

Zadania na 11.02.2020 r. kl. 5 a
Materiały do pracy dla uczniów klasy V

Drodzy Uczniowie. Wykonujecie zadania na miarę swoich możliwości. W razie trudności nauczyciele - służą pomocą – kontakt przez e- dziennik i na Teams
Powodzenia !

1. Biologia – P. Beata Skolubowicz - beata.skolubowicz@onet.pl - lekcję na Teams

Temat: Budowa i różnorodność grzybów. Porosty. cd

1. Otwórz podręcznik na stronie 81
2. Przeczytaj tekst o grzybach i porostach
3. Zrób notatkę w zeszytce odpowiadając na zadanie 1,2,3,4 umieszczone w ćwiczeniach strona 87.

2. Matematyka – P. Agata Kulawiak - agacia5557@wp.pl – lekcję na Teams

Temat: Zapisywanie ułamków dziesiętnych.

Z podręcznika str. 11 wykonaj zad 1 poziom D oraz poziom E ze str.12 oraz zad 8/ str.13

3. J. polski – P. Arkadiusz Fulas – ghary08@gmail.com - lekcję na Teams

Temat: Co słysząc i widząc w Żelazowej Woli?

- podręcznik *NOWE Słowa na start!*, rozdział 4. *Przystanek historia*, s. 159–160
- Wanda Chotomska, *Muzyka Pana Chopina*

Określ:

- podmiot liryczny • adresata utworu

Wskaż:

- uosobienie, wersy, strofy, rymy

Nazwij uczucia wyrażone w wierszu

- znajdź informacje o Fryderyku Chopinie
- znajdź uosobienia i wymyśl własne przykłady uosobień
- określ temat wiersza
- opisz nastrój utworu

4. Zajęcia z wychowawcą – P. Agnieszka Wanic – agawa44@outlook.com - - lekcję na Teams

Temat: Jak poradzić sobie ze strachem?

Proszę zastanówcie się i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie:

- Czy kiedyś zdarzyło się Wam że chcieliście gdzieś pójść/ coś zrobić ale strach uniemożliwił wam tę czynność?

Teraz proszę zaproponujecie wam zabawę – dzięki której nauczycie się radzenia ze strachem:

Jak opanować strach

Rozwiń duży arkusz papieru (po wypełnieniu możesz go zachować, aby pokazać rodzicom, jak mogą pomagać swoim dzieciom). Powiedz uczniom, że chcesz im zaproponować radzenie sobie ze strachem. Poproś ucznia, który zgłosi się pierwszy, aby po lewej stronie arkusza narysował osobę z którejś z powyższych sytuacji - np. Zuzię, który boi się pójść na urodziny - na drugim końcu niech narysuje upragniony przez nią cel, czyli dobrą zabawę u koleżanki.

Zadaniem tego ucznia będzie znalezienie i zapisanie (lub schematyczne narysowanie) kilku kolejnych etapów - czynności, które mogłaby wykonać Zuzia, aby osiągnąć cel. Może mu w tym pomagać cała klasa. Poniżej możesz narysować skalę poziomemu strachu, aby uczniowie mogli dostrzegać, jak będzie się on zmniejszał wraz z poszczególnymi etapami, to znaczy, jak będzie się czuła Zuzia przed, w trakcie i po opanowaniu strachu.

Np.	Początek	I etap	II etap	III etap	IV Etap						
Cel											
Rysunek przestraszonej twarzy.	Porozmawianie o niepokojach z kimś zaufanym.	Zebranie informacji o osobach, które tam będą.	Zaplanowanie, z kim będę tam się bawić i o czym mogę rozmawiać.	Umówienie się z kimś na wspólne pójście na te imieniny.							
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Siła Mojego Strachu										

79

Po wypełnieniu pracy postarajmy omówić się wasze pracę.

A teraz zastanówmy się i spróbujmy dokończyć zadanie: Aby opanować strach.....

5. WF – P. Anna Kocot - annakocot1985@gmail.com - lekcję na Teams

6. WF – P. Anna Kocot - annakocot1985@gmail.com - lekcję na Teams

Temat: Kształtowanie wytrzymałości.

Wśród wielu zdolności motorycznych określających sprawność fizyczną człowieka, jako jedną z podstawowych i ważniejszych, wymienić należy wytrzymałość.

Podzielić ją można na wiele grup dopasowanych do każdej aktywności fizycznej.

Wytrzymałość wykorzystywana jest zarówno podczas treningów zawodowców, jak również w życiu codziennym, choćby podczas długiego marszu z ciężkimi zakupami lub biegu na autobus.

„Wytrzymałość to zdolność do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie”.

Ćwicz w butach☺

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

7. WDŻ dziewczęta - P. Anna Kocot - annakocot1985@gmail.com - lekcję na Teams

Materiały do lekcji znajdziesz zapisane w dokumencie PDF – 11.02 WDŻ dziewczęta – 5a

WDŻ chłopcy – P. Sebastian Sowa - sebastiansowasp22@gmail.com - lekcję na Teams

Temat: Dojrzewanie fizyczne chłopców – KNO.



Dojrzewanie

Dojrzewanie człowieka to przechodzenie z dzieciństwa ku dorosłości.

Obejmuje ono:

- ➔ rozwój fizyczny (*biologiczny*),
- ➔ rozwój psychiczny,
- ➔ rozwój społeczny.

Dojrzewanie przygotowuje chłopców do tego, by mogli w przyszłości przekazać życie dziecku i podjąć role społeczne.



Chłopcy rozpoczynają okres dojrzewania między 10. a 14. rokiem życia

(przeciętnie w wieku około 12 lat)

Oznacza to, że zmiany rozwojowe u każdej osoby mogą rozpocząć się w innym czasie.

Jest to zjawisko normalne i naturalne, gdyż każdy człowiek ma zapisany w genach swój rytm i program dojrzewania.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 3

Dojrzewanie rozpoczyna się od intensywnego wzrostu

Wzrost powodowany jest wydłużaniem się kości długich: ramion, przedramion i nóg, a także stóp. Na początku może to zaburzać koordynację ruchową i utrudniać funkcjonowanie.

Zdarza się, że chłopcy cierpią w tym okresie na młodzieńcze migreny, spowodowane zbyt szybkim wzrostem.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 4

Kształtuje się męska sylwetka

Chłopcóm rozrasta się klatka piersiowa, poszerzają ramiona, rozbudowują i wzmacniają mięśnie. Pogrubiają się rysy twarzy, pojawia się zarost, początkowo delikatny, stopniowo coraz obfitszy.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 5

Następuje rozrost krtani

Rozrost krtani powoduje zmianę głosu z dziecięcego na męski, czyli mutację.

U jednych mutacja przechodzi płynnie i łagodnie, u innych daje chwilowe efekty załamania się głosu. To krępujące dla chłopców zjawisko szybko mija.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 6

Pojawia się owłosienie łonowe i pod pachami

Początkowo są to proste, cienkie i pojedyncze włosy pojawiające się w okolicy narządów płciowych i pod pachami. Z czasem ich ilość zwiększa się, a wygląd zmienia. Stają się grubsze i skręcone.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 7

Intensywnie rozwijają się narządy płciowe

W okresie dojrzewania narządy płciowe intensywnie rosną, osiągając rozmiary takie, jak u dorosłego mężczyzny. Stają się też bardzo wrażliwe na różne bodźce, powodujące częste erekcje czyli wzwody członka. Występują one także w nocy, podczas snu, i nierzadko kończą się wytryskiem nasienia. To zjawisko, nazywane zmazami nocnymi lub polucją, jest całkowicie prawidłowe.

Zmiany te świadczą o tym, że jądra podjęły pracę i chłopak stał się płodny.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 8



Zmiany okresu dojrzewania bywają trudne do zaakceptowania. Trzeba jednak przyjąć je ze spokojem, ponieważ są niezbędne dla osiągnięcia dojrzałości.

