

27.04 – 30.04

Klasa 8a

Przedmioty	Zadania z przedmiotów na dany dzień
PONIEDZIAŁEK	
Język polski	Temat: Dostrzec piękno Andy Warhol, <i>Puszki z zupą firmy Campbell</i> Zapoznaj się z materiałem i wykonaj zadania na poniedziałek zamieszczone -> TUTAJ
Fizyka	Zjawisko załamania światła (2 jednostki lekcyjne) Przeczytaj temat w e-podręczniku, rozwiąż ćwiczenia, zrób notatkę (podsumowanie) w zeszycie. https://epodreczniki.pl/a/zjawisko-zalamania-swiatla-bieg-promieni-w-soczewce-skupiajacej-i-rozpraszajacej/D1DXPcXAc (tylko część 1. Zjawisko załamania światła) <i>Albo jeśli jest problem z Internetem lub komputerem to: przeczytaj temat Zjawisko załamania światła ze stron 246-253 w podręczniku i wykonaj w zeszycie zadania z tego tematu</i>
Wychowanie fizyczne	Dziewczyny zestaw na dziś to: po rozgrzewce/krążenia głową ramion bioder i tułowia, skłony tułowia , wymachy nóg, pajacyki ,skipy./ Wykonaj następujące ćwiczenia. 1.Pompki 2 serie po5 2.Przysiady 2 serie po 10 3.Wykroki 2 serie po 5 na każdą nogę 4.Deska 2 serie po 20s 5.Brzuski 2 serie po10 6.Pieski 2 serie po 8 powtórzeń na każdą nogę./ustaw się w pozycji kłęku podpartego, kolana na szerokości bioder, dłonie na szerokości barków. Unieś nogę zgiętą w kolanie w bok a następnie ją opuść. Po wykonaniu serii zmień nogę./ 7.Skakanka 2 serie po 30s. 8Bieg bokserski 2 serie po 1min./bieg w miejscu z jednoczesnym boksowaniem./ Ilość powtórzeń to propozycja a ile Ty wykonasz zależy od Twoich chęci oraz aktualnych możliwości. Powodzenia. Chłopcy: :Zestaw ćwiczeń na dziś: 1.Bieg w miejscu 10s- pajac 10s. -bieg w miejscu 10s. ltd. Przez 1min.

	<p>2.Skip A 3.SkipC 4.Krążenia ramion w przód i w tył. 5.Naprzemianstonne krążenia ramion w przód i w tył. 6.Krążenia przedramion /łokci/ 7.Krążenia nadgarstków. 8.Skłony z pogłębieniem. 9.Stojąc wykonujemy wspięcie na palce 3x 8 /odpoczynek min 30s/ 10.Przysiad dwa kroki w bok w przysiadzie i wspięcie na palce 8 x .</p> <p>Kształtowanie siły mm. Brzucha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • W leżeniu na plecach unoszenie na przemian nogi p i l w górę • Brzuski 2 x po 10 • Nożyce poziome 15 – 20 s. • Deska boczna 20- 30 s. • Nożyce pionowe 15 – 20 s. • Deska 30 s. <p>Ćwiczenia rozciągające</p> <p>Pozdrawiam 😊</p>
<p>Język angielski</p>	<p>Today time for understanding of reading. Subject: Arts and artists. Reading and listening comprehension. Sztuka i artyści. Ćwiczenia doskonalące czytanie i słuchanie. Open your books at page 115. Here you have a text ."The rebel genius". Read this text and do ex 3,4,5/115 Read information about relative pronouns (Grammar sprint) and be ready with ex.9,10,11,12 /115 for tomorrow. See you tomorrow at.11 a.m.</p>
<p>Chemia</p>	<p>Temat: Reakcja zobojętniania-ćwiczenia Zrobić zadania z podręcznika str.72 zadania 4 i 5. Chciałam was zawiadomić, że w środę o 10.00 będę prowadzić lekcję online - zapraszam</p>
<p>Historia</p>	<p>Temat: Rozpad bloku wschodniego. Jesień Narodów. Kontynuujemy temat z poprzedniej lekcji. Zachęcam do obejrzenia filmu na temat rozpadu bloku wschodniego https://youtu.be/2ETkabrZvIA Przeczytaj w podr. o Michaiile Gorbaczowie (str 221-222). zapisz w zeszycie notatkę: 1/ Nowy przywódca ZSRR, Michaił Gorbaczow, wprowadził do polityki ZSRR nowe hasła : - głośność- oznaczało jawność życia politycznego - pierestrojka oznaczała serią reform o charakterze wolnorynkowym. Działania te jednak, zamiast wzmocnić ZSRR, jedynie osłabiły je do tego stopnia, że niemożliwa była już kontrola nad satelitami z Układu Warszawskiego. 2/ Jesień Ludów to określenie politycznego przełomu, jaki dokonał się w 1989 roku w Europie środkowo-wschodniej, którego skutkiem było obalenie trwającego przez prawie 50 lat komunizmu, a następnie rozpad Związku Radzieckiego. Termin ten</p>

	<p>został wprowadzony jako analogia do Wiosny Ludów 1848 roku dla podkreślenia wyjątkowości owego wydarzenia w historii starego kontynentu.</p> <p>3/ We wszystkich państwach demokracji ludowej doszło do zmiany rządów na demokratyczne i oderwania się od Moskwy.</p> <p>4/ Mur Berliński runął 9 listopada 1989 roku, a państwa niemieckie rozpoczęły rozmowy zjednoczeniowe.</p> <p>5/26 grudnia 1991 roku przywódcy Rosji, Ukrainy i Białorusi formalnie doprowadzili do rozwiązania ZSRR.</p> <p>Materiał w podręczniku znajduje się na str. 223-225.</p> <p>Zapraszamy na zwiedzanie wirtualnej wystawy w Muzeum Historii Polski http://muzhp.pl/pl/c/64/jesien-ludow</p>
Informatyka	<p>Lekcja online godz. 10.45</p> <p>Uczniowie, którzy nie mogą uczestniczyć w lekcji proszę przelać mi taką informację i zapoznać się z tematem:</p> <p>Strona internetowa cd. Zapoznaj się z materiałem i wykonaj ćwiczenie:</p> <p>https://view.genial.ly/5e8c72cfd9dad70d8386d802/presentation-strona-internetowa-l2</p>
Biblioteka	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p> <p>25 kwietnia obchodziliśmy Światowy Dzień Pingwina. To święto zostało ustanowione na cześć ciekawego odkrycia. Naukowcy zaobserwowali, że przez 7 lat z rządu kolonia pingwinów Adeli po spędzeniu miesiący na morzu, wracała na Antarktydę do swoich terenów lęgowych – za każdym razem 25 kwietnia. W ten dzień naukowcy czekają więc na te sympatyczne ptaki.</p> <p>Jeśli masz ochotę, możesz obejrzeć króciutki filmik „Dlaczego pingwiny są ptakami?” na:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o7_RC_nDHA</p>
Pedagog szkolny	<p>Poniżej proponuję prezentację dotyczącą szkodliwości napojów energetycznych:</p> <p>https://docs.google.com/presentation/d/1rpt7gYmdP2AGILHZ8ESK2gnvLxPT1I9Bd6nZ3GF80Yl/edit#slide=id.p</p> <p>Pamiętajcie więc o zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej oraz unikaniu używek :) Pozdrawiam Was serdecznie 😊</p>
WTOREK	
J. angielski	<p>Lekcja online godz.10.00</p> <p>Uczniowie, którzy nie mogą wziąć udziału w lekcji proszę o informację i zapoznanie się z tematem.</p> <p>Subject: Relative clauses and infinitive clauses of purpose. Zdania przydawkowe i zdania okolicznikowe celu.</p> <p>Today we are going to talk about relative clauses and how to express purpose. Have a look at my presentation.Click here</p> <p>Open your workbooks and do ex.1/131and 2,3,4/132.</p> <p>For next our lesson be ready with expressing opinion. It's time to revise it one more time. Have a look at page 117. Read about the ways of expressing opinion be ready with ex.1,2 /117 for Monday online lesson.</p> <p>Start revising numerals and the usage of at,on,in. Learn vocabulary about culture.</p> <p>Have a nice day.</p>

Język polski	<p>Temat: Tęsknota poety - Juliusz Słowacki, <i>Hymn</i> Zapoznaj się z materiałem i wykonaj zadania na wtorek zamieszczone -> TUTAJ</p>
Zajęcia kreatywne	<p>Hello Click here learn and revise numbers here Bye.</p>
Matematyka	<p>Temat : Powtórzenie wiadomości przed egzaminem ósmoklasisty.</p> <p>Wykonaj arkusz egzaminacyjny : ARKUSZ3 Podczas lekcji online go sprawdzimy ! (lekcja online środa godzina 11:00)</p>
Geografia	<p>Dzisiejszy temat lekcji przewidziany jest na dwa tygodnie.</p> <p>Temat: Środowisko przyrodnicze Arktyki i Antarktyki</p> <p>Przeczytaj uważnie temat lekcji w podręczniku na stronach 170-179. Na podstawie podręcznika i dostępnych innych źródeł informacji odpowiedz na poniższe pytania.</p> <p>Odpowiedzi zapisz w zeszytcie.</p> <p><u>Położenie i środowisko przyrodnicze Arktyki</u> Na podstawie podręcznika i atlasu geograficznego wykonaj polecenia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podaj kryteria wyznaczania granicy Arktyki 2. Wypisz ważniejsze wyspy należące do Arktyki. 3. Wyjaśnij znaczenie terminu <i>pak lodowy</i>. 4. Określ cechy klimatu Arktyki. 5. Wymień rośliny i zwierzęta występujące w Arktyce. <p><u>Położenie i środowisko przyrodnicze Antarktyki</u> Na podstawie podręcznika i atlasu geograficznego wykonaj polecenia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wyjaśnij kryterium wyznaczenia granicy Antarktyki 2. Wyjaśnij, skąd pochodzi nazwa <i>Antarktyka</i>. 3. Wypisz większe wyspy należące do Antarktyki. 4. Wyjaśnij znaczenie terminów: <i>lodowiec szelfowy</i>, <i>nunatak</i>. 5. Określ cechy klimatu Antarktydy. 6. Wymień rośliny i zwierzęta występujące na Antarktydzie. <p>https://epodreczniki.pl/a/arktyka-i-antarktyka---srodowisko-przyrodnicze-obszarow-podbiegunowych/DyA7bYc9N https://epodreczniki.pl/a/przyroda-wokol-biegunow/D1HCLsRSU</p>
Język rosyjski	<p>Lekcja online godzina 11:30 Uczniowie, którzy nie mogą wziąć udziału w lekcji proszę o informację i zapoznanie się z tematem Temat: W restauracji - słuchanie, słownictwo</p>

	<p>Dzisiaj zapoznamy się ze słownictwem i wyrażeniami językowymi dotyczącymi zamawiania dań w restauracji. Przypomnij słownictwo z poprzednich lekcji dotyczące żywienia. Otwórz podręcznik na stronie 45. Zaczniemy od zwrotów (zadanie 5), które używamy podczas zamawiania dań w restauracji - proszę przepisać je do zeszytu i przetłumaczyć na język polski.</p> <p>Następnie posłuchaj dialogu CD36 : w czasie wycieczki do Moskwy Łukasz i Agnieszka wraz z Maszą i jej bratem Maksem odwiedzają „Кутузовское кафе”. Po wysłuchaniu przeczytaj, przetłumacz dialog i powiedz, co zamówili Agnieszka i Łukasz.</p> <p>Na zakończenie wykonaj zadanie 4a ze strony 45. Przeczytaj krótki tekst i powiedź, gdzie w Rosji można szybko i niedrogo zjeść. Dopasuj dania (А–Д) do lokali (1–5). Odpowiedzi zapisz do zeszytu.</p>
<p>Wychowanie fizyczne</p>	<p>Dziewczyny: Dzisiaj wykonujecie swój własny zestaw ćwiczeń przy dowolnej muzyce lub ten oto zestaw ćwiczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Brzuski 20x 2.Nożyce poziome 30s. 3.Nożyce pionowe 30S. 4.Deska 60s. 5.Leżenie przodem, jednocześnie unosimy do góry wyprostowane ramiona i nogi 20x. 6.Półprzysiady 20x 7.Przysiad z wyskokiem do góry 10x. 8.A. Przysiad podparty. B. Wyrzut nóg w tył. C. Powrót do przysiadu podpartego. D. Wyskok w górę. 10x. 9.Podskoki na prawej i lewej nodze 2x30s. 10.Podskoki obunóż co 4 wysoko kolana do klatki piersiowej 30s. 11.Ćwiczenia rozciągające. <p>Chłopcy:</p> <p>Po rozgrzewce ogólnorozwojowej wykonajcie kilka ćwiczeń z piłką :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.w staniu podrzuty piłki do góry i klaśnięcie w ręce 5 x 2.piłka trzymana przed sobą i przysiady wykonywane do kąta prostego 2 x po 10 3.w rozkroku toczenie piłki pomiędzy nogami – tzw. Ósemka - 3 x 4.kozłowanie piłki w miejscu p – l ręką 5.w siadzie nogi wyprostowane i złączone , unoszenie nóg i przetaczanie piłki pod nogami 6.piłka trzymana między kostkami nóg, w leżeniu na plecach unoszenie nóg do góry 7.pozycja jak wyżej podania piłki do rąk 8.leżenie na brzuchu-unosimy klatkę piersiową do góry i przetaczamy piłkę pod sobą. 9.w staniu unoszenie nóg ugiętych w kolanach - przekładanie piłki. 10.przeskoki obunóż nad piłką <p>Powodzenia - pozdrawiam 😊</p>
<p>Biblioteka szkolna</p>	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! Dzisiaj obchodzimy Dzień Florysty.</p>

	<p>Florysta układa kwiaty w wiązanki, komponuje z nich małe dzieła sztuki. Umie także wykonać dużą kompozycję przestrzenną, zaprojektować całe wnętrze. Jest więc swego rodzaju artystą. Florystyka to sztuka układania kwiatów w wykwintne kompozycje i jest wszechobecna w naszym życiu. Kwiatami dekorujemy nie tylko mieszkania, ale także biura, urzędy, restauracje – wszędzie gdzie dostrzegamy potrzeby wzbogacenia wnętrza elementami natury. W takich pomieszczeniach czujemy się najlepiej.</p> <p>Jeśli masz ochotę bawiąc się sprawdzić swoją wiedzę na temat kwiatów, rozwiąż quiz obrazkowy na: https://czasdzieci.pl/quizy/quiz.3570b6-kwiaty.html</p>
Pedagog szkolny	<p>Każdy z nas za kimś tęskni....Co możesz zrobić, gdy odczuwasz smutek? Warto rozmawiać z domownikami: Czego potrzebujesz w tej sytuacji?, Czy chcesz coś zrobić razem? Nazwij swoje potrzeby.</p> <p>Sięgnij do rodzinnych albumów - to dobry sposób do nawiązania rozmowy. Możecie przygotować dla osoby, za którą tęsknisz podarunek, laurkę, kolaż, a może nagranie. Tworzenie sztuki jest zajęciem bardzo relaksującym. Wszelkie działania plastyczne pomagają uzewnętrznzić trudne emocje. Tęsknota może powodować złość. Spróbujcie się po prostu przytulić do domowników. Przytulanie wycisza i odpręża. 😊</p>
ŚRODA	
Chemia	<p>Temat: Reakcje metali z kwasami przeczytać i napisać przykłady do zeszytu</p> <p>Lekcja online godz.10 uczniowie którzy nie mogą wziąć udziału w lekcji niechaj zapoznają się z materiałem</p> <p>Metal + kwas --> sól + wodór, szereg aktywności metali epodreczniki.pl/a/otrzymywanie-soli-w-reakcji-kwasów-z-metalami/DXnVyuyj61</p> <p>O 10 będzie lekcja zdalna proszę zapoznać się z materiałem i zadawać mi pytania dotyczące tego tematu i reakcji zubożenia .</p> <p>6.05 będziecie pisać test o 15.00 z sacharydów nauczyć się z podręcznika test będzie trwał 30 minut wyślę link w poniedziałek podam szczegóły</p>
Matematyka	<p>(lekcja online godzina 11:00)</p> <p>Na zajęciach sprawdzimy, jak rozwiązaliście arkusz egzaminacyjny z poprzedniego dnia.</p> <p>T: Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty.</p> <p>Osoby, które nie będą mogły brać udziału w lekcji online proszę, aby sprawdziły rozwiązania, które wrzucę na teamsach do materiałów z zajęć.</p>
Zajęcia z wychowawcą	<p>Temat: Rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja.</p> <p>Prezentacja na temat rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja</p> <p>https://view.genial.ly/5ea2e909eebc9b0dbb244962/interactive-image-interactive-image</p>
J. polski	<p>Temat: Przepis na życie</p> <p>Stanisław Barańczak, <i>Żeby ci czasem nie zaszkodziło</i></p> <p>Zapoznaj się z materiałem i wykonaj zadania na środę zamieszczone -> TUTAJ</p> <p>Zaczynij już czytać ostatnią lekturę pt. “Oskar i pani Róża” Znajdziesz jej tekst TUTAJ, zaś w wersji audiobook w trzech częściach tu: AUDIOBOOK1 AUDIOBOOK2 AUDIOBOOK3</p> <p>Przypominam o jutrzejszej lekcji online o godzinie 11.00 😊</p>

<p>Historia</p>	<p>Temat: Początek III Rzeczypospolitej Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj: przyczyny zawarcia porozumienia „okrągłego stołu”, głównych uczestników „okrągłego stołu” i postanowienia „okrągłego stołu”. Materiał podręcznika znajduje się na str. 226-228. Zachęcam do obejrzenia filmu <i>Rok 1989r</i> https://youtu.be/aHxp51d3MLg Po przeczytaniu proszę wykonać samodzielnie notatkę w formie mapy myśli (pamiętaj o: kartce A4, kolorach, różnej grubości liniach). Termin do 6 maja. Zdjęcie wyślij na adres: iwaniuk@sp42bialystok.pl.</p>
<p>Wos</p>	<p>Temat: Problemy współczesnego świata. Czy wiecie, że :„Gdyby 100 miliarderów oddało swoje roczne dochody, świat wygrałby z ubóstwem. Bo 1% ludzi na Ziemi ma w posiadaniu większość jej bogactwa" Dlaczego świat jest podzielony na bogatą Północ i biedne Południe? Przeczytaj fragment w podręczniku ze str 184 , obejrzyj prezentację https://prezi.com/ptbdkuyohjy/bogata-ponoc-i-biedne-poudnie/. W zeszycie sporządź notatkę, w której zapiszesz cechy bogatej Północy i biednego Południa?</p>
<p>Zajęcia kreatywne</p>	<p>Dzisiaj ćwiczymy pamięć i logiczne myślenie -> ESCAPE ROOM</p>
<p>Biblioteka szkolna</p>	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się! Od 37 lat w dniu 29 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Tańca. Taniec towarzyszył ludziom od najdawniejszych czasów. Prehistoryczne malowidła znalezione w jaskiniach, oprócz zwierząt i scen z polowań z udziałem mężczyzn, przedstawiają też tańczące kobiety. Ruch i taniec jest tam, gdzie panuje szczęście. Jest językiem, którym mówimy i który rozumiemy wszyscy. Jest sposobem na wyrażenie swoich emocji. Taniec uczy nas bycia z drugim człowiekiem. Z okazji Międzynarodowego Dnia Tańca życzymy wszystkim, których pasją jest taniec, żeby pielęgowali i rozwijali swoje zamiłowanie. Tym, którzy jeszcze nie tańczą, żeby się w nim zakochali. Wszystkim życzymy, żeby potrafili wytańczyć zarówno radość jak i smutek, złość i spokój. Taniec to najlepsze lekarstwo i nie trzeba iść po nie do apteki. Wasze panie z biblioteki: Małgosia Znorko i Ewa Dmitruk. Jeśli chcesz, możesz nauczyć się podstawowych kroków Disco Samby (najłatwiejszego tańca użytkowego) na: https://www.youtube.com/watch?v=1WbkwDNkSTk</p>
<p>Pedagog szkolny</p>	<p>A na dzisiaj nowa propozycja – wspólne, zdrowe śniadanie! Placuszki pancakes: 1 szkl. płatków owsianych, 1 banan, 1 jajko, pół szkl. mleka, łyżeczka proszku do pieczenia lub sody, szczypta soli, olej do smażenia. Składniki na pancakes wrzuc do blendera lub wymieszaj i zmiksuj na jednolitą masę. Jeśli masa będzie za gęsta dolej trochę mleka. Na rozgrzanej patelni na oleju smaż pancakes. Po usmażeniu przełóż na talerz. Smacznego :) Oczywiście jeśli chcecie możecie wysłać mi zdjęcia swoich pysznych placuszków na oscilowska@sp42bialystok.pl ☺</p>

CZWARTEK

<p>Matematyka</p>	<p>Temat: Symetrie - powtórzenie i utrwalenie wiadomości. Wykonaj w ćw. Zad. 1-9 str. 94-96. Skany lub zdjęcia ćwiczeń wyślij na maila : tenderenda@sp42bialystok.pl - praca jest na ocenę. W poniedziałek o godz. 11:30 widzimy się na lekcji online Przypominam, że w środę piszemy kartkówkę z ostrośłupów (zagadnienia wysłane są na naszym zespole na teamsach).</p>
<p>Fizyka</p>	<p>Zjawisko załamania światła (2 jednostki lekcyjne) Przeczytaj temat w e-podręczniku, rozwiąż ćwiczenia, zrób notatkę (podsumowanie) w zeszytcie. https://epodreczniki.pl/a/zjawisko-zalamania-swiatla-bieg-promieni-w-soczewce-skupiajacej-i-rozpraszajacej/D1DXPcXAc (tylko część 1. Zjawisko załamania światła) <i>Albo jeśli jest problem z Internetem lub komputerem to: przeczytaj temat Zjawisko załamania światła ze stron 246-253 w podręczniku i wykonaj w zeszytcie zadania z tego tematu</i></p>
<p>EDB</p>	<p>Temat Zagrożenia powodziowe Po lekcji potrafisz: wymienić główne przyczyny powodzi, wymienić zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej, wyjaśniać, jak należy się zachowywać w czasie powodzi, opisywać zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych, planować niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej uzasadniać bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi. Zapoznaj się z materiałem: https://epodreczniki.pl/a/zagrozenia-naturalne---powodzie/D6mCFMlhb Jeśli nie masz dostępu do Internetu to skorzystaj z materiału zawartego w podręczniku str.43-47.</p>
<p>Język polski</p>	<p>Temat: Jaki tam ze mnie święty Jan Twardowski *** Zapoznaj się z materiałem i wykonaj zadania na czwartek zamieszczone -> TUTAJ Do zobaczenia na lekcji online w poniedziałek o godz. 9.15 😊</p>
<p>Wychowanie fizyczne:</p>	<p>Chłopcy: Witajcie dziś poćwiczmy przy muzyce. Wykonajcie rozgrzewkę ogólnorozwojową ok 10 –15 min. Następnie mam dla was propozycję ćwiczeń kształtujących siłę mm. ramion. Potrzebne wam będą hantle - jeśli macie, jeżeli nie to możecie je zastąpić butelkami z wodą. Ćwiczenia na ręce i ramiona z hantlami (butelkami z wodą)są najefektywniejsze. Mięśnie rąk są wtedy bardziej stymulowane. Możesz je wykonywać niemal w każdej pozycji.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stań w lekkim rozkroku. Weź hantle w dłonie. Ręce spuść swobodnie, a następnie wyciągnij je przed siebie. Zginając łokcie, przyciągaj hantle do barków. Nie zmieniaj kierunku rąk 2. stań w rozkroku. Ręce opuść wzdłuż ciała. Dłonie odwróć do tyłu. Hantle przyciągaj do barków poprzez zgięcie łokci.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. stań w rozkroku. Ręce opuszczone. Dłoń skierowana do tyłu. Hantle przyciągaj ku górze w ten sposób, by cały czas dotykały naszego ciała. Łokcie odginaj w bok. 4. hantle trzymaj nad głową. Ręce powinny być zgięte w łokciach i powinny dotykać głowy. Hantle podnosimy aż do całkowitego wyprostu rąk. 5. zegnij ręce w łokciach. Część przedramienia powinna dotykać bicepsa. Hantle trzymaj nad ramionami. Unoś ciężarki aż do wyprostu rąk. 6. ręce wyciągnij przed siebie. Powinny być wyprostowane. Rozsuwaj je na boki, a następnie przyciągaj. <p>Ćwiczenie wykonuj powoli powodzenia – pozdrawiam 😊</p> <p>Dziewczyny: Dziś bijemy własne rekordy. Zaprosz domowników do współzawodnictwa. Po rozgrzewce wykonaj następujące ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Pajacyki w ciągu 30s. Wykonaj ich jak najwięcej. 2.Skok w dal z miejsca. Kto skoczy najdalej? 3.Wyskok w górę jak najwyżej. 4Skakanka. W ciągu 30s wykonaj jak najwięcej podskoków obunóż. 5.Na 1 przysiad podparty 2. wyrzut nóg w tył 3. Powrót do przysiadu podpartego 4.wyskok w górę. 30s. Jak najwięcej powtórzeń. 6.Brzuski. 30s jak najwięcej powtórzeń. <p>Powodzenia.</p>
<p>WOS</p>	<p>Lekcja online o 9.00.</p> <p>Temat: Problemy współczesnego świata.</p> <p>Osoby, które nie będą mogły brać udziału w lekcji online proszę, przeczytać fragment z podr .ze str 187 i odpowiedzieć pisemnie na pyt. 4/189.</p>
<p>Religia katolicka</p> <p>Religia prawosławna</p>	<p>Religia katolicka:</p> <p>Temat: Pokora i pycha w moim rozwoju.</p> <p>Zadanie : Zredaguj odpowiedź, w której przedstawiś swoje przemyślenia dotyczące pokory.</p> <p>Religia prawosławna:</p> <p>Temat: Święty Męczennik Młodzieniec Gabriel.</p> <p>Christos Woskresie!</p> <p>W tym roku przypada 200. rocznica kanonizacji i 300. rocznica otwarcia relikwii św. męcz. Gabriela Zabłudowskiego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wysłuchaj proszę audycji: https://orthodoxia.pl/zrodelko-sw-gabriel-zabludowski/ <p>Zapisz w punktach (w zeszycie) najważniejsze wydarzenia dotyczące św. Gabriela.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Prześlij zdjęcie na adres: puczynska@sp42bialystok.pl do dn. 07.05.2020
<p>Biblioteka</p>	<p>Biblioteka szkolna proponuje: Zrelaksuj się!</p>

	<p>Kochani czytelnicy! Ogłaszamy akcję czytelniczo - plastyczną! Zapraszamy wszystkich do wykonania dowolną techniką ilustracji do książki, którą przeczytaliście w czasie kwarantanny. Przyślijcie zdjęcia wykonanych prac na adres : znorko@sp42bialystok.pl lub dmitruk@sp42bialystok.pl Termin nadsyłania prac mija 11.05.2020r.</p> <p>Wszystkie prace zamieścimy na stronie internetowej szkoły. Po zakończeniu kwarantanny każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom. Dodatkowo spośród wszystkich, którzy wezmą udział w naszej zabawie – rozlosujemy drobne upominki. Wasze panie z biblioteki: Małgorzata Znorko i Ewa Dmitruk</p>
Pedagog szkolny	<p>Wszyscy pracujemy, uczymy się w domu. Jak zatem zmotywować się do pracy? Jak skutecznie koncentrować się na zadaniach? Jakie warunki sprzyjają uczeniu się w domu? Ciekawa propozycja https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21467-koronawirus-jak-skutecznie-sie-uczyc-w-domu</p>
PIĄTEK	
Matematyka	
Język angielski	
Wychowanie fizyczne	
Język polski	
Biologia	
J. rosyjski	
Religia katolicka Religia prawosławna	
Biblioteka	
Pedagog szkolny	