

1. **język polski**

osobny plik

2. **matematyka**

Temat: Twierdzenie Pitagorasa.

Podręcznik str. 247,248 zad.1- c.d.

3. **chemia**

Zajęcia na MsTeams

Dzisiaj przystępujemy do sprawdzianu z działu: **Łączenie się atomów. Równania reakcji chemicznych.**

4. **geografia**

Temat: Warunki produkcji energii z różnych źródeł. Teams

Podręcznik str. 154-157

Obejrzyj lekcję:

https://www.youtube.com/watch?v=1P_IJMBmvWY

Do zeszytu zapisz notatkę z ćwiczeń - Zapamiętaj

5. **religia**

Temat: Mówić prawdę i dotrzymać słowa. Wykroczenia przeciw prawdzie. KNO.

Witam Was bardzo serdecznie. Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus...

Niedawno mówiliśmy o wielkich polskich świętych, którzy wcielali dziesięć przykazań Bożych w życie. Głosili prawdę, choć nie zawsze była ona dobrze przyjmowana. Przypomnijcie sobie św. Wojciecha, św. Stanisława czy bł. ks. Jerzego Popiełuszkę. Dawanie świadectwa prawdzie doprowadziło ich do męczeńskiej śmierci. Nie ugięli się jednak, dotrzymali wiernie przyrzeczenia danego Bogu. Dziś porozmawiamy o prawdzie i o tym, co z niej wynika.

Zacznijmy od poznania Cassie Barnell, dziewczyny, w życiu której prawda była bardzo ważna, a jak się okaże – nawet najważniejsza.

Cassie Bernall wychowywała się w chrześcijańskiej rodzinie, ale nie była grzeczną nastolatką. Swoim rodzicom sprawiała wiele kłopotów, miała obsesję na punkcie muzyki deathrock i wampirów. Nienawidziła wszystkich, nawet siebie, zażywając narkotyki i posuwając się do

samookaleczeń. Zrozpaczeni rodzice robili, co mogli: Cassie zmieniła szkołę, środowisko kolegów, rodzice starali się być zawsze blisko niej. Poznała nowych przyjaciół, m.in. Jamie, z którą zaczęła rozmawiać o Bogu. To dzięki niej znalazła się w grupie modlitewnej, ale nadal była smutna i zamyślona. W jednym z listów tak pisała:

„Stałam się taka, jaka nigdy nie chciałam być. Jestem przygnębiona... Nigdy nie chciałam być pesymistką ani płaczącym dzieckiem. Nie prosiłam o osobowość, która dla innych nie jest pociągająca, ani też jej sobie nie wybrałam. Mama zawsze mówiła mi, żebym myślała pozytywnie i uśmiechała się – ludzie to widzą i to ich pociąga. Szkoda, że tego nie potrafię, bo zawsze chciałam być wesołą, tryskającą energią dziewczyną, z którą inni chętnie przebywają”.

Cassie pozostawiła po sobie notatki. W jednej z nich pisze:

„Staram się bronić mojej wiary w szkole... Może to być zniechęcające, ale może również dawać wiele zadowolenia...”

A w liście do przyjaciółki napisała: „Muszę być całkowicie szczerą wobec siebie i Boga i przestać myśleć, że mogę Go okpić – On jest BOGIEM, trzeba o tym głośno krzyczeć! Nie mogę iść na kompromisy... Nie chcę, żeby ktokolwiek uważał mnie za hipokrytkę”.

Postawę prawdziwego, żarliwego chrześcijanina zachowała do końca. We wtorek 20 kwietnia 1999 r. w porze lunchu w drzwiach biblioteki w Columbine High School w Littleton pojawili się dwaj uczniowie, którzy znani byli ze swej nienawiści do chrześcijan i grup etnicznych. Mieli ze sobą broń i postanowili jej użyć. Jeden z nich podszedł do Cassie i zapytał: „Czy wierzysz w Boga?”. Po chwili usłyszał odpowiedź: „Tak. Wierzę w Boga”. Nic więcej nie zdążyła powiedzieć. Zginęła jako męczennica w wieku 17 lat.

Cassie nie bała się powiedzieć prawdy, bo była pewna jej słuszności. Prawda, Jezus były dla niej ważniejsze niż wszystko inne. Jej świadectwo prawdzie to postawa bohaterstwa i męczeństwa.

Również my na co dzień stajemy przed wyzwaniem, chociaż nie tak radykalnymi, w których należy postawić na prawdę, na dotrzymanie obietnicy, jaką się złożyło.

Przekazanie VIII Dekalogu "Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu", - nakazuje nam mówić prawdę. Zobowiązuje nas do odrzucenia kłamstwa, a dawania świadectwa prawdzie. Prawda przybliżyła nas do innych ludzi i buduje nasze zaufanie do nich. Szacunek do prawdy zbliżyła nas przede wszystkim do Boga, który jest źródłem prawdy. Jezus mówi: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 14,6).

Nie zawsze jest łatwo mówić prawdę. Czasami wydaje nam się, że gdy powiemy prawdę, zostanie ona odebrana negatywnie, zostaniemy źle zrozumiani, będziemy mieć z jej powodu problemy. Pojawia się wtedy pokusa powiedzenia nieprawdy, kłamstwa. Może się to przejawiać na wiele sposobów.

Życie w kłamstwie ma nie tylko wpływ na nasze relacje z innymi ludźmi, lecz także na kontakt z Bogiem. Boga okłamać nie można. On zna nas takimi, jacy jesteśmy naprawdę. Żyjąc w kłamstwie, oddalamy się od Niego.

Prawda czyni z nas wolnych ludzi, żyjących bez lęku, z dumnie podniesioną głową. Mamy wtedy poczucie własnej wartości również w oczach Boga. Za prawdę oddał życie bł. ks. Jerzy Popiełuszko, za prawdę więziono wiele osób. Dużo trudniejszym więzieniem jest życie w kłamstwie. Obarczeni nim w sumieniu, niesiemy ciężar rozgoryczenia i nienawiści wszędzie tam, gdzie się pojawiamy. Człowiek wolny to człowiek radosny. Taką wolność daje życie w prawdzie.

6,7 . **wychowanie fizyczne**

Temat: Trening cardio- co to jest?

Trening **cardio** to **ćwiczenia** wytrzymałościowe dotleniające organizm, poprawiające pracę układu krążenia oraz kondycję organizmu. Trening **cardio** nazywany jest też treningiem tlenowym.

Zwiększa ilość oddechów na minutę oraz przyspiesza tętno, co sprawia, że komórki i tkanki mięśniowe są lepiej dotlenione.

Tutaj polecam trening w którym nie ma skoków i tupania czyli tzw. „ciche cardio” które nie przeszkadza domownikom oraz w mniejszym stopniu obciąża kolana. Polecam! 🙏

<https://www.youtube.com/watch?v=4QtUcQamleM> – ciche cardio