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

5.05.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Kształtowanie skoczności - wyzwanie skakanka.

Na ten tydzień dla Was wyzwanie, które każdy może wykonać w domu, na podwórku. Wystarczy jedno, proste urządzenie **SKAKANKA**. Ale zanim zaczniesz ćwiczyć, dowiedz się, jak skakać prawidłowo, by trening był bardziej efektywny.

1. Rączki skakanki trzymaj lekko palcami. Nie ściskaj ich bardzo mocno całymi dłońmi.

2. Skacz na palcach. Nie dotykaj piętami ziemi.

3. Łokcie trzymaj blisko boków ciała.

4. Zwróć uwagę, by przy skręcaniu skakanką pracowały głównie nadgarstki, nie ramiona.

5. Trzymaj ciało wyprostowane.

6. Nie skacz wysoko, nie podciągaj kolan w górę.

7. Pilnuj, by nie odbijać się od ziemi dwa razy podczas jednego obrotu skakanki.

8. Nie poddawaj się! Jeśli dopiero zaczynasz pamiętaj, że trening czyni mistrza.

A tu wyzwanie na ten tydzień:

Dzień 1: 60 skoków

Dzień 2: 80 skoków

Dzień 3: 100 skoków

Dzień 4: 120 skoków

Dzień5: 140 skoków

Dzień 6: 160 skoków

Dzień 7; 180 skoków

Jest za łatwo, bądź za trudno? To zacznij od ilości, która jest dla Ciebie małym wyzwaniem i każdego dnia dodawaj dodatkowe 20 skoków.

Pamiętaj by przed ćwiczeniem wykonać rozgrzewkę!

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

Zrób duży krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Górna część tułowia pozostaje prosta, mięśnie brzucha są napięte. Podnieś się o kilka centymetrów i znów się opuść, powoli i równomiernie. Nie zapominaj o oddychaniu. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Usiądź na podłodze i podeprzyj się dłońmi opartymi o podłogę za tułowiem. Postaw jedną nogę na podłodze, drugą nogę wyprostuj w powietrzu, przyciągając palce stopy w kierunku tułowia. Podnoś nogę na wysokość około 20 centymetrów i z powrotem ją opuszczaj nie dotykając podłogi. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Przejdź do klęku podpartego, oprzyj się na łokciach, przedramiona są skierowane do przodu. Kolano jednej nogi oprzyj o podłogę, a drugą nogę wyciągnij poziomo do tyłu. Przyciągnij do przodu palce stopy. Wciągnij brzuch. Opuszczaj nogę prawie do podłogi i powoli podnoś z powrotem. Wykonaj 2 serie po 10 razy na każdą stronę.	
Leżąc na plecach, ustaw na podłodze lewą stopę i przesuń jak najbliżej pośladków. Podnieś biodra i przyciągnij prawe kolano do brzucha. Pozycję tę utrzymuj 15 – 20 sekund, nie zapominając o oddychaniu. Powtórz 2-3 razy na każdą stronę	

Stań pod ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Podnoś lewą nogę w bok i z powrotem ją opuszczaj. Obydwa kolana są lekko ugięte. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się na prawym boku. Głowa spoczywa na wyprostowanym ramieniu, podeprzyj się lewą ręką opartą o podłogę przed tułowiem. Ugnij górną nogę aż kąt pomiędzy udem i podudziem będzie miał mniej więcej 90 stopni. Lekko przenieś biodra do przodu. Podnoś udo i z powrotem opuszczaj. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Stań przed ścianą i oprzyj się o nią obydwiema rękami. Stojąc na lewej nodze, lekko unieś prawą i powoli poruszaj nią w lewą stronę, a następnie z powrotem. Wykonaj dwie serie po 10 razy na każdą stronę.	
Połóż się wygodnie na plecach i podnieś nogi do pionu. Piłkę umieszczamy pomiędzy stopami. Wysuń pięty do góry i ściskaj piłkę między piętami. Powtórz 3--4 razy po 10 sekund.	

JĘZYK POLSKI

Temat: „Balladyna”- jeden z najoryginalniejszych i najbardziej znanych utworów Juliusza Słowackiego.

Drodzy uczniowie

Jeszcze w szkole przed pandemią zadałam Wam do przeczytania „Balladynę”- sprawdzian z lektury miał się odbyć 16 marca. Jeśli ktoś tego nie przeczytał proszę o przeczytanie utworu w tym tygodniu i opracowanie w zeszycie następujących zagadnień:

- Określ czas i miejsce akcji
- Zapisz jaki to gatunek literacki
- Wymień postacie
    a. Realistyczne
    b. Fantastyczne
    c. legendarne
- Napisz krótkie streszczenie jednego z pięciu aktów, z których składa się dramat.
  ZADAŃ NIE ODSYŁAJ

BIOLOGIA

Temat: Higiena oka i ucha





Nauczysz się:
- wyjaśniać, na czym polegają wady wzroku i wymieniać sposoby ich korekty;
- omawiać wybrane choroby oczu, uwzględniając ich przyczyny i objawy;
- wymieniać podstawowe zasady higieny wzroku.
- wymieniać czynniki, które mogą pogorszyć słuch, i wyjaśniać, jak ich unikać.

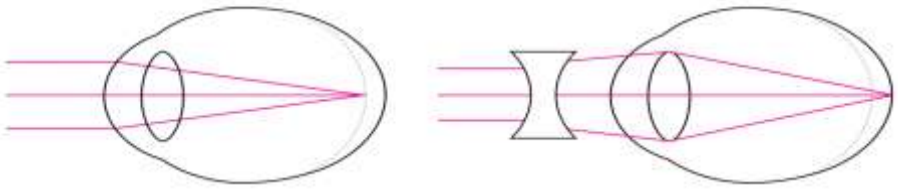
Zapoznaj się z tekstem w podręczniku str. 203 -207 oraz informacjami pod linkami

https://epodreczniki.pl/a/oko---narzad-wzroku/DByVW3EI0

https://epodreczniki.pl/a/wady-wzroku---krotkowzrocznosc-i-dalekowzrocznosc-oraz-ich-korekcja/DleI32MqT

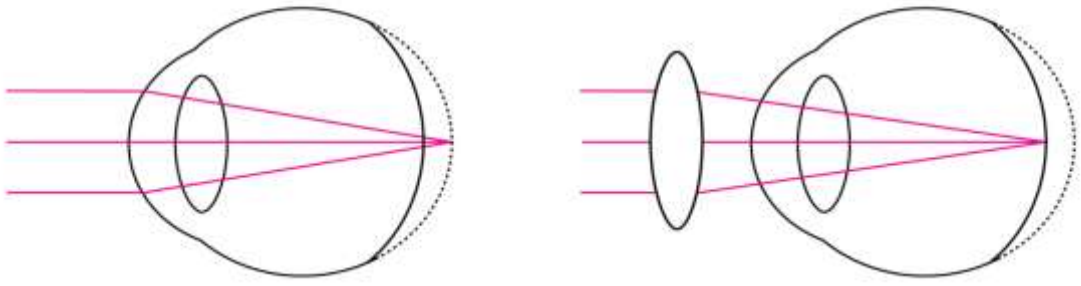
Nieprawidłowy kształt soczewki lub gałki ocznej jest przyczyną krótkowzroczności lub dalekowzroczności, a niewłaściwa krzywizna elementów załamujących światło prowadzi do astygmatyzmu. Wady wzroku można korygować, stosując właściwie dobrane soczewki.

Przyczyną krótkowzroczności może być nieprawidłowy, zbyt wypukły kształt soczewki lub zbyt wydłużona gałka oczna. W efekcie takich wad promienie świetlne skupiają się przed siatkówką, przez co osoba z taką wadą wzroku widzi wyraźnie (ostro) tylko obiekty znajdujące się w niewielkiej odległości od oczu. W celu poprawy jakości widzenia stosuje się soczewki rozpraszające, oznaczone znakiem minus.



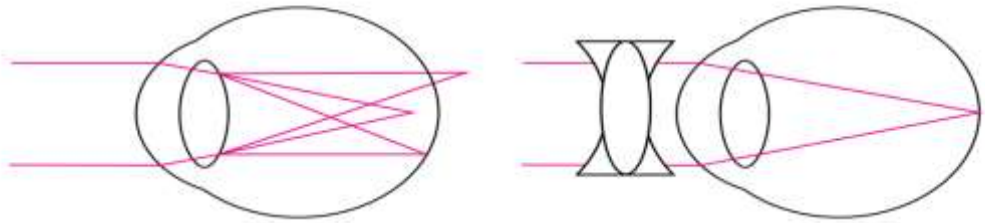
KRÓTKOWZROCZNOŚĆ
Promienie świetlne skupiają się przed siatkówką;
korekcja: soczewki dwuwklęsłe

Przy dalekowzroczności gałka oczna jest skrócona lub soczewka zbyt płaska, co powoduje, że promienie świetlne skupiają się za siatkówką. Do korekcji tej wady stosuje się soczewki skupiające, oznaczone znakiem plus. Zdolność oka do ostrego widzenia określa się w dioptriach.



DALEKOWZROCZNOŚĆ
Promienie świetlne skupiają się za siatkówką;
korekcja: soczewki wypukłe

Niewłaściwa krzywizna rogówki lub soczewki skupia promienie świetlne w różnych punktach na siatkówce albo przed i poza nią, dlatego powstający obraz jest niewyraźny. Taka wada nosi nazwę astygmatyzmu. Aby ją skorygować, należy nosić soczewki cylindryczne.



ASTYGMATYZM
Promienie świetlne skupiają się nierównomiernie;
korekcja: soczewki cylindryczne

Oczy dostarczają ok. 70% informacji z otoczenia. Codziennie działa na nie wiele czynników zewnętrznych, dlatego wymagają szczególnej ochrony i dbałości. Higiena narządu wzroku powinna obejmować takie działania, które pozwolą oczom prawidłowo funkcjonować. Należą do nich m.in.:

- ochrona oczu przed zbyt intensywnym światłem przez noszenie w słoneczne dni okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- zabezpieczanie oczu przed kontaktem z substancjami chemicznymi zawartymi w wodzie (np. w basenie) przez zakładanie okularów pływackich;
- dbanie o prawidłowe nawilżenie gałki ocznej przez wypijanie ok. 2,5 l płynów dziennie i utrzymywanie odpowiedniej wilgotności w pomieszczeniach, szczególnie w sezonie grzewczym;
- dbanie o prawidłowe oświetlenie miejsca pracy i ustawienie monitora komputera w odległości nie mniejszej niż 50 cm od oczu,

UCHO

https://epodreczniki.pl/a/ucho---narzad-sluchu-i-rownowagi/D12hc0UM9

Wrażliwość na dźwięki i zdolność do ich słyszenia jest cechą osobniczą. Ludzkie ucho reaguje na odgłosy w zakresie 16-20 tysięcy Hz, ale najbardziej wrażliwe jest w przedziale 500-5 tysięcy Hz. Na odbiór dźwięków wpływ ma ich głośność (natężenie), którą mierzy się w decybelach (dB). Liczba pobudzonych komórek receptorowych w przewodzie ślimakowym oraz wzbudzonych impulsów nerwowych zależy od głośności dźwięku. Ludzkie ucho odbiera

dźwięki o natężeniu do 130 dB. Przekroczenie górnej granicy powoduje na początku ból, potem trwałe, mechaniczne uszkodzenie słuchu wywołane wysokim ciśnieniem powietrza (fali dźwiękowej). Dźwięki dokuczliwe, zbyt głośne, drażniące układ nerwowy określane są jako hałas. Towarzyszy on nam na co dzień w domu, szkole, na ulicy. Zbyt długie słuchanie głośnych dźwięków może doprowadzić do utraty wrażliwości na dźwięki ciche i te o wysokich częstotliwościach. Dzieje się tak, ponieważ hałas o dużym natężeniu powoduje zanik elastyczności rzęsek komórek zmysłowych, a potem ich obumieranie. Proces następuje stopniowo, dlatego na początku osoba z niedosłuchem jest nieświadoma tego problemu. Zagrożeni ubytkiem słuchu są na przykład motocykliści, robotnicy obsługujący głośno pracujący sprzęt, muzycy, a także uczestnicy koncertów rockowych. Osoby zawodowo przebywające w środowisku o dużym natężeniu dźwięku powinny stosować zatyczki do uszu lub nauszniki. Jako ochronę przed hałasem w miastach i wzdłuż ruchliwych dróg buduje się ekrany akustyczne lub sadzi szpalery drzew ograniczające uciążliwość niepożądanych dźwięków.

Zadanie domowe

Wykonaj zadanie z zeszytu ćwiczeń str.102 – nie odsyłaj wykonanych zadań

PRZYGOTUJ SIĘ NA KARTKÓWKĘ – OKO I UCHO- NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ

RELIGIA

https://view.genial.ly/5ea021d7075c7c0dc0db769d/presentation-nabozenstwa-majowe?fbclid=IwAR2j_fuFQJA3vhcKpiWhCOTrvmWqkXutqsFTApnepEvtZA1Y7d-qpQtq0pY

Pytania
1. Kim jest Matka Boża
2. Jakie nosi imiona
3. Czy odmawiam litanie do Matki Bożej