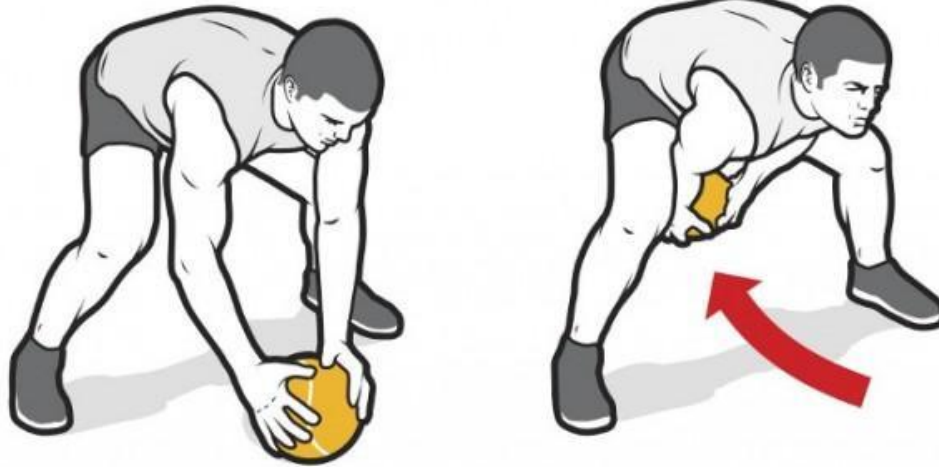


18.05 – 22.05

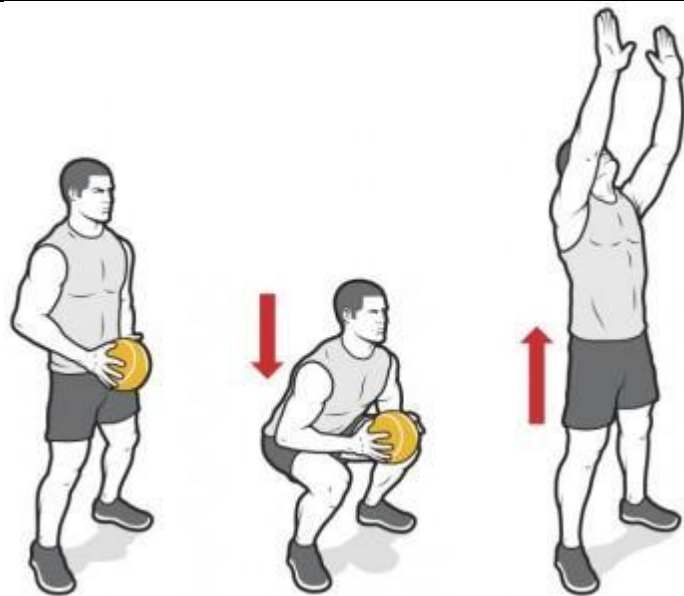
Klasa 7a

Przedmioty	Zadania z przedmiotów na dany dzień
PONIEDZIAŁEK	
Fizyka	Zmiany stanu skupienia ciał Przeczytaj temat: <u>Zmiany stanu skupienia ciał</u> , podręcznik str.: 249-252 zapisz notatkę w zeszytcie oraz wykonaj zadania 1,2,3 str.: 252 Możesz też posłużyć się e-podręcznikiem https://epodreczniki.pl/a/stany-skupienia-materii/DLOJWVING
Matematyka	Działania na pierwiastkach. Kolejna lekcja dotycząca działań na pierwiastkach stopnia drugiego i trzeciego. Uzupełnij w ćwiczeniach stronę 106 i 107. Tam gdzie jest: Oblicz według wzoru NIE MOŻE BYĆ SAM WYNIK! W ramach ćwiczeń utrwalających polecam: https://www.matzoo.pl/klasa7/wylaczanie-czynnika-przed-znak-pierwiastka_8_143 oraz https://www.matzoo.pl/klasa7/wylaczanie-czynnika-przed-znak-pierwiastka-test_8_439 Widzimy się we wtorek na lekcji online o godz.10.00
Wychowanie fizyczne	Chłopcy: Witajcie dziś po rozgrzewce 10 – 15 min. (nie zapominajcie o ćwiczeniach rozciągających) wykonajcie następujący zestaw ćwiczeń z piłką (rodzaj piłki jest dowolny): 1.Kozłowanie piłki w miejscu prawą i lewą ręką. 2.Kozłowanie piłki w miejscu wokół własnego ciała. 3.Kozłowanie piłki w marszu poruszamy się do przodu i do tyłu 4.Kozłowanie piłki w slalomie między przeszkodami.

- 5.Kozłowanie piłki w miejscu w przysiadzie(wykonujemy 10 podskoków obunóż)
- 6.Kozłowanie piłki w miejscu robimy przysiad , następnie siad prosty i przechodzimy do leżenia na plecach następnie wracamy do pozycji wyjściowej.6X.
- 7.Podrzut piłki do góry klaśnięcie w dłonie i chwyt piłki.10 X.
- 8.Podrzut piłki do góry przysiad i chwyt piłki.10X.
- 9.Podrzut piłki do góry klaśnięcie pod uniesioną do góry nogą i chwyt piłki.10X.
- 10.W rozkroku przekładamy piłkę między nogami- ósemka.



- 11.Przekładamy piłkę pomiędzy nogami unosząc wysoko kolana.
- 12.Wykonujemy skłony z pogłębieniem.
- 13.Brzuszki z piłką.
- 14.Przysiady z piłką.



Czas ćwiczenia oraz liczbę powtórzeń możesz dostosować do swoich aktualnych możliwości.

Pozdrawiam

Dziewczyny zestaw ćwiczeń na dziś :



ćwiczenie 1



ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4



ćwiczenie 5



ćwiczenie 6



ćwiczenie 7



ćwiczenie 8



ćwiczenie 9



ćwiczenie 10

1. Unoszenie nogi do tyłu

W pozycji stojącej oprzyj dłonie na biodrach. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i lekko ugnij kolano. Mocno napnij pośladki i podnieś wyprostowaną nogę w tył. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.

2. Przysiad z kopnięciem

Stań w rozkroku, trochę szerszym niż biodra. Wykonaj półprzysiad tak, aby kolana nie wyprzedzały stóp. Ręce ugięte, z przodu. Prostuj kolana z jednoczesnym kopnięciem nogi w przód. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz na drugą nogę.

3. Unoszenie nogi do tyłu w opadzie tułowia

Wykonaj opad tułowia, opierając się o krzesło. Unieś nogę w tył, mocno napinając pośladek, i powróć do pozycji wyjściowej, ciągnąc kolano pod brzuch. Równocześnie nogą stojąco na podłodze staraj się wykonać przysiad. Zmień nogę i powtórz .

4. Jaskółka

Stojąc oprzyj się na udzie, lekko ugnij nogę w kolanie. Trzymając proste plecy, staraj się podnieść wyprostowaną nogę do poziomu. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

	<p>5. Wchodzenie na podest z unoszeniem kolana do góry Wejdź na schodek lub inne podwyższenie, ze wspięciem na palce, podnosząc ugiętą nogę do góry. Równocześnie podnieś ręce do góry. Napinaj pośladki. Powtórz dla drugiej nogi.</p> <p>6. Wznosy nogi w klęku podpartym Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś w górę nogę prosta i mocno napnij pośladki. Zatrzymaj w tej pozycji na chwilę, a następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą nogę.</p> <p>7. Krzyżowanie nóg w klęku podpartym Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś nogę do poziomu bioder, mocno napinając pośladki, a następnie przenieś ją w bok, daleko za kolano drugiej nogi, i dotknij stopa podłoża, napnij mocno pośladki i wróć do pozycji klęku podpartego. Zmień nogę i powtórz.</p> <p>8. Unoszenie bioder Połóż się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Rozluźnij mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę, wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie wolno opuść biodra. Powtórz ćwiczenie.</p> <p>9. Unoszenie bioder z wyprostowaną nogą Połóż się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wyprostuj jedną nogę i unieś biodra maksymalnie w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.</p> <p>10. Przesuwanie nogi w leżeniu na bok Połóż się na boku i podeprzyj na przedramieniu. Lekko zegnij w kolanie nogę pozostała na podłożu, natomiast górną wyprostuj i unieś równoległe do podłoża. Przesuń ją najbardziej w przód. Wstrzymaj chwilę. Mocno napinając pośladki, prowadź ją jak najdalej w tył. Powtórz ćwiczenie</p>
Chemia	<p>Temat: Wodorotlenek wapnia Zrobić notatkę z podręcznika: napisać wzory, otrzymywanie i zastosowanie wodorotlenku wapnia w środę wyśle link do poprawy sprawdzianu.</p>
Język polski	<p>Temat: Człowiek zagrożeniem czy wsparciem dla natury? Ryszard Kapuściński „Imperium” (fragmenty)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznaj się z biogramem legendy polskiego reportażu (str.275) - pod tematem wypisz tytuły najpopularniejszych książek (pkt.1) 2. Następnie zapisz definicję reportażu jako gatunku literackiego (pkt.2) 3. Przeczytaj fragmenty tekstu Kapuścińskiego (str. 275) 4. Odszukaj w tekście porównanie dotyczące śmiechu. Wyjaśnij, jak je rozumiesz (pkt.3) 5. Narysuj tabelę. W jednej kolumnie zapisz 2-3 argumenty na poparcie tezy: „<i>Ekologia to moda</i>”, w drugiej kolumnie zapisz 2-3 argumenty na poparcie tezy „<i>Ekologia to konieczność</i>”. <p>Dla zainteresowanych -więcej o Kapuścińskim: https://kapuscinski.info/zyciorys</p>
Muzyka	<p>Temat: Z muzyką dalej w świat. Odpowiedz na pytania zadane w podręczniku na str.157 i sprawdź swoją wiedzę. Wyszukaj w internecie utwór pt. ” Radość najpiękniejszych lat” i naucz się wspólnie śpiewać korzystając z zapisu nutowego i tekstu w podręczniku na str. 156.</p>
Informatyka gr. 2	<p>Lekcja online godz.10.00 Uczniowie, którzy nie będą na lekcji online proszę zapoznać się z tematem i wykonać ćwiczenie 7 https://epodreczniki.pl/a/wstawianie-tabeli-do-tekstu-i-jej-formatowanie/DSiF20Sri</p>
Pedagog szkolny	<p>Kochani przedstawiam Wam ciekawe ćwiczenia na wyciszenie się: wyciągamy dłonie przed siebie i wyobrażamy sobie, że każdy palec to zapalona świeczka na torcie urodzinowym, musimy długimi wydechami zdmuchnąć je po kolei, gdy świeczka zgaśnie, zwijamy paluszek, aż ostatecznie złożymy dłonie w pięść. A podczas spaceru... zdmuchujemy dmuchawce na łące albo w parku. 👍</p>

Biblioteka	<p>Dzisiaj obchodzimy Międzynarodowy Dzień Muzeów. Jest to coroczne święto obchodzone 18 maja. Zostało ustanowione w Moskwie w 1977 roku przez Międzynarodową Radę Muzeów działającą przy UNESCO.</p> <p>Od tego czasu, w majowy weekend poprzedzający Dzień Muzeów, obchodzona jest „Europejska Noc Muzeów”. My w Polsce również ją obchodzimy pod nazwą „Noc Muzeów” (Opracowano na podstawie: https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Dzie%C5%84_Muze%C3%B3w)</p> <p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! Jeśli chcesz zwiedzić Muzeum Techniki i Komunikacji w Szczecinie http://wystawa_glowna/index.html</p>
<h2 style="color: red;">WTOREK</h2>	
Matematyka	<p>Działania na pierwiastkach.</p> <p>Lekcja online o godz. 10:00.</p> <p>Kontynuacja działań na pierwiastkach – wykonamy zad.4,5 str.253, zad.16 str.255, zad.8 str.254.</p> <p>Dodatkowo należy uzupełnić w ćwiczeniach 8,9 str.108 oraz 9 str.109.</p> <p><u>Dla osób nieobecnych na spotkaniu online :</u></p> <p>W zeszytcie wykonaj zad.4,5 str.253, zad.16 str.255, zad.8 str.254.</p> <p>Dodatkowo należy uzupełnić w ćwiczeniach 8,9 str.108 oraz 9 str.109.</p> <p>Widzimy się we środę na lekcji online o godz.9.00. We środę kartkówka z pierwiastków.</p>
Język polski	<p>Lekcja online 12.00</p> <p>Temat: Jak czynić dobro?</p> <p>Osoby nieobecne na lekcji online :</p> <p>Przeczytaj wywiad na str.278 a następnie wykonaj w zeszytcie zadania:2,3,4 str.280</p>
Zajęcia z wychowawcą	<p>Planujemy własną przyszłość.</p> <p>Lekcja online o godz. 11:00.</p> <p>Dowiedz się co to jest współpraca i czy współpraca się opłaca?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eFalE6Nczh0&list=PLHLGEQSnAF6N_N65rwVselu8E1zeuFLx&index=4</p> <p>Zdobądź konkretny i dokładny opis dotyczący tego kim jesteś i dlaczego w taki a nie inny sposób wykonujesz różne czynności – link do testu przekażę w ogłoszeniach Zespołu Zajęcia z wychowawcą klasa 7a.</p>
Język rosyjski	<p>Temat: Powtórzenie i utrwalenie materiału</p> <p>Dzisiaj powtarzamy i utrwalamy wiadomości. Otwórz podręcznik na stronie 54. Dokonaj samooceny, zaznacz czy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafisz wymienić nazwy pomieszczeń szkolnych • potrafisz powiedzieć w jakiej szkole i klasie się uczysz • potrafisz wymienić nazwy przedmiotów znajdujących się w klasie • potrafisz wymienić nazwy przedmiotów szkolnych • potrafisz powiedzieć jakie lekcje masz w poszczególne dni tygodnia • potrafisz powiedzieć jakie masz oceny z poszczególnych przedmiotów • rozumiesz polecenia nauczyciela w języku rosyjskim ćw.5str.53 • potrafisz powiedzieć jaki przedmiot lubisz najbardziej

	<p>Następnie wykonaj podane ćwiczenia: Ćwiczenie na powtórzenie nazw przedmiotów znajdujących się w klasie https://learningapps.org/12223432 Ćwiczenie na powtórzenie nazw przedmiotów szkolnych i ocen: https://learningapps.org/1488421 Ćwiczenie na powtórzenie nazw przedmiotów szkolnych: https://learningapps.org/7009137 Ćwiczenie na powtórzenie nazw dni tygodnia: https://learningapps.org/10434617</p> <p>Praca domowa na ocenę (termin 24.05.2020) napisz w zeszycie polskie odpowiedniki związków wyrazowych i przetłumacz zdania ze strony 54. Praca domowa dla chętnych uczniów: Wykonaj plakat lub prezentację multimedialną pod tytułem: „, школа” Następnie proszę zrobić zdjęcie i przesłać na maila: musko@sp42bialystok.pl Na piątek na lekcję online powtórz wiadomości oraz przygotuj ćwiczenia ze strony 52, 53,55</p>
<p>Geografia</p>	<p>Mój region- część III Po lekcji będziesz umiał/ umiała opisywać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyrodnicze i kulturowe walory regionu, w którym mieszkasz • współpracę międzynarodową regionu, w którym mieszkasz • osiągnięcia Polaków pochodzących z regionu, w którym mieszkasz, w różnych dziedzinach życia społeczno-gospodarczego. <p>Źródła informacji: internet, np. Podlaski Urząd Wojewódki, Wrota Podlasia, przewodniki turystyczne Powyższe zagadnienia należy umieścić w pracy o regionie, praca w grupach.</p>
<p>Plastyka</p>	<p>Lekcja online 9:00 Multimedialna prezentacja o regionie, którą tworzymy w grupach. Dobór zagadnień, ustalenie szczegółów, podział obowiązków. Ustalenie kryteriów pracy. Zamieszczenie linku do stworzonej pracy na podany adres.</p>
<p>Wychowanie fizyczne</p>	<p>Chłopcy: Witajcie Dziś zróbcie na rozgrzewkę ćwiczenia rozciągające ok 10 minut do ulubionej muzyki Następnie mam dla was zestaw ćwiczeń: Ćwiczenia wykonujemy w miejscu: (w liczbie 10 powtórzeń)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. bieg + krążenie ramion na przemian w tył i w przód 2. skip A 3. skip B 4. skip C 5. podskoki naprzemienne 6. krążenie bioder w jedną i w drugą stronę 7. krążenie tułowia 8. krążenia stawów (kolanowych, skokowych, nadgarstków) 9. przysiady

10. pajacyki
11. skrętoskłony
12. wymachy nóg w górę i w przód
13. wypad nogi w przód + pogłębienie
14. przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
15. podpór przodem + zmiana nóg z przodu
16. Pompki
17. brzuszki
18. siad prosty + skłon
19. siad rozkroczny + skłony
20. Siad płotkarski + skłony
21. z siadu prostego, skrzyżnego, z leżenia na plecach i na brzuchu na sygnał próbujemy jak najszybciej wstać

ćwiczenia wykonujecie z przerwami i w miarę własnych możliwości

Pozdrawiam

Dziewczyny: zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych i kształtujących:

Rozgrzewka -

Trucht w miejscu przez 3 minuty.

2. Krążenia ramion w przód przez 30 sekund
3. Krążenia ramion w tył przez 30 sekund
4. Krążenia głowy w lewą stronę przez 10 sekund
5. Krążenia głowy w prawą stronę przez 10 sekund
6. Zginanie i prostowanie szyi przez 10 sekund
7. Krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach przez 30 sekund
8. Krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę przez 30 sekund
9. Krążenia kolan do środka przez 30 sekund
10. Krążenia kolan za zewnątrz przez 30 sekund
11. Krążenia nadgarstków przez 15 sekund
12. Podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.
13. Skip A – bieg z wysokim unoszeniem kolan
14. Skip C – bieg z uderzaniem piętami o pośladki
15. Przysiady- 15 powtórzeń
16. Pajacyki- 15 powtórzeń

Ćwiczenia - zestaw

(Po każdym ćwiczeniu 5-10 sekund odpoczynku)

1. Brzuszki - 20 powtórzeń
2. Wyprosty nóg w podporze przodem- 15 powtórzeń na nogę
3. Deska przez 30 sekund
4. Pompki - 10 powtórzeń
5. Wykroki - 10 powtórzeń na każdą nogę

	<p>6. Skrętoskłony- 20 powtórzeń na jedną rękę</p> <p>7. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem przez 45 sekund</p> <p>8. Unoszenie bioder- 30 powtórzeń</p> <p>9. Rowerek przez 45 sekund</p> <p>10. Przysiad z wyskokiem- 15 powtórzeń</p> <p>11. Przysiady z pogłębieniem- 15 powtórzeń</p> <p>12. Przyciąganie nogi- 10 powtórzeń na jedną nogę</p> <ul style="list-style-type: none"> • zleżenia na plecach.
Pedagog szkolny	<p>Jak dbać o dobry nastój? Dowiedz się, jaki wpływ mają pozytywne emocje na odporność psychiczną i jakość życia</p> <p>- https://youtu.be/DLtvnRvzTs0</p>
Biblioteka szkolna	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>Dzisiaj obchodzimy Dzień Dobrych Uczynków . Pomysłodawcą święta jest Fundacja Ekologiczna Arka. Jej członkowie wpadli na taki pomysł w 2005 roku i do dziś promują tę inicjatywę w społeczeństwie.</p> <p>Jak pomagać? Można to robić na wiele sposobów. Komu pomagać? Tym wszystkim, którzy tej pomocy potrzebują. Ważne jest przy tym by nie naruszać czyichś granic i nie pomagać na siłę! Dobre uczynki warto sprawiać nie tylko ludziom i zwierzętom, ale i naszemu środowisku.</p> <p>Posprzątaj naczynia po posiłku. Odkurz mieszkanie. Zrób zakupy. Pobaw się z młodszym rodzeństwem. Zadzwoń do babci, dziadka.</p> <p>Skontaktuj się z kolegą, koleżanką i zapytaj czy nie pomóc jej w pracy domowej. Wyślij komuś miły tekst za pomocą mediów społecznościowych.</p> <p>Zrób zakupy starszej sąsiadce. Wyprowadź psa na spacer. Segreguj śmieci, żeby nie zanieczyszczać środowiska. Oszczędzaj energię elektryczną, odłączając urządzenia, gdy nie są używane. Wyłącz światła tam gdzie nie są one potrzebne.</p> <p>Pomyśl z życzliwością o drugim człowieku, zwierzęciu czy otaczającej Cię przyrodzie i zrób to, co będzie dla nich gestem zrozumienia i przyjaźni. (Opracowano na podstawie: http://fundacjaarka.pl/dzien-dobrych-uczynkow)</p>
ŚRODA	
Matematyka	<p>Działania na pierwiastkach.</p> <p>Lekcja online o godz. 9:00.</p> <p>Uzupełnimy w ćwiczeniach 8,9 str.108 oraz 9 str.109.</p> <p>Zaliczenie działu PIERWIASTKI.</p> <p><u>Dla osób nieobecnych na spotkaniu online :</u></p> <p>Należy uzupełnić w ćwiczeniach 8,9 str.108 oraz 9 str.109.</p> <p>Należy PRZYSTĄPIĆ do zaliczenia działu PIERWIASTKI.</p>
Chemia	<p>Lekcja online 12.00</p> <p>Temat: Otrzymywanie wodorotlenków trudno rozpuszczalnych w wodzie.</p>

	<p>Kto nie będzie uczestniczył w lekcji, to zrobić notatkę, w jaki sposób otrzymuje się wodorotlenki praktycznie nierozpuszczalne w wodzie, przykłady. Poprawa testu czwartek godz. 16:00 – link do poprawy: https://www.testportal.pl/test.html?t=x3w54q5BS3EW</p>
Zajęcia kreatywne	<p>Dziś zastanów się <i>What/Who are you going to be in the future?</i> Kim będziesz w przyszłości? Masz jakiś pomysł? Posłuchaj TUTAJ A teraz możesz wykonać test na to kim będziesz w przyszłości – potraktuj go z przymrużeniem oka ;) TUTAJ</p>
Język polski	<p>Temat: Człowiek zagrożeniem czy wsparciem dla natury? (ciąg dalszy) Na poniedziałkowej lekcji miałeś zapisać argumenty na poparcie tezy: „<i>Ekologia to moda</i>” oraz „<i>Ekologia to konieczność.</i>” Dzisiaj zdecyduj, którą z opcji popierasz i zredaguj rozprawkę z użyciem wcześniej wypracowanych argumentów. Twoja praca powinna liczyć co najmniej 200 słów.</p>
Język angielski	<p>Jutro (czwartek) na lekcji online kartkówka godz. 10:00: słownictwo z książki str.122-125 (bez słówek z ćw.9 i 10 str.125, ale <u>zwróć uwagę na ćw. 3</u>) oraz 0,1,2 tryb warunkowy: rozpoznawanie, tworzenie, kiedy używamy.</p> <p>Dziś, aby przygotować się do jutrzejszej lekcji i kartkijówki wykonaj zadania z ćwiczeń: 1,2,3,4 str.47. Poćwicz słownictwo: TUTAJ nie zawsze tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa – czytaj uważnie odpowiedzi TUTAJ Możesz też poćwiczyć na quizlecie – linki podałam w piątek.</p> <p>Gramatyka: Przypomnij sobie 0,1,2 tryb warunkowy: TUTAJ 2nd Conditional: TUTAJ połącz początki i końcówki zdań – gra jest online nic nie pobieraj ze strony.</p>
Historia	<p>Lekcja online o 10.00. Dzisiaj piszemy kartkówkę. Temat: Rządy parlamentarne. Przeczytajcie materiał w podręczniku od str .235-239. Państwo polskie, które odzyskało niepodległość po 123 latach zaborów napotkało wiele trudności w swoich początkach. Czytając zwróćcie uwagę przede wszystkim na uchwalenie Konstytucji w marcu 1921 roku i pierwsze wybory prezydenckie. Rządy parlamentarne w Polsce okazały się bardzo nieskuteczne. Notatka. 1. W styczniu 1919 roku odbyły się pierwsze wybory parlamentarne. 2. W lutym 1919 roku sejm przyjął małą konstytucję. Na jej mocy powołano Naczelnika Państwa – Józefa Piłsudskiego. 3. W marcu 1921 roku polski Sejm uchwalił KONSTYTUCJĘ MARCOWĄ. Konstytucja ta ustalała, że władza w państwie należy do całego narodu. Na czele państwa stoi prezydent. Władza ustawodawcza należy do Sejmu, władzę wykonawczą ma rząd (Rada Ministrów). 4. Pierwszym prezydentem II RP został Gabriel Narutowicza. Prezydent zginął po paru dniach w zamachu. Jego następcą został Stanisław Wojciechowski.</p>
Biologia	<p>Temat: Tajemniczy świat narządów zmysłów.</p>

	<p>Dzisiaj piszemy kartkówkę. Przygotuj zegarek by kontrolować czas. Zaloguj się na swoją szkolną skrzynkę email (nie w aplikacji Teams) o godz. 10.55. Otrzymasz link do kartkówki w wiadomości – kartkówka narządy zmysłów. Wypełnij kartkówkę , masz na to 10 minut i prześlij (słowo prześlij na końcu kartkówki może być w języku angielskim wtedy naciśnij submit). Następnie zamelduj się na spotkanie w Teams ze mną , będę czekała. Omówimy tajemniczy świat zmysłów człowieka na podstawie przeprowadzonych doświadczeń: znaczenie trąbki słuchowej, przewodzenie drgań przez kości czaszki, powstawanie obrazu na siatkówce, udowodnienie istnienia plamki ślepej, rozmieszczenie receptorów czucia w skórze człowieka. Powodzenia.</p>
Pedagog szkolny	<p>Szukaj sposobów na dobry nastrój - zrób coś pysznego, sięgnij po książkę (może lekturę) itp. ..., poszukaj aktywności, która sprawi Ci przyjemność, z może również Twoim bliskim. 😊</p>
Biblioteka szkolna	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! 20 maja w całej Unii Europejskiej obchodzony jest Europejski Dzień Morza. Podczas tego święta podkreślane jest znaczenie morza w życiu mieszkańców Europy, a podczas licznych konferencji i warsztatów debatuje się nad problemami gospodarki morskiej. Zapraszamy na spacer po Wirtualnym Muzeum Morskim w Gdańsku. Jeśli masz ochotę, zajrzyj na: https://wmm.nmm.pl/ Quiz: https://wmm.nmm.pl/Quiz/StartQuiz/2 lub https://samequizy.pl/quiz-o-morzu/</p>
CZWARTEK	
Fizyka	Topnienie i krzepnięcie, lekcja online 9:00
Język angielski	<p>Dziś (czwartek) na lekcji online kartkówka godz. 10:00: Słownictwo z książki str.122-125 (bez słówek z ćw.9 i 10 str.125, ale <u>zwróć uwagę na ćw. 3</u>) oraz 0,1,2 tryb warunkowy: rozpoznawanie, tworzenie, kiedy używamy. Jeśli nie możesz być na lekcji – napisz mi o tym, zapoznaj się z tematem i wykonaj zadania z dzisiaj. Osoby, których nie będzie, kartkówkę napiszą w innym terminie.</p> <p>Subject: W restauracji - słownictwo. Zapoznaj się z tematem TUTAJ i wykonaj zadania tam zamieszczone. Następnie przenieś się do książki str. 131 i wykonaj zad.2,3,6. - Nagranie do zad.2 umieszczę po lekcji w plikach grupy. Na podstawie zad.3 zrób notatkę (Taking orders – przyjmowanie zamówień; Giving orders – zamawianie; Stating prices – podawanie ceny/kosztów). Piece of cake 😊</p>
Język polski	<p>Temat: Praca z tekstem literackim - ćwiczenia Dzisiaj w ramach doskonalenia umiejętności pracy z tekstem literackim , wykonajcie w zeszycie zadania zamieszczone w linku poniżej: https://sp42bialystok-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/agnkra_sp42bialystok_pl/EXO_sQwCRzVPrzdW2FKxM0BqgvM8bTHM9FovbwHKIPgKQ?e=zxNluI</p>
Wychowanie fizyczne :	Chłopcy:

Witam i zapraszam do samodzielnego wykonywania ćwiczeń w domu. Na dzisiaj przygotowałem Wam zestaw **ćwiczeń na kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej**

Ćwiczenia na równowagę nie tylko poprawiają koordynację ruchową, ale także wzmacniają mięśnie głębokie. Mięśnie te odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy oraz zapobieganie urazom. Im lepsza równowaga mięśniowa, tym mniejsze ryzyko kontuzji i przeciążeń. Poznaj 6 ćwiczeń, które zwiększą twój zmysł równowagi.

Ćwiczenia na równowagę powinny znaleźć się w planie treningowym każdego sportowca. Bez względu na to, jaką dyscyplinę uprawiasz – [bieganie](#), gry zespołowe, [jazdę na nartach](#), [aerobik](#) – odpowiednia stabilizacja ciała zwiększa efektywność wykonywanych ruchów i zapobiega kontuzjom.

Ćwiczenia na równowagę mogą być też z powodzeniem wykonywane przez osoby mniej wysportowane, które chciałyby zadbać o prawidłową postawę i zapobiec bólom kręgosłupa. Trening równowagi może pomóc im w wyrobieniu właściwych nawyków ruchowych, na przykład przy dźwiganiu ciężkich przedmiotów czy pracach domowych.

Zapraszam do ćwiczeń : **nie zapomnij o krótkiej rozgrzewce i ćwiczeniach rozciągających 10 – 15 minut !**

Zaczynamy:

1. Ćwiczenia na równowagę: stanie na jednej nodze

Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, a następnie zamknij oczy i postaraj się zachować równowagę jeszcze przez 5 sekund. Zrób 3 powtórzenia po czym zmień nogę.

2. Ćwiczenia na równowagę: przysiad na palcach

Złącz stopy. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, napnij pośladki i obniż lekko kość ogonową – tak, jakbyś chciał wyciągnąć kręgosłup. Rozłóż ręce na boki, stań na palcach najwyżej jak się da i z tej pozycji zrób głęboki [przysiad](#). Spróbuj zrobić to bez zachwiania. Następnie wróć do pozycji stojącej. Wykonaj 5 powtórzeń.

Rada dla początkujących: jeśli trudno ci utrzymać równowagę, zrób ćwiczenie przy ścianie, lekko opierając się o nią ręką.

3. Ćwiczenia na równowagę: passé zamknięte i otwarte

Przyjmij pozycję wyjściową jak w poprzednim ćwiczeniu – plecy proste, kręgosłup wyciągnięty, brzuch i pośladki napięte. Stań na palcach, ręce rozłóż na boki. Ugnij nogę w kolanie i unieś ją do góry do wysokości biodra (stopa ma znaleźć się przy kolanie drugiej nogi, a udo tworzyć kąt prosty z tułowiem) – jest to tzw. passé zamknięte. Następnie przejdź do passé otwartego: bardzo powoli przesuń kolano ugiętej nogi w bok – tak, żeby utworzył się kąt prosty pomiędzy udami. Wróć do passé zamkniętego i opuść nogę. Zrób po 3 powtórzenia na każdą stronę. Początkujący mogą robić to ćwiczenie przy ścianie.

4. Ćwiczenia na równowagę: jaskółka

Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równolegle do podłoża. Wytrzymaj ok. 6 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.

5. Ćwiczenia na równowagę: wykroki na jednej nodze

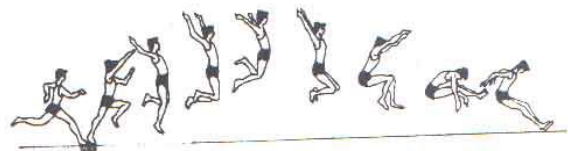
To ćwiczenie oprócz tego, że poprawia równowagę, stanowi świetny trening ud i pośladków. Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce rozłóż na boki. Unieś prawą nogę do boku (stopa powinna znajdować się ok. 30 cm nad ziemią). Tą samą nogą zrób krok do przodu stawiając stopę po skosie w lewo. Ugnij kolana, podnieś się i wróć do pozycji z nogą uniesioną do boku. Następnie zrób krok do tyłu, również po skosie. Ugnij obie nogi, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą stronę.

Powodzenia☺

Dziewczyny:
W lekkiej atletyce spośród wielu konkurencji wyróżniamy skok w dal. Wykonuje się go stosując dwie techniki 1. technika naturalna zwana inaczej biegową 2. technika piersiowa. W pierwszej fazie nauki skoku pod uwagę bierze się technikę biegową. Sam skok składa się z trzech faz 1. rozbieg, 2. odbicie, 3. skok - lądowanie. Pamiętajcie, że odbicie następuje z belki a przekroczenie jej skutkuje skokiem spalonym - nieważnym.



Ryc. 7. Skok w dal - technika naturalna



Ryc. 8. Skok w dal - technika piersiowa.

Wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową najlepiej przy muzyce 10 –15 min , pamiętajcie o ćwiczeniach rozciągających.

Zestaw ćwiczeń:

22. Skip A
23. Skip B
24. W przysiadzie podpartym wymachy nóg na przemian w tył
25. Trucht w miejscu
26. W przysiadzie podpartym wymach nóg obunóż
27. Przysiady 10 –15 x
28. W marszu wypady nóg na przemian do przodu
29. Podskoki nogi ugięte w kolanach 10 x
30. Skoki z miejsca obunóż 5 x
31. Skoki łączone 2 x prawa noga 2 x lewa

3 dowolne ćwiczenia rozciągające.

Geografia

Temat: Mój region. **Konsultacje online: grupa 1 godz. 14.00, gr.2-godz. 14.15, gr.3 godz. 14.30, gr. 4 godz.14.45**

Całość pracy o regionie do prezentacji i oceny jest na 28.05.

Biologia

Temat: Czym jest zdrowie?

Z poprzedniej lekcji powtórz co to jest homeostaza i wyjaśnij na czym polega termoregulacja. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj, że zdrowie to stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu. Zapoznaj się z treściami w podręczniku str. 247-249. W zeszycie przedmiotowym: 1) Wyjaśnij, czym jest zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. 2) Wykaż, że regularne wykonywanie badań profilaktycznych pomaga zachować zdrowie. 3) Opisz pozytywny wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu. Praca domowa dla chętnych : wklej do zeszytu ulotkę dołączoną do dowolnego leku, który posiadasz w domu, tak aby były widoczne obie jej strony. Podkreśl kolorem czerwonym informacje , z którymi każdy pacjent powinien się zapoznać przed zażyciem danego lekarstwa. Uzasadnij, każdy swój wybór. Informacje wykorzystamy na najbliższej lekcji.

Religia katolicka

Religia katolicka:

Religia prawosławna

Temat: Wolność a samowola.

	<p>Bóg szanuje wolną wolę człowieka. Dając nam swoje Prawo - Dekalog, nie mówi nam - "musisz", ale - "jeśli chcesz". Dziesięć Przykazań jest gwarantem wolności i sprawiedliwości, a także równości wszystkich ludzi względem siebie.</p> <p>Wolność, którą Bóg nam dał jest dwojaka: z jednej strony jest to "wolność od" bycia złym, z drugiej strony jest to "wolność do" bycia dobrym. W swojej dobroci i zaufaniu wobec nas, Bóg dopuszcza byśmy popełniali błędy i ponosili ich konsekwencje. Zawsze jednak szanuje nasz indywidualny wybór ucząc nas, że wraz z wolnością musi iść w parze odpowiedzialność. Bóg chce szczęścia każdego człowieka. Daje nam Dekalog, jako gwarancję sprawiedliwości i granice naszej wolności. Dając nam Prawo przypomina, że od naszej decyzji zależy nasz los. Jesteśmy wolni i możemy wybrać pomiędzy dobrem a złem. Od naszego wyboru zależą też konsekwencje - życie lub śmierć.</p> <p>Religia prawosławna: Temat: Historia święta <i>Wniebowstąpienia Pańskiego</i> w nawiązaniu do treści ikony i nabożeństw. Christos Woskresie! Jedno z 12 wielkich świąt tzw. <i>dwunadiesiątych</i>. Przypada na czterdziesty dzień po Dniu Męki Pańskiej – zawsze w czwartek (w tym roku 28 maja). Od czasu Swego Zmartwychwstania już Pan Jezus nie przebywał ze Swymi Uczniami, a jedynie w wyjątkowych chwilach nieoczekiwanie objawiał się im, by wkrótce znów stać się niewidzialnym. Pewnego dnia, gdy tak oto Jezus stanął pośród nich, jak o tym opowiada Ewangelista Łukasz, Uczniowie zdumieni się i ulękli, myśląc, iż ujrzeli ducha. Lecz Pan wskazał im na Swe dłonie i stopy: „Dotknijcie Mnie i zobaczcie – przecież duch nie ma ciała ani kości, a jak widzicie, Ja mam” (Łk 24, 39). Świątując Wniebowstąpienie Pańskie, nasza Cerkiew upamiętnia też szczególnie jego aspekt: wieńcząc Paschę, Wniebowstąpienie przygotowuje nas do Pięćdziesiątnicy, stanowiąc etap zstępowania na świat Ducha Świętego – Pocieszyciela i Orędownika, a także budowania tu, na ziemi, Kościoła Chrystusowego. Podczas Ostatniej Wieczerzy mówił Pan swym Uczniom: „Lepiej jest dla was, abym odszedł. Jeśli bowiem nie odejdę, Orędownik do was nie przyjdzie” (J 16, 7). To samo potwierdził On na krótko przed Swym Wniebowstąpieniem: „gdy Duch Święty zstąpi na was, weźmiecie Jego moc i będziecie Moimi świadkami” (Dz. 1, 8). I rzekłszy te słowa, Chrystus wznosił się na oczach Uczniów, i „obłok zabrał Go sprzed ich oczu” (Dz.Ap. 1, 9). „Gdy wpatrywali się w niebo, jak On wstępował, stanęli przy nim dwaj mężczyźni w białych szatach i powiedzieli: Galilejczycy, dlaczego stoicie i wpatrujecie się w niebo? Ten Jezus, Który został wzięty od was do nieba, tak przyjdzie, jak widzieliście Go wstępującego do nieba” (Dz.1, 10–11). Kondakion Wniebowstąpienia brzmi: <i>O Ty, Któryś wypełnił nad nami pieczę i to, co ziemskie, połączył z niebiańskim, wzniosłeś się w chwale, Chryste Boże nasz, nijak się nie oddalając, lecz przebywając nieodstępnie i wołając do miłujących Cię: „Z wami jestem i nikt was nie zmoże”.</i></p>
Pedagog szkolny	Narysuj koło- będzie ono oznaczało Twój dzień. Pamiętaj, że doba ma 24 godziny. Zapisz ile czasu poświęcasz np. na sen, naukę, rozrywkę itp. Będzie to dla Ciebie ważna informacja, być może warto coś zmienić w swoim rytmie dnia. ☺
Biblioteka szkolna	Dzisiaj obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kosmosu . Jest to święto wszystkich badaczy i miłośników Wszechświata. Ludzie od najdawniejszych czasów lubili wpatrywać się w niebo i zastanawiać się co też tam się takiego znajduje. Patrząc w górę możemy ulec wrażeniu, że gwiazdy, Słońce, Księżyc i planety obracają się wokół Ziemi oraz że gwiazdy nie zmieniają położenia względem siebie. W rzeczywistości znajdują się one w różnych odległościach od nas i poruszają się ale ich ruch możemy obserwować wyłącznie za pomocą bardzo precyzyjnych (dokładnych) przyrządów astronomicznych. (Opracowana na podstawie http://ilf.fizyka.pw.edu.pl/podrecznik/1/1/1) Jeśli chcesz wiedzieć, jak wygląda Kosmos, zajrzyj na: https://www.youtube.com/watch?v=KZzdwT4mZJk

PIĄTEK

Matematyka

Przykłady graniastosłupów.

Wszystkie niezbędne informacje na dzisiejszy temat znajdziesz pod linkiem: <https://epodreczniki.pl/a/graniastoslupy-proste/DaCL4nc7d>

Zapoznaj się dokładnie z własnościami graniastosłupów prostych, wykonaj ćwiczenie 1 i 2. Zapisz teraz w zeszytcie:

Graniastosłup prosty to taka figura przestrzenna, która ma

- **dwie podstawy będące przystającymi (jednakowymi) wielokątami,**
- **ściany boczne będące prostokątami.**

Nazwa graniastosłupa zależy od rodzaju wielokąta w podstawie.



Wróć do linku i kontynuuj temat – teraz prezentacje różnych siatek brył (figura przestrzenna na kartce). Wykonaj kolejne ćwiczenia 3,4 i 9.

Kolejne ćwiczenia wykonujemy w zeszytcie: ćwiczenie 5 (z ćwiczenia 5 rysujemy tylko pierwszą siatkę – podstawa trójkąt prostokątny), dalej ćwiczenie 7 i 8.

Pamiętaj, dbaj o dokładność w rysowaniu i koncentrację przy wykonywaniu ćwiczeń – od tego zależy, czy zrozumiesz geometrię przestrzenną.

Język polski

Lekcja online godz. 10:00

Temat: Praca z tekstem nieliterackim – ćwiczenia.

Osoby nieobecne wykonują w zeszytcie zadania umieszczone w linku poniżej:

https://sp42bialystok-my.sharepoint.com/:w/g/personal/agnkra_sp42bialystok_pl/ET-3OVNTlipHnyisJlgWUW0B6XhgJSsBh1FFSUM40L93A?e=dXMsti

Wychowanie fizyczne

Dziewczyny: Dziś kilka ćwiczeń z piłkami. Po rozgrzewce wykonaj następujące ćwiczenia:

1. Piłka krąży wokół bioder(ćwiczenie ze zmianą kierunku),
2. Piłka krąży wokół kolan (ćwiczenie ze zmianą kierunku),
3. Piłka krąży wokół kostek(ćwiczenie ze zmianą kierunku),,
4. Piłka podrzucona i chwyтана z przodu i z tyłu,
5. Piłka ósemką w powietrzu przeplatana między nogami,
6. Piłka ósemką po podłożu przeplatana między nogami,
7. Kozłowanie piłki w miejscu prawą i lewą ręką .
8. Kozłowanie piłki w marszu poruszamy się do przodu i do tyłu

9. Kozłowanie piłki w slalomie między przeszkodami.
10. Kozłowanie piłki w miejscu w przysiadzie (wykonujemy 10 podskoków obunóż)
11. Kozłowanie piłki w miejscu robimy przysiad, następnie siad prosty i przechodzimy do leżenia na plecach, następnie wracamy do pozycji wyjściowej. 6X.
12. Podrzut piłki do góry kłaśnięcie w dłonie i chwyt piłki. 10 X.
13. Podrzut piłki do góry przysiad i chwyt piłki. 10X.
14. Przekładamy piłkę pomiędzy nogami unosząc wysoko kolana.
15. Kozłowanie piłki w klęku raz prawą raz lewą ręką.
16. Kozłowanie piłki w siadzie rozkrocznym między nogami.



Czas ćwiczenia oraz liczbę powtórzeń możesz dostosować do swoich aktualnych możliwości.
Powodzenia.

Chłopcy:

Witajcie

Dzisiaj po rozgrzewce ogólnorozwojowej 10 – 15 min, zajmiemy się oceną sprawności fizycznej - INDEKS SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA

ZUCHORY:

Test służy samoocenie – dlatego sprawdź, w której jesteś grupie! Jeśli nie będziesz usatysfakcjonowany wynikiem, możesz go powtarzać codziennie – efekty powinny się pojawić już po tygodniu (pamiętaj, że na początku postęp będzie bardziej widoczny niż po miesiącu regularnych ćwiczeń).

Składa się z sześciu prób, które sprawdzają:

- szybkość,
- skoczność,
- siłę ramion,
- gibkość,
- siłę mięśni brzucha,
- wytrzymałość.

Oto propozycja 4 wybranych prób do zrobienia w domu: powodzenia

1. Szybkość

próby szybkości- szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciem pod uniesioną nogą, liczymy liczbę kłaśnięć.

Punktacja w poszczególnych próbach.**Szybkość**

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnieć	15 klaśnieć	minimalny 1 pkt
16 klaśnieć	20 klaśnieć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnieć	25 klaśnieć	dobry 3 pkt
25 klaśnieć	30 klaśnieć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnieć	35 klaśnieć	wysoki 5 pkt
35 klaśnieć	40 klaśnieć	wybitny 6 pkt

2. Skoczność

próby skoczności- skok w dal z miejsca, odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")


Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

3. Gibkość

próby gibkości- stanie w pozycji na baczność, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłóża	dotknięcie palcami obu rąk podłóża	dobry 3 pkt

	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłóża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłóża	bardzo dobry 4 pkt																					
	dotknięcie dłońmi podłóża	dotknięcie dłońmi podłóża	wysoki 5 pkt																					
	dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt																					
	<p>4. Siła mm. Brzucha próby siły mięśni brzucha- leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłóżem, wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia – “nożyce poprzeczne”.</p> <table> <thead> <tr> <th>Dziewczęta</th> <th>Chłopcy</th> <th>Punkty</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 sek</td> <td>30 sek</td> <td>minimalny 1 pkt</td> </tr> <tr> <td>30 sek</td> <td>1 min.</td> <td>dostateczny 2 pkt</td> </tr> <tr> <td>1 min.</td> <td>1,5 min.</td> <td>dobry 3 pkt</td> </tr> <tr> <td>1,5 min.</td> <td>2 min.</td> <td>bardzo dobry 4 pkt</td> </tr> <tr> <td>2 min.</td> <td>3 min.</td> <td>wysoki 5 pkt</td> </tr> <tr> <td>3 min.</td> <td>4 min.</td> <td>wybitny 6 pkt</td> </tr> </tbody> </table>			Dziewczęta	Chłopcy	Punkty	10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt	30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt	1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt	1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt	2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt	3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt
Dziewczęta	Chłopcy	Punkty																						
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt																						
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt																						
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt																						
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt																						
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt																						
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt																						
Język angielski	<p>Subject: Zamawianie jedzenia – dialogi. Watch HERE and HERE and HERE. Next go to Teams and click “assignments” – there you’ll find some exercises to do. Send them to me. Deadline 27th May. Obejrzyj video zamieszczone w linkach powyżej. Następnie przejdź do języka angielskiego w Teamsach, kliknij w zadania – wykonaj zamieszczoną tak kserówkę, zapisz ją i prześlij do mnie. Masz czas do 27 maja!</p> <p>Nasz podręcznik online: https://egis.com.pl/pl/strefanauczyciela/podrecznikonline/smart_time_1</p>																							
Język rosyjski	<p>Lekcja online godz.11.00 Uczniowie, którzy nie będą na lekcji online proszę zapoznać się z tematem Temat: Spędzanie wolnego czasu- słownictwo Dziś poznasz słownictwo i wyrażenia językowe związane ze spędzaniem czasu wolnego. Otwórz podręcznik na stronie 56. Wykonaj ćwiczenie 1. Posłuchaj (CD73), jak Masza i Łukasz rozmawiają, korzystając ze Skype’a. Następnie zapisz w zeszycie co dzisiaj robi Masza i jakie jest jej hobby. Przetłumacz dialog na język polski. Następnie przeczytaj wypowiedzi z ćwiczenia 2 i przypisz każdej osobie przedmiot ilustrujący jej ulubione zajęcia.</p>																							
Historia	<p>Temat: Scena polityczna II Rzeczypospolitej. Proszę przeczytać informacje zawarte w ramce na stronie 236/237. Wasze zadanie polega na tym, aby wypisać ugrupowania polityczne II RP i jednego, czołowego polityka. Formą utrwalenia wiedzy jest quiz „Rządy parlamentarne” https://quizizz.com/admin/quiz/5e7c5945f867e7001b8336a1/rzdy-parlamentarne</p>																							

	Dziękuję, pozdrawiam.
Religia katolicka Religia prawosławna	<p>Religia katolicka: Temat: <u>Zgoda, ale nie na wszystko. Tolerancja, akceptacja, miłość.</u></p> <p>Jak rozumiesz słowa: „miłość to nie akceptacja ani tolerancja”? Wypracowanie 10 zdań.</p> <p>Religia prawosławna: Temat: Zesłanie Świętego Ducha na podstawie treści ikony i nabożeństw.</p> <p>Christos Woskresie! Dzień Zesłania Ducha Świętego na Apostołów, pięćdziesiąt dni po Zmartwychwstaniu Chrystusa uważany jest też za początek Cerkwi Chrystusowej. Święto zwane jest także świętem Trójcy Świętej, ponieważ w tym dniu Bóg objawił tajemnicę świętej, nierozdzielnej Trójcy. Święto Pięćdziesiątnicy, jest dopełnieniem wszystkich wielkich świąt, od Zwiastowania Najświętszej Marii Panny do Paschy i Wniebowstąpienia Pańskiego. W dniu tym także po raz pierwszy od Paschy czytamy modlitwę do Ducha Świętego – Caru Niebiesnyj.</p> <p>Bezpośrednio po Liturgii odprawia się wieczernię z trzema modlitwami zwanymi kolenoprzyłonnymi do św. Bazylego Wielkiego podczas których, po raz pierwszy od święta Wielkanocy kapłani i wierni kłękają. W pierwszej modlitwie zawarte jest wyznanie grzechów i prośba o miłosierdzie, w drugiej prośba o zesłanie Ducha Świętego, w trzeciej prośba za zmarłych. Świątynie upiększane są zielenią w szczególności brzoškami. Są one znakiem wiosny oraz Cerkwi Chrystusowej, która mocą łaski Ducha Świętego rozkwitła i przyniosła bogaty plon. Jest to nawiązanie do starotestamentowego zwyczaju przynoszenia w tym dniu plonów do świątyni.</p> <p>Troparion (modlitwa, która ukazuje znaczenie święta) zwraca szczególną uwagę na działanie Ducha Świętego na Apostołów: <i>Błogosławien jesi, Christie Boże nasz, lże premudry łowcy jawlej, nispostaw im Ducha Swiataho, i tiemi ułowej wsieliennuju, Czetowiekolubcze, sława Tiebie. Błogosławiony jesteś Chryste Boże nasz, Któryś rybaków uczynił mędrkami, zesłałeś im Ducha Świętego i dzięki nim cały świat pozyskałeś. Chwała Tobie Boże miłujący ludzi.</i></p>
Informatyka gr. 1	<p>Lekcja online godz.9.00</p> <p>Uczniowie, którzy nie będą na lekcji online proszę zapoznać się z tematem i wykonać ćwiczenie 7 https://epodreczniki.pl/a/wstawianie-tabeli-do-tekstu-i-jej-formatowanie/DSiF20Srj</p>
Pedagog szkolny	<p>W czasie wolnym możesz sięgnąć po ulubioną książkę. Wtedy bardzo przydadzą się zakładki. Nasze zakładki mają przyjazne pyszczki i uśmiechają się do wszystkich. Z nimi książki będzie się jeszcze milej czytało. http://klanza.bialystok.pl/zwierzatka-zakladki-origami/ </p>
Biblioteka szkolna	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>Dzisiaj obchodzimy Dzień Praw Zwierząt. Święto to zostało ustanowione w 1997 r. przez Klub Gaja dla upamiętnienia uchwalonej przez polski parlament ustawy o ochronie zwierząt. Zwierzęta nie są ani rzeczami ani zabawkami. Są tak jak ludzie istotami żyjącymi. I tak jak ludzie, zdolnymi do odczuwania radości, miłości, przywiązania ale też smutku i cierpienia. Dlatego traktuj je tak, aby tego cierpienia nie odczuwały. Zapewnij zwierzętom poszanowanie, ochronę i opiekę. Pamiętaj o tym każdego dnia! (Opracowano na podstawie: https://www.kalbi.pl/dzien-praw-zwierzat i https://weterynarianews.pl/ogolnopolski-dzien-praw-zwierzat/?pdf=10383)</p> <p>Jeśli masz ochotę zobaczyć 11 najbardziej uroczych dzieci zwierząt, zajrzyj na: https://www.youtube.com/watch?v=N9z8AREvjsA</p>