Stwórzmy sobie i bliskim magię Świąt Wielkiej Nocy, a na zajęciach porozmawiamy o tradycjach i obyczajach.

Święta Wielkanocne są czasem wielkiej radości. Czujemy ją i w związku z atmosferą zbliżającego się Zmartwychwstania Pańskiego, jak również budzącą się po zimie przyrodą.

Przygotowania do świąt są pełne tradycji i zwyczajów. Dotyczą one uczestnictwa w obrzędach liturgicznych, ale i sposobu przyrządzania potraw, a także spędzania wolnego czasu w gronie rodziny i znajomych.

Zastanówcie się

- w jaki sposób następuje przekaz wartości i tradycji w rodzinie
- dlaczego warto wspólnie świętować i spędzać czas.

Pomyślcie

- jakie elementy wpływają na przekaz tradycji w rodzinie?
    - pochodzenie członków rodziny
    - miejsce wychowywania
    - region kraju (Śląsk, Podhale, Kaszuby)
    - kraj (małżeństwa międzynarodowe)
    - religia (jeśli w rodzinie są osoby różnego wyznania)
- Zastanów się: *Dlaczego warto świętować i spędzać razem czasz z rodziną*
    - rodzinna atmosfera
    - smaczne jedzenie
    - zacieśnianie więzów rodzinnych
    - poznawanie historii rodziny
    - opowieści dziadków i rodziców z czasów dzieciństwa
    - wzajemne wspieranie się

Korzystając z linków:

- przeczytaj tekst *Jak powstała tradycja?*
- poznaj zwyczaje wielkanocne w Polsce i na świecie
- poznaj ciekawostki związane ze Świętami Wielkiej Nocy

  https://miastodzieci.pl/czytelnia/tradycje-zwyczaje-i-przepisy-na-wielkanoc-jak-zrobic-ozdoby-wielkanocne/

- obejrzyj film, jak mieszkańcy podkarpacia celebrują Święta Wielkanocne

  https://www.youtube.com/watch?v=NXSPfmt8ghk

- posłuchaj piosenki z życzeniami (na wesoło)
  https://www.youtube.com/watch?v=9pCJGz1jOzk

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 wdz
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

01.04.2020 – środa

INFORMATYKA

Temat: **Tworzenie dokumentu tekstowego.**

Zapoznaj się z tematem w podręczniku na stronie 174-178.

Wykonaj ćwiczenia. W tym celu możesz wykorzystać inne programy np. LibreOffice, WPS Office.

Odpowiedz na pytania (**na ocenę**):

1. Czym jest dokument komputerowy?
2. Jakie typy dokumentów komputerowych tworzyłeś na poprzednich lekcjach?
3. Co oznaczają rozszerzenia nazw plików (np. exe, jpg, bmp, doc, odt)?

Odpowiedzi w formie pliku tekstowego prześlij na poniższy adres.

Może cię zainteresuje:

Nie tylko MS Word: LibreOffice Writer

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 informatyka
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

HISTORIA

2.04.2020

Temat: **Świat na drodze ku II wojnie światowej**

- zwróć uwagę na następujące zagadnienia

  - - przyczyny i skutki wojny domowej w Hiszpanii
  - - ustępstwa państw zachodnich wobec Hitlera w Europie.

- przeczytaj tekst źródłowy: *Konferencja w Monachium*
- przeanalizuj mapkę: *Europa w przededniu II wojny światowej*
- uzupełnij zeszyt ćwiczeń (sprawdzę i ocenię go po powrocie do szkoły)
- pisemnie odpowiedz na pytanie 2 i 3 ze strony 213.

Na wykonanie i odesłanie zadania masz czas do 3.04.2020 r. (piątek)

- dla zainteresowanych:

  - obejrzyj prezentację: https://notatkizlekcji.pl/historia/_swiat_miedzy_wojnami.html
  - sprawdź swoją wiedzę w quizie:

    https://quizizz.com/join/quiz/5af475ca69e2b8001b44caec/start?studentShare=true

- uporządkuj wiedzę śledząc treść notatki:

1. Militaryzacja III Rzeszy

a. w **1935** r. Niemcy przywróciły powszechny obowiązek służby wojskowej – zakazany przez traktat wersalski
b. rozbudowa Wehrmachtu – siły zbrojne

   - tworzenie Luftwaffe – siły powietrzne
   - rozbudowa Krigsmarine – marynarka wojenna

c. w **1936** r. wojska niemieckie wkroczyły do zdemilitaryzowanej Nadrenii (remilitaryzacja Nadrenii)
d. w **1936** r. został podpisany pakt antykominternowski

   - pakty był wymierzony w ZSRS i partie komunistyczne, zrzeszone w tzw. kominternie (III Międzynarodówce Komunistycznej)

(III Rzesza, Japonia, od 1937 r. Włochy)

2. W marcu 1938 r. Niemcy dokonały tzw. Anschlussu Austrii, czyli włączenia Austrii do III Rzeszy

3. Konflikt niemiecko-czechosłowacki o Sudety

a. w Sudetach mieszkała liczna mniejszość niemiecka, która domagała się włączenia Sudetów do III Rzeszy

b.w celu rozwiązania konfliktu została odbyła się specjalna konferencja w Monachium **29-30 IX 1939 c.**

W konferencji uczestniczyli przedstawiciele:

– Adolf Hitler (III Rzesza)

– Benito Mussolini (Włochy)

– Neville Chamberlain (Wielka Brytania)

– Édouard Daladier (Francja)

d. uczestnicy podpisali układ monachijski, na mocy którego Sudety zostały włączone do Niemiec

4. Problemy Czechosłowacji wykorzystały Polska i Węgry

a. Polska zmusiła Czechosłowację do oddania Polsce Zaolzia

b. Węgry zajęły Ruś Zakarpacką oraz południową Słowację

5. W marcu 1939 r. nastąpił rozpad Czechosłowacji

a. Niemcy zagarnęły Czechy i utworzyły zależny od nich Protektorat Czech i Moraw

c. słowaccy nacjonaliści proklamowali utworzenie odrębnej Słowacji z księdzem Józefem Tito na czele

6. Prowadzona przez państwa zachodnie polityka ustępstw wobec III Rzeszy nazywa się appeasement

7. Ekspansja Japonii na Dalekim Wschodzie

a. ekspansja Japonii spowodowana była dążeniem do zdobycia terenów zasobnych w surowce

b. atak japoński na Chiny

– Chiny były osłabione wojną domową między rządem narodowym a komunistami

– w **1931** r. Japończycy zdobyli Mandżurię i utworzyli marionetkowe cesarstwo Mandżukuo

– w 1**937** r. przeprowadzili ponowy atak i zajęli znaczną część kraju

Notatka na podstwie: https://www.e-historia.com.pl/73-szkola-podstawowa-notatki-z-historii-szkola-podstawowa-notaki-historia-szkola-podstawowa-historia-notatki-szkola-podstawowa/historia-notatki-z-historii-dla-szkoly-podstawowej-historia-szkola-podstawowa/klasa-7/2594-6-5-swiat-na-drodze-ku

GODZINA Z WYCHOWAWCĄ/PEDAGOGIEM

2.04.2020

Temat: ***Jak radzić sobie ze stresem***

* **Definicje stresu:**

-jest to zaburzenie równowagi spowodowane jakimś czynnikiem

-naturalna, nieunikniona część naszego życia

-reakcja na codzienne zmiany, wyzwania: negatywne i pozytywne

-jest sygnałem, że życie biegnie obok nas.

* **Co nas stresuje:**

-niepowodzenia w szkole

-konflikty w rodzinie

-egzaminy, klasówki, sprawdziany

-nadmiar obowiązków

-przewlekła choroba

-publiczne wystąpienie

-brak poczucia własnej wartości

-utrudnienia w realizacji planów

-samotność, nuda, izolacja

* **Reakcja na stres:**
-spacer
-czytanie
-słuchanie muzyki
-kąpiel
-zakupy
-płacz
-krzyk, rzucanie przedmiotami
-proszenie kogoś o radę
-zajmowanie się swoim hobby
-pomaganie komuś innemu
-wysiłek fizyczny

* **Niezdrowe sposoby odreagowywania stresu, których absolutnie nie należy stosować:**
-palenie papierosów: papierosy są szkodliwe, więc nie są metodą na stres
-narkotyki: niczego nie rozwiązują, działają pobudzająco, tylko pozornie przynoszą ulgę w napięciu, uzależniają zanim zdążymy sobie to uświadomić
-alkohol: niczego nie rozwiązuje, działa oszałamiająco, prowadzi do nałogu.

* **Doraźne sposoby radzenia sobie ze stresem :**
-nie ukrywaj złego nastroju, rozmawiaj z bliskimi
-zadbaj o porządek- bałagan rozprasza
-ucz się systematycznie, bo zaległości pogłębiają stres
-nie duś w sobie bólu, po prostu go wypłacz
-stawiaj sobie cele, które jesteś w stanie zrealizować
- zachowaj cierpliwość
-nie walcz- przystosuj się
-nie krytykuj- zadbaj o siebie
-zadbaj o poczucie humoru, częściej się uśmiechaj
-zdobądź się na żartowanie z samego siebie.

Stres jest nieodłącznym czynnikiem naszego życia. Musimy sami wypracować optymalny sposób radzenia sobie z nim.

* **Aby oswoić temat stresu obejrzyj kilka filmików:**

- *Stres wróg czy przyjaciel*: https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU

-*Jak okiełznać stres*: https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA

- *Jak pokonac stres* https://www.youtube.com/watch?v=rZgJcenU8iw

* **Wykład dla zainteresowanych rodziców:** https://www.youtube.com/watch?v=GbhVpy46AHQ

2.04.2020

JĘZYK POLSKI

Temat: Uwierz w siebie!

1. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:
- Wolisz spędzać czas w małym gronie przyjaciół czy w dużym towarzystwie?
- Czy lubisz mówić o sobie?
- Czy umiesz podać kilka dziedzin, w których jesteś naprawdę dobra/ dobry?
- Jak się czujesz, gdy znajdziesz się w towarzystwie nieznanych sobie ludzi?
- Czy lubisz publicznie mówić, występować?
- Jak podchodzisz do nowych zadań, obowiązków?
2. Zapoznaj się z fragmentem powieści Barbary Kosmowskiej „Samotni.pl”
3. Zastanów się jak postrzegają bohaterkę inni?
4. Przedstaw w zeszycie pisemną opinię dotyczącą powodów agresywnego zachowania uczniów wobec bohaterki powieści?
5. Stwórz plakat zachęcający do przeciwdziałania przemocy i agresji wśród rówieśników. Praca na kartce A4 do odesłania do 10.04

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 polski
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

PLASTYKA

3.04.2020

Temat bloku: **Tworzenie z natury**
* Wykonaj pracę na temat: ***Jan Paweł II mój Patron*** dowolną techniką, na formacie A-3

* Zadanie dla chętnych- wykonaj dowolną ozdobę (pisanka na ugotowanym jajku, kartka, element dekoracji...) tematem związaną ze Świętami Wielkiej Nocy

Termin wykonania prac i przesłania do oceny upływa 8.04.2020 r.

Wskazane przez nauczyciela zadania w formie zdjęcia wyślij na adres szkola1rudnik@gmail.com:

- tytuł wiadomości: 7 plastyka
- w treści wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko.

3.04.2020

CHEMIA

Temat	
Data: 03.04.2020 **T: Rodzaje roztworów.**	Już wiesz • że w przyrodzie występują substancje oraz ich mieszaniny; • w jaki sposób, mieszając ze sobą różne składniki, można tworzyć mieszaniny niejednorodne lub jednorodne; • jak rozdzielać wybrane mieszaniny na składniki. Dowiesz się jak: • przygotowywać roztwory; • wskazywać czynniki, jakie mogą wpływać na proces rozpuszczania; • wyjaśniać, jakie właściwości wody sprawiają, że ma ona ogromne znaczenie dla życia i zdrowia człowieka. Zapoznaj się z podanym tematem – podręcznik strona 170-176 Notatka do zeszytu **Roztwór**- to mieszanina jednorodna składająca się z co najmniej dwóch składników - substancji rozpuszczonej i rozpuszczalnika. W przypadku, gdy mieszają się ze sobą dwie ciecze lub gazy to rozpuszczalnikiem jest ta substancja, której jest więcej. **Krystalizacja** – to wydzielenie się substancji rozpuszczonej z roztworu nasyconego w postaci kryształków. **Roztwór nasycony** – to roztwór, w którym w danej temperaturze nie można już rozpuścić więcej substancji. **Roztwór nienasycony** – to roztwór w którym w danej temperaturze można rozpuścić pewną ilość danej substancji. Przerysuj do zeszytu schemat podziału mieszanin z podręcznika str. 175 Dodatkowe wiadomości do tematu znajdziesz pod poniższym linkiem https://epodreczniki.pl/a/roztwory/DIg2XlYBq https://www.youtube.com/watch?v=dFmhAYIQzcc **Wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń -str. 90- 91** **NIE ODSYŁAJ ZDJĘĆ WYKONANYCH ZADAŃ**

3.04.2020

GEOGRAFIA

Temat	
Data: 03.04.2020 **T: Handel**	Z lekcji dowiesz się: - co to jest handel zagraniczny, bilans handlu zagranicznego ? - import, eksport, - jakie towary Polska eksportuje a jakie importuje ? Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 158- 160 Notatka do zeszytu **Handel zagraniczny**- to odpłatna wymiana dóbr i usług między państwami **Import** – to zakup produktów w innych krajach **Eksport** – to sprzedaż towarów zagranicę **Saldo bilansu handlu zagranicznego** – to różnica pomiędzy wartością eksportu i importu. Saldo może być dodatnie lub ujemne. **Saldo dodatnie** – eksport przeważa na importem **Saldo ujemne** – import przeważa nad eksportem **Korzystając z podręcznika podaj odpowiedzi do zeszytu na następujące pytania :** 1. Jakie państwo jest obecnie głównym partnerem handlowym Polski? 2. Jakie towary importujemy ? – podaj przykłady 3. Jakie towary eksportujemy ? – podaj przykłady 4. Jaka firma jest największym w Polsce producentem pojazdów szynowych ? (podr. Str. 160) Zadania w zeszycie sprawdzę po powrocie do szkoły **Wykonaj zadania w zeszycie ćwiczeń str. 98 i 99** Podpowiedź do zadania 2 str. 98 – obliczając saldo bilansu handlu zagranicznego należy odjąć od eksportu – import (liczby). W ten sposób obliczymy saldo. W przypadku liczby ujemnej saldo będzie ujemne. NIE ODSYŁAJ ZDJĘĆ ZADAŃ WYKONANYCH W ĆWICZENIACH