

Tygodniowy plan klasy 7m

Poniedziałek 27.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
matematyka	Siatki graniastosłupów . Pole powierzchni.	Kontynuacja poprzedniej lekcji.	Praca samodzielna	29.04.2020 r.
chemia	Powtórzenie wiadomości: Woda i roztwory wodne.	Powtórz wiadomości z działu Woda i roztwory wodne, od lekcji: Woda – właściwości i rola w przyrodzie. 1.Na podstawie krzywej rozpuszczalności w podręczniku str. 178 napisz jak należy przygotować: a) roztwór nasycony w temp. 30°C b) roztwór nienasycony w temp. 30°C czyli ile substancji należy użyć na 100g wody. 2.Napisz jak można z roztworu nasyconego otrzymać roztwór nienasycony (na 2 sposoby). 3.Napisz co wpływa na szybkość rozpuszczania się substancji. 4.Zapisz podział roztworów ze względu na wielkość cząsteczek. 5.Oblicz zadanie: Oblicz stężenie % roztworu otrzymanego przez rozpuszczenie 32 g etanolu w 168 g wody.	Praca samodzielna	Zdjęcie notatek proszę podać na maila do 04.05.2020 r.

		6. Zadanie na plus: Oblicz zadanie: Do 100 g roztworu soli kuchennej o stężeniu 20% dodano 50 g wody. Oblicz stężenie procentowe otrzymanego roztworu.		
historia	Ziemie polskie po Wiośnie Ludów - sprawdzian.	1. Uczeń będzie miał udostępniony sprawdzian w zadaniach zespołu na MS Teams w dniu 27.04.2020 r. w godzinach 8.00-22.00. 2. Przed wykonaniem sprawdzianu uważnie zapoznaj się z instrukcją. Na rozwiązanie sprawdzianu uczeń ma 45 minut. 3. Uczeń pracuje samodzielnie. 4. Sprawdzian będzie oceniony.	Samodzielna praca online	27.04.2020 r. (w godzinach 8:00-22:00) - czas na wykonanie sprawdzianu 45 minut.
język polski	Co można zrobić, gdy w rodzinie dzieje się źle?	Przeczytaj opowiadanie K. Ryrych "Brooklyn" (str. 199); Rozmowa o problemach w rodzinie bohatera spowodowanych alkoholizmem. Praca domowa: zad.6/202	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:00	27.04.2020 r. Praca pisemna do 30.04. w notesach zajęć lub na e-mail.
język polski	Powrót Odyseusza do domu tematem różnych tekstów kultury.	Wspólne odczytanie fragm. "Odysei" Homera i ustne ułożenie planu zdarzeń; wstępna definicja epepei; przygody Odyseusza jako temat innych tekstów kultury.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:30	27.04.2020 r.
geografia	Zanieczyszczenie środowiska przyrodniczego.	1. Przeczytać uważnie temat w podręczniku str. 164-167 oraz zapoznać się z prezentacją multimedialną nauczyciela link: https://tiny.pl/7x316	Praca samodzielna Konsultacje na czacie MS Teams w	04.05.2020 r.

		2. W zeszycie proszę zapisać (nie trzeba wysłać do nauczyciela): - 3 negatywne skutki oraz 3 przyczyny kwaśnych opadów - 3 przykłady zanieczyszczeń komunalnych - klasy czystości wód – Jak je wyróżniamy oraz jakie dominują w Polsce? Dodatkowy materiał do przejrzenia- https://tiny.pl/7x317 Dla chętnych (na ocenę- nie jest to obowiązkowe) – proszę uzupełnić tabelkę z ostatniego slajdu prezentacji – minimum po 3 przykłady w każdym polu – ciekawe przykłady. Wykonaną pracę proszę przesłać na moje konto w Outlook Office 365.	godzinach lekcji	
Wf. chł.	Trening tabaty.	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/oaW9ObxZ56 Dla chętnych - przślij filmik z dwoma ćwiczeniami jak je wykonujesz.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	3.05.2020
Wf. chł	M.P.S.-odbicia piłki	Obejrzyj: https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84 W miarę możliwości spróbuj wykonać odbicia piłki	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	3.05.2020

		sposobem górnym w siadzie prostym lub skrzyżnym		
Wychowanie fizyczne dz.	Substancje psychoaktywne - czynnik zagrażający zdrowiu.	Przeczytaj i zapamiętaj: Substancje psychoaktywne są to substancje i związki chemiczne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy przez wpływ na funkcje mózgu. Wnikając do organizmu powodują zaburzenia, efektem których są czasowe zmiany postrzegania, nastroju, świadomości i zachowania. Do substancji psychoaktywnych zaliczmy: nikotynę, kofeinę, alkohol, substancje uspokajające i nasenne oraz środki odurzające takie jak narkotyki, czy środki zastępcze, tzw. „dopalacze”. Trochę teorii: za nasze nastroje, pragnienia, emocje, świadomość odpowiada mózg z powstającym w układzie nerwowym szeregiem neuroprzekazników, czyli związków chemicznych, od których zależy stan zdrowia psychicznego człowieka. Ich zwiększone wydzielanie spowodowane zażyciem środka psychoaktywnego zakłóca sposób odczuwania i odbierania wrażeń docierających ze świata zewnętrznego. Może to skutkować wystąpieniem niepokojących uczuć, urojeń, a także odczucia, że słyszy się głosy nieobecnych osób. Częste zażywanie substancji odurzających powoduje zakłócenie równowagi biologicznej w wydzielaniu neuroprzekazników, co powoduje uzależnienie i może doprowadzić do powstania chorób psychicznych. Zdrowotnymi skutkami stosowania używek i substancji psychoaktywnych, odnoszącymi		

		się do aktywności fizycznej, mogą być: - obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej, - zaburzenia koordynacji ruchowej, - mogą prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzeń rytmu, - wzrost ciśnienia tętniczego, - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej, - trwałe uzależnienie organizmu. Pamiętaj o aktywności własnej i zapisaniu jej w dzienniczku.		
Wychowanie fizyczne dz.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.	Wykonaj krótką, ale intensywną rozgrzewkę z linku poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=NHO41tY6a98&fbclid=IwAR0jODnqVsPpaVyKnCqbF3E6OrfnvQQZi_wzd2ih3L1FK0JUs4M4ir67nn_s Następnie włącz link z ćwiczeniami na mięśnie brzucha: https://www.youtube.com/watch?v=b9b1v6CKYE0 Każde z ćwiczeń wykonaj 6 razy. Odpocznij 1 minutę i powtórz całość. W każdej z dwóch serii dodaj wybrane przez siebie, dwa rodzaje “deski”.	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	27.04.2020 r.

Wtorek 28.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna)	Termin realizacji

			praca/lekcja online)	
g.wych.	Problemy we współczesnej rodzinie w czasach pandemii i nie tylko.	Rozmowa z uczniami na temat problemów współczesnej rodziny oraz o sposobach radzenia sobie z nimi.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:15	28.04.2020r.
matematyka	Siatki graniastopów . Pole powierzchni.	Wykonaj ćwiczenia: 3 s.110; 2-3 s.112. Poproszę o wysłanie zdjęcia/skanu ćwiczenia 2 s.112. Na wasze prace czekam do czwartku, do godziny 8.00.	Praca samodzielna	29.04.2020r.
Wf chł	Ćwiczenia wzmacniające m m brzuch i nóg.	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/JA8e1f3zmP	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	3.05.2020
Wf dz.	Ćwiczenia rozciągające.	Wykonaj krótki trening rozciągający z linku poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=tXWh-dowiLg&fbclid=IwAR1ke-X-lmRKEqwA5dIZtQH-oxWryBs01mlfqDVgrGwWvxCYVud9gwhRtKc Trening jest w języku angielskim, ale wszystko jest bardzo ładnie pokazane. W prawym, górnym rogu ekranu zegar odmierza czas	Praca samodzielna Konsultacje na czacie przez Teams.	28.04.2020r.

		wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Tego dnia, oprócz rozciągania postaraj się zrobić co najmniej 10 przysiadów, 10 pajaców i 10 brzuchów. Staraj się wykonywać te ćwiczenia codziennie, zwiększając ilość powtórzeń :)		
geografia	Utrwalenia wiadomości i umiejętności z działu Przemysł, usługi w Polsce i zanieczyszczenia .	1. Proszę zapoznać się z <u>prezentacją multimedialną</u> nauczyciela link: https://tiny.pl/7x346 (zawiera przykładowe pytania powtórzeniowe oraz zagadnienia) 2. W <u>zeszycie</u> proszę zapisać odpowiedzi na 6 wybranych pytań z powtórzenia. Link do przygotowanej przeze mnie <u>gry geograficznej</u> dla utrwalenia działu: https://tiny.pl/7x3nv	Lekcja online MS Teams godz. 10:45 lub praca samodzielna	05.05.2020r .
fizyka	Konwekcja i promieniowanie.	Odpowiedz na pytania: 1.Co to jest konwekcja i gdzie ma zastosowanie? 2.Czy konwekcja oraz przewodnictwo cieplne zachodzą pomiędzy Słońcem a Ziemią? 3. W jaki sposób dociera do nas energia słoneczna? Zad. 1-4 str. 182 Zad. 5-6 chętni	Praca samodzielna	04.04.2020

język polski	Sprawdzenie wiadomości i umiejętności po omówieniu rozdziału "Dom".	Przeczytaj tekst W. Whartona "Tato" (str. 204) i zrób zadania 1,2,3,4,5,6a str.206-207 oraz 14/208	Praca samodzielna uczniów; możliwość konsultacji na platformie Teams.	29.04.2020r. . Zadania można zamieścić w notesach zajęć.
muzyka	Na estradzie- pop, rock, muzyka rozrywkowa.	Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy lub zespołu. Pracę przedstawiś na lekcji online.	Lekcja online MS Teams 11.30-12.00	
język angielski	Interpretowanie tekstu piosenek- ćwiczenia umiejętności czytania ze zrozumieniem.	Przeczytaj tekst ze strony 82 w podręczniku. Zaznaczone na niebiesko wyrażenia przetłumacz. Wykonaj zadanie 3. z tej samej strony.	Praca samodzielna	27.04.2020r. .
religia	Wierność wśród ucisku.	1.Odmów Akt Wiary. 2. Posłuchaj, czym jest tradycja w Kościele? https://youtu.be/F0wL1N-JRsk i odpowiedz: kto stoi na straży wiernego przekazywania nauki Apostołów? 3.Przeczytaj treść w podręczniku na str.143-144 oraz fragment Biblii na str. 146-147 (2 Księga Machabejska 2 Mch 7,26-37. 40-41). 4. Zapisz temat w zeszycie i odpowiedź na pytanie: -Jaki los czeka braci machabejskich, a jaki Antiocha?	Praca samodzielna/film Konsultacje w MS Teams	28.04.2020r. .

wf dz	MPN. Nauka zwodu pojedynczego.	Zwód pojedynczy to najprostszy element piłkarskiego rzemiosła jeżeli chodzi o drybling. Każdy z nas na podwórku doszedł do niego bez większych szkoleń i treningów. Jak wykonać go poprawnie? – Dzisiejsza piłka nożna polega na stworzeniu przewagi liczebnej i umiejętności jej wykorzystania później – mówi Marcin Dorna, podkreślając wagę nauczania zwodów wśród najmłodszych. Zwód pojedynczy, którym bardzo często operuje choćby Lionel Messi, to zwyczajny balans ciałem. Dopracowany do perfekcji potrafi wywieźć w pole najlepszych obrońców. O tym jak wykonać zwód z przełożeniem nogi nad piłką dowiesz się stad. https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=JwubshhwmBM&feature=emb_title	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie przez Teams.	28.04.2020 r.
fizyka	Topnienie i krzepnięcie.	1. Ile wynosi temperatura topnienia lodu i	Praca samodzielna	30.04.2020

		krzepnięcia wody? 2. W jakiej temperaturze topnieją kryształy? 3. W jaki sposób topnieją ciała bezpostaciowe? 4. Ile energii potrzeba, aby stopić 2,5 kg lodu? 5. Dlaczego zimą posypujemy drogi solą? Wypisz ujemne skutki takiego postępowania. Zad. 1,2,3 str. 185 podręcznik		
język polski	Powtórzenie wiadomości z rozdziału "Dom".	Przygotuj notatki z poprzedniej lekcji; Powtórzenie wiadomości do sprawdzianu satyra, "Żona modna" jako satyra; relacje w rodzinie pana Piotra; umiejętność nazywania uczuć bohaterów; wyrazy złożone.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:30	29.04.2020r. Sprawdzian – 05.05.2020r.
język angielski	Present Perfect- utrwalenie wiadomości.	Wykonaj zadania 2,3,4 str.32 z zeszytu ćwiczeń. Następnie wysłuchaj nagrania i wykonaj polecenie: https://tiny.pl/7xzc5	Praca samodzielna.	30.04.2020r.

informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień
-------------	--	---	-----------------------------	------------------

Czwartek 30.04

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
biologia	Zaburzenia układu hormonalnego	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 170-172. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 6 maja rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Test dotyczy wiadomości z zakresu budowy, funkcjonowania oraz zaburzeń w funkcjonowaniu układu hormonalnego.	Praca samodzielna/konsultacje na platformie Microsoft Teams.	Do 6.05.2020r.

		Zadania będą oceniane.		
język hiszpański	Typowe dania hiszpańskie.	Zapoznaj się z notatką z lekcji udostępnioną na aplikacji MS Teams (zakładka "Notes zajęć", sekcja "Biblioteka zawartości"). Znajduje się tam krótki filmik przedstawiający tradycyjne dania hiszpańskie oraz słownictwo z tego filmiku. Następnie zapoznaj się z tekstem z ćwiczenia 1 na stronie 92 w podręczniku zatytułowanym "Platos típicos" (nie musisz wykonywać zadań do tego tekstu). W notatce z zajęć jest również słownictwo z tego tekstu. W zeszyte zapisz nowe słówka.	Praca samodzielna.	Do 7.05.2020r.
język angielski	Tworzenie przymiotników w od rzeczowników.	Uczniowie poćwiczą umiejętność słowotwórstwa.	Lekcja online na platformie Teams o godz.11.30	30.04.2020r.
historia	Narodziny faszyzmu	Na lekcję przygotuj zeszyt przedmiotowy. W trakcie lekcji omówimy: 1. Powstanie i przejęcie władzy przez partie faszystowskie we Włoszech: - kim był Benito Mussolini, - "czarne koszule", - marsz na Rzym, - traktaty laterańskie 2. Powstanie nazizmu: - założenia nazizmu,	Lekcja online na MS Teams 10.45-11.15	Do 07.05.2020

		- Adolf Hitler, - NSDAP, SA - pucz monachijski 3. Naziści u władzy w Niemczech: - powstanie III Rzeszy - SS i "noc długich noży" - Josef Goebbels i propaganda w III Rzeszy, Hitlerjugend - prześladowania: Gestapo, ustawy norymberskie, "noc kryształowa" 4. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania ze str. 86-87 w zeszycie ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.		
matematyka	Objętość prostopadłościanu. Jednostki objętości.	Kontynuacja poprzedniej lekcji.	Praca samodzielna	5.05.2020 r.
chemia	Sprawdzian z działu Woda i roztwory wodne.	Sprawdzian z działu Woda i roztwory wodne.	Lekcja online, MS Teams, godz: 12:45.	