

PLAN LEKCJI KLASA 7K (27.04-30.04)

Poniedziałek 27.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
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. 10:30	27.04.2020r. Praca pisemna do 30.04. W notesach zajęć lub na e-mail.
W-F chłopcy	M.P.S.-odbicia piłki	Obejrzyj: https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84 W miarę możliwości spróbuj wykonać odbicia piłki sposobem górnym w siadzie prostym lub skrzyżnym	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	03.05.2020r.
W-F dziewczęta	Substancje psychoaktywne – czynniki zagrażające zdrowiu.	Przeczytaj i zapamiętaj: Substancje psychoaktywne są to substancje i związki chemiczne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy przez	Praca samodzielna.	27.04.2020 r.

		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 neuroprzekaźników, 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 neuroprzekaźników, 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	Konsultacje na czasie przez Teams.	
--	--	--	---	--

		fizycznej, - trwałe uzależnienie organizmu. Pamiętaj o aktywności własnej i zapisaniu jej w dzienniczku.		
Muzyka	Na estradzie-pop, rock, muzyka rozrywkowa.	Przeczytaj rozdział 28 w podręczniku, od strony 151. Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy.	Praca samodzielna, konsultacja on-line.	11.05.2020
Język angielski	A review – recenzja.	Przeczytaj przykładowe recenzje z zad. 1/87. Nieznane słówka sprawdź w słowniku i zapisz w zeszycie. Na podstawie tekstów uzupełnij zdania z zad. 2. Przypomnij sobie zaimki - object pronouns - materiały znajdziesz w plikach w Teams i wykonaj zad. 4. (zastąp rzeczowniki zaimkami). Napisz własną recenzję: https://www.testportal.pl/test.html?t=AkwnjXTCFidd (link jest aktywny od 27.04 do 30.04, godz. 23.59) - praca na ocenę	Samodzielna, konsultacja w Teams w godzinach lekcji	Do 30.04.2020r.
Chemia	Stężenie procentowe roztworu – rozwiązywanie zadań.	Zapoznaj się z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/stezenie-procentowe-a-rozpuszczalnosc-substancji/Dzo7lc4Os Zapisz w zeszycie przykład 47 z podręcznika. Rozwiąż zadania: 1. Oblicz masę 0.4 dm^3 roztworu o gęstości 1.09 g/cm^3. 2. Oblicz ile gramów soli pozostanie na dnie naczynia po całkowitym odparowaniu wody z 80g 2% roztworu. 3. Oblicz ile gramów kwasu salicylowego należy użyć, aby przygotować 2% roztworu kwasu salicylowego w 150 cm^3	Lekcja on-line, MS Teams, godz. 13:45.	Zdjęcie notatek z zeszytu z obu lekcji proszę przestać na maila do 05.05.2020r.

		spirytusu salicylowego, jeżeli gęstość tego roztworu wynosi 0.87 g/cm^3 . 4. Oblicz stężenie procentowe nasyconego roztworu azotanu (V) potasu w temp. 20°C . 5. Zadania dodatkowe na ocenę 6: zadanie 11 i 12 z podręcznika (proszę obliczyć obydwa zadania).		
--	--	--	--	--

Wtorek 28.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
Matematyka	Sprawdzian wiadomości-równania	Podczas zajęć zostanie udostępniony link do testu, który musicie wykonać podczas zajęć	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz: 9:00	28.04.2020r.
Język polski	Powrót Odyseusza do domu tematem różnych tekstów kultury.	Wspólne odczytanie fragm. "Odysei" Homera i ustne ułożenie planu zdarzeń; wstępna definicja epopei; przygody Odyseusza jako temat innych tekstów kultury	Lekcja online na platformie Teams o godz. 11:00	28.04.2020r.
Język angielski	Skills trainer (Ćwiczenie umiejętności egzaminacyjnych).	Wykonajcie zadania utrwalające: 4, 5/90 oraz 7/91	Samodzielna praca	28.04.2020r.
Chemia	Powtórzenie wiadomości: Woda i roztwory wodne. Powtórz wiadomości z działu Woda i roztwory wodne, od	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	Praca samodzielna.	Zdjęcie notatek z obu lekcji proszę podesłać na

	lekcji: Woda – właściwości i rola w przyrodzie.	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. 6.Zadanie na plus: Oblicz zadanie: Do 100 g roztworu soli kuchennej o stężeniu 20% dodano 50 g wody. Oblicz stężenie procentowe otrzymanego roztworu.		maila do 05.05.2020r.
Historia	Na frontach I wojny światowej	Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 161 – 167. Obejrzyj lekcję nagraną na YouTube: https://youtu.be/r_fYxi4UOiQ Wykonaj karty pracy: https://tiny.pl/7mgsq https://tiny.pl/7mgsm Skorzystaj z pomocy: https://tiny.pl/7mg2g https://tiny.pl/7mgs9 https://tiny.pl/tbn2t https://tiny.pl/7mgs3	Lekcja online nagrana na YouTube, praca z podręcznikiem, kartami pracy, czat z uczniami na Teams	05.05.20.20 - proszę o odesłanie wykonanych kart pracy

W-F chłopcy	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha i nóg	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/JA8e1f3zmP	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	03.05.2020r.
W-F dziewczęta	M.P.N. 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 stąd. https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=JwubshhwkBM&feature=emb_title	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie poprzez Teams.	28.04.2020 r.

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? Zastanów się: Czy życie ziemskie, doczesne jest największą wartością? Dla chętnych: Podaj przykłady wierności Bogu i własnej Ojczyźnie.	Praca samodzielna/ film Konsultacja w MS Teams	28.04.2020r.
---------	------------------------	--	--	--------------

Środa 29.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań

WDŻ	Ludzie drogowskazy	Obejrzyj prezentację multimedialną. Przeczytaj uważnie notatkę. Po zapoznaniu się z nią wykonaj ćwiczenia. https://tiny.pl/7qdnt	Praca samodzielna.	06.05.2020r.
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.	Praca samodzielna/ konsultacje na platformie Microsoft Teams.	Do 30.04.2020r.
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.	30.04.2020
Fizyka	Topnienie i krzepnięcie	1. Ile wynosi temperatura topnienia lodu i 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. 6. Zad. 1,2,3 str. 185 podręcznik	Praca samodzielna	05.05.2020
Matematyka	Potęga o wykładniku naturalnym	Praca z podręcznikiem i zeszytem	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz: 11:30	29.04.2020r.

Matematyka	Potęga o wykładniku naturalnym	Praca z podręcznikiem i zeszytem	Lekcja on-line. MS TEAMS. Godz: 12:00	29.04.2020r.
W-F dziewczęta	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.	Wykonaj krótką, ale intensywną rozgrzewkę z linku poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=NHO41tY6a98&fbclid=IwAR0jODngVsPpaVyKnCqbF3E6OrfnvQQZi_wzd2ih3L1FK0JUs4M4ir67nns 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 poprzez Teams.	29.04.2020 r.
W-F chłopcy	Hartowanie organizmu	Zastanów się i napisz, jak można hartować organizm?	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	03.05.2020r.

Czwartek 30.04.2020r

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
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	30.04.2020r. Sprawdzian 06.05.2020r.
Godzina wychowawcza	Kulturalny nastolatek-zasady dobrego zachowania w różnych sytuacjach	Wybierz jedną z podanych sytuacji i opisz w kilku zdaniach jak byś się zachował w danym momencie: 1. Rodzinne spotkanie bez rówieśników. 2. Zaproszenie na urodziny przez nielubianą przez Ciebie osobę. 3. Wulgaryzmy wśród rówieśników. 4. Używki wśród rówieśników.	Praca samodzielna	30.04.2020r.
W-F dziewczęta	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 wykonywania poszczególnych ćwiczeń.	Praca samodzielna. Konsultacje na czacie poprzez Teams.	30.04.2020 r.

		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 😊		
W-F chłopcy	M.P.K.-doskonalenie koźlowania	Obejrzyj i poćwicz: https://liblink.pl/p93gpXKKW8 <u>Dla chętnych - nagraj 4 ćwiczenia jak je wykonujesz i wyślij: r.perlan@sp133waw.onmicrosoft.com</u>	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	3.05.2020
Biologia	Układ hormonalny – utrwalenie wiadomości.	1. Przypomnij sobie materiał, który omawialiśmy na ostatnich 2 lekcjach. Znajdziesz go również w podręczniku na str. 165-172 oraz w materiałach umieszczonych w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Po zakończeniu zadań do 5 maja rozwiąż test umieszczony w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Zadania będą oceniane	Praca samodzielna/ konsultacje na platformie Microsoft Teams.	Do 5.05.2020r.

Język angielski	Revision - powtórzenie.	Powtórzymy zagadnienia z rozdziału 7. Wykonamy ćwiczenia utrwalające ze str. 88.	Lekcja on-line w Teams, godz. 12.40	30.04.2020r. Sprawdzian z rozdziału 7 w dniu 7.05.2020r.
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 2. W zeszycie proszę zapisać (nie trzeba wysyłać 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 <u>Dla chętnych</u> (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 przesać na moje konto w Outlook Office 365.	Lekcja on-line MS Teams godz. 13:30 lub praca samodzielna	06.05.2020r.
Informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	MS Teams, praca samodzielna	Następny tydzień