**Nauka zdalna - materiały dla kl.: VII b**

**na dzień: 26.03.2020**

1. **język angielski**
2. **fizyka**
3. **chemia**
4. **wych. fiz.**
5. **matematyka**
6. **religia**
7. **biologia**

**Ad. 1. Język angielski** – gr. P. Ewy Blajdy

Topic: Unit 5- Vocabulary and grammar revision.

         powtórz wiadomości z rozdziału 5- słownictwo SB, p.67, gramatyka- notatki w zeszycie

         wykonaj zadania w zeszycie ćwiczeń WB p.44- zdjęcie strony wyślij do 27.03.2020 na adres e-mail angielskihome@gmail.com- w temacie wpisz nr z dziennika i klasę

        powtórz Useful expressions SB p.67 i wykonaj ćwiczenie WB p.43, ex.1,2

Ćwiczenie online:

[https://www.e-ang.pl/test,122,Past-Simple-vs-Past-Continuous-III.html](https://www.e-ang.pl/test%2C122%2CPast-Simple-vs-Past-Continuous-III.html)

**Ad. 2. FIZYKA**

**Temat: Trzecia zasada dynamiki Newtona.**

1. Proszę obejrzeć jeden lub oba z podanych filmów:

<https://www.youtube.com/watch?v=Iy9HOKLV8QI>

<https://pl.khanacademy.org/science/physics/forces-newtons-laws/newtons-laws-of-motion/v/newton-s-third-law-of-motio>

2. Proszę przeczytać rozdział 27 z podręcznika (str.179-181)

3. Proszę przepisać notatkę „To najważniejsze” z podręcznika str. 181

**Ad. 3 Chemia**

Temat zajęć: **Budowa atomu**

Film: <https://www.youtube.com/embed/LYuUDhX56jk>

Nie trzeba robić notatki tylko ćwiczyć sobie w brudnopisie.

**Ad. 4 Wych. fiz.**

**Grupa dziewcząt:**

Temat: **Edukacja zdrowotna -Walory zdrowotne warzyw i owoców-kontynuacja**

Wyróżniamy pięć głównych grup kolorystycznych owoców i warzyw:

\*białe

\*żółte i pomarańczowe

\*czerwone

\*zielona

\* niebieskie i fioletowe

Ogólna zasada jest taka ,że im ciemniejsza barwa tym owoc lub warzywo jest zdrowsze (kapusta czerwona jest zdrowsza od białej).

**Twoim zadaniem było (i jest nadal..) jeść codziennie co najmniej jedno warzywo i owoc, sprawdzić jakie walory odżywcze mają..**

Ja troszkę podpowiem …Wybierz ,które będą dla Ciebie dobre..

1.**białe** –posiadają **fitoncydy**-działają przeciwzapalnie ,antybakteryjnie, antywirusowo.

2.**żółte i pomarańczowe**-mają dobry wpływ na układ krążenia ,oraz dla osób które problem ze stawami i chorobami kości.Świetnie wpływają na stan włosów paznokci oraz skóry.Zawierają witaminę A dobrą na wzrok

3.**czerwone-** zawierają **likopen**-chroni przed nowotworami (np.rakiem piersi),wspomagają regenerację komórek i zapobiegają starzeniu się

4.**zielone**- zawierają **chlorofil-** super wpływają na układ trawienny wątrobę.Zapobiegają depresji,stymulują pracę mózgu.Zwalczają wirusy.

5**.niebieskie i fioletowe**- zawierają **antocyjany-**stymulują pracę układu krążenia ,trawienia oraz systemu nerwowego.Uspakajają i dodają energii.

Mam nadzieję, że mała lektura Ci się przyda i odrabiaj zadanie codziennie.

Zachęć swoją rodzinę.

**Temat : Tabata –nowa forma ćwiczeń fizycznych**

Mam nadzieję, że ruchowe zadanie jest realizowane ☺

Parę słów na temat tabaty. Jest to bardzo intensywny{w zależności od zaangażowania) trening interwałowy tzn.seria ćwiczeń przeplatana czasem na odpoczynek. Wykonywane w określonym czasie ćwiczenia przyśpieszają metabolizm,świetnie wpływają na całą sylwetkę ponieważ zaangażowane są duże grupy mięśniowe. Powinna trwać 4 minuty ale powinna być wykonywana bardzo intensywnie. Każde ćwiczenie trwa 20sekund poczym następuje 10 sekund przerwy.Cała tabata to 8 ćwiczeń.{1 seria}

Poniżej proponuję Wam trening troszkę dłuższy…Dostosujcie tempo do swoich możliwości . Nie rezygnujcie jeśli „dopadnie” Was zmęczenie..Przygotujcie sobie wodę do picia ,popijajcie małymi łyczkami.

Jeśli się Wam spodoba, w Internecie znajdziecie mnóstwo dodatkowych filmików .Jeśli wymyślicie swoje ćwiczenia w Internecie znajdziecie tabata timer który będzie odliczał czas wykonywanych ćwiczeń i przerw.

Zaproście siostrę ,mamę ,może babcię…..będziecie się razem wspomagać Otwórzcie okno…i do dzieła ;)

„Tabata bez maty „

<https://www.youtube.com/watch?v=EnXemPPA8yw>

**Grupa chłopców:**

[https://wordwall.net/pl/resource/918287/wf/ćwiczenia-na-mięśnie-grzbietu-brzucha-rąk](https://wordwall.net/pl/resource/918287/wf/%C4%87wiczenia-na-mi%C4%99%C5%9Bnie-grzbietu-brzucha-r%C4%85k)

**Ad. 5 Matematyka**

Temat: **Sumy algebraiczne.**

1. Proszę obejrzeć film

<https://www.youtube.com/watch?v=QliPdxKG1sQ>

1. Podręcznik str. 166 zad.1 i 2. Dla chętnych uczniów zad.3

**Ad.6 Religia**

Temat: **Triduum Paschalne**

* Na podstawie plakatu : <http://katechezawizualna.pl/2019/04/triduum-sacrum/> oraz filmu <https://www.youtube.com/watch?v=_eauW47Mztk> proszę przeanalizować co dzieje się w poszczególne dni Triduum Paschalnego
* Wykonaj ćwiczenie które odsłoni obrazek: <https://learningapps.org/2241231>
* Przeczytaj <https://gazetawroclawska.pl/triduum-paschalne-co-to-jest-triduum-paschalne-i-o-co-w-nim-chodzi-triduum-paschalne-przebieg/ar/11952192> oraz napisz w zeszycie co to jest Triduum oraz w kilku punktach napisz co dzieje się w poszczególne dni Triduum
* W ramach powtórki: <https://learningapps.org/9540741>

**Ad. 7. BIOLOGIA**

Temat: **Budowa i działanie narządu wzroku.**

1. Elementy i rola aparatu ochronnego oka
2. Budowa gałki ocznej
3. Powstawanie obrazu
4. Adaptacja i akomodacja oka

W ramach naszej lekcji biologii, proszę uczniów o zapoznanie się z materiałami zamieszczonymi na stronie:

<https://epodreczniki.pl/a/oko---narzad-wzroku/DByVW3EI0> (punkty 1-4)

- wykonanie ćwiczeń interaktywnych zamieszczonych na końcu w podsumowaniu:

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

Zachęcam do oglądnięcia w wolnym czasie ciekawych filmów:

<https://www.youtube.com/watch?v=fBga0Qb5CMM> <https://www.youtube.com/watch?v=fBga0Qb5CMM>
<https://www.youtube.com/watch?v=PQaLPSVoqAk>