

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 zeszyte
- wykonaj zadania w zeszyte 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-eng.pl/test,122,Past-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=ly9HOKLV8QI>

<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 przeciwdziałają ,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.Uspakają i dodają energii.

Mam nadzieję, że mała lektura Ci się przyda i odrabiasz 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 przyspieszają 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 łyżkami.

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>

Ad. 5 Matematyka

Temat: **Sumy algebraiczne.**

1. Proszę obejrzeć film
<https://www.youtube.com/watch?v=QliPdxKG1sQ>
2. 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 odstoni 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 zeszytcie 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/DByVW3EIO> (punkty 1-4)

- wykonanie ćwiczeń interaktywnych zamieszczonych na końcu w podsumowaniu:

<https://epodreczniki.pl/a/oko---narzad-wzroku/DByVW3EIO>

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>