

Wtorek 07.04.2020.



| Nr | Wtorek |
|----|------------|
| 1. | wf |
| 2 | wf |
| 3 | matematyka |
| 4 | j. polski |
| 5 | religia |
| 6 | geografia |

WF

Temat: JAK MÓZG REAGUJE NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Każdy z nas zdaje sobie sprawę, jak ruch i uprawianie sportu działa na nasze mięśnie, stawy czy tkankę tłuszczową. Mniej osób wie jednak, jak mózg odbiera aktywność fizyczną oraz jakie są tego skutki.

Wysiłek fizyczny reguluje nastrój, szybkość reakcji, dobre samopoczucie oraz witalność. Dzieje się tak dlatego, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności, wydzielania hormonów oraz wytwarzania nowych komórek nerwowych. Podjęcie aktywności ruchowej interpretowane jest przez nasz mózg jako sytuacja stresowa i właśnie dzięki temu uwalniane są neuroprzekaźniki mające złagodzić ból fizyczny i dyskomfort psychiczny. Wytwarzane jest też białko BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które odpowiada za regenerację starych i tworzenie nowych neuronów.

Podczas uprawiania sportu produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia, które uwalniają się po skończonym wysiłku. Dzięki nim niwelowane jest odczucie zmęczenia i bólu.

Jako, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności pozytywnie wpływa także na sferę intelektualną człowieka. W trakcie długotrwałego wysiłku fizycznego ukrwienie mózgu zwiększa się średnio o 25% w stosunku do stanu wyjściowego. Ćwiczenia o charakterze tlenowym czyli tzw. ćwiczenia aerobowe (tj. pływanie, bieganie, jazda na rowerze, długie spacerowanie, taniec, aerobic, nordic walking) mają istotny wpływ na prawidłową pracę mózgu. Ten rodzaj aktywności fizycznej silnie oddziałuje na układ krążenia, powoduje zwiększenie przepływu krwi przez mózg co w konsekwencji prowadzi do lepszego zaopatrzenia mózgu w tlen i substancje odżywcze.

Człowiek potrzebuje systematycznej aktywności fizycznej aby jak najdłużej zachować odpowiednią sprawność fizyczną, równowagę emocjonalną oraz zdolności intelektualne. „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” – Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608).

Po przeczytaniu artykułu wyjdź do ogrodu i zrób 15 minutowa rozgrzewkę.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej!

Powodzenia! 😊

MATEMATYKA

Temat: **Upraszczenie wyrażeń algebraicznych.**

1. Zapisz w zeszycie

$$x + 4x = 5x$$

$$6y - y = 5y$$

$$3a - 6a = -3a$$

$$6s + s + 2s = 9s$$

$$\frac{2}{5}t - t = -\frac{3}{5}t$$

$$1,3b + 2b = 3,3b$$

$$2,4n + n - 2n = 1,4n$$

2. Wykonaj quiz online

https://www.matzoo.pl/klasa6/redukcja-wyrazow-podobnych-wstep_37_215

3. Podręcznik str.190 zad.1 i 4.
Zeszyt ćwiczeń str.93 zad.1, 2, 3.

4. **Wykonaj zestaw 2 (link poniżej) i rozwiązania proszę przesać do środy 08.04.**
<https://drive.google.com/file/d/1QJxn39Dk-qmICCrPINehJRB3PXP20zU/view?usp=sharing>

J. POLSKI

Temat: **W świecie powieści pt. „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J. R. R. Tolkiena.**
Utrwalenie treści lektury.

1. Na tej lekcji przypomnimy sobie lekturę pt. „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J.R.R.Tolkiena. Zachęcam do obejrzenia filmu Petera Jacksona zrealizowanego na podstawie tej powieści:

„Niezwyczajna podróż”: <https://www.cda.pl/video/658856a0>

„Pustowie Smauga”: <https://www.cda.pl/video/4588970b4>

„Bitwa Pięciu Armii” : <https://www.cda.pl/video/4588850f1>

2. Najważniejsze informacje o lekturze można znaleźć w tej prezentacji:

http://sp.spoleczne.net/wp-content/uploads/2017/03/HOBBIT_ppt.pdf

Zadanie – na środę:

Odpowiedzcie w zeszycie na pytania:

1. Wymieńcie po 3 cechy hobbita, Bilba Bagginsa, przed wyruszeniem na wyprawę i 3 cechy po wyprawie, aby pokazać, jak bohater się zmienił.
2. Sformułujcie w 5 punktach kodeks postępowania uczestników wyprawy do Samotnej Góry.
3. Czego nauczyła Cię powieść pt. „Hobbit, czyli tam i z powrotem”? Napisz w 2-3 zdaniach.

RELIGIA

Temat: **Stroje liturgiczne i kolory**

- Analiza prezentacji od slajdu 1-10 <https://slideplayer.pl/slide/5602077/>
- Wypisać w zeszytcie poszczególne stroje liturgiczne
- Przeczytać o kolorach liturgicznych <https://szlakami.pl/kolory-szat-liturgicznych-i-ich-znaczenie/>
- Wypisać w zeszytcie kolory liturgiczne

Geografia

Temat zajęć: **Energetyka w Europie.**

Podręcznik: **str. 114 – 119**

Proszę zapoznać się z tematem wykonując polecenia wg instrukcji:

Instrukcja:

- I. Wpisujemy w zeszytcie: Lekcja i jej numer kolejny oraz temat: „**Energetyka w Europie.**”
- II. Proszę przed przystąpieniem do realizacji nowego tematu zapoznać się z tekstem w podręczniku na str. 114 – 119. Proszę szczególnie zatrzymać się i przeanalizować mapę wykorzystania źródeł energii w Europie na str. 116 i w Polsce str. 116-117.
- III. Po przeczytaniu tekstu proszę w zeszytcie przedmiotowym pisemnie wykonać następujące zadania:
 1. Na podstawie diagramów kołowych w podręczniku przedstawiających strukturę produkcji energii elektrycznej na str. 116 (na dole dla Polski) i str. 119 (u góry dla UE) dokonaj porównania (w dwóch, trzech zdaniach) struktury produkcji energii elektrycznej w Polsce i UE wg rodzajów elektrowni z których pochodzi energia.
 2. Na podstawie mapy na str. 116 wypisz w zeszytcie nazwę kraju europejskiego, w którym najwięcej energii pochodzi z:

a) elektrowni wodnych :

b) elektrowni ciepłych :

c) elektrowni wiatrowych :

d) elektrowni geotermalnych:

e) elektrowni słonecznych:

f) elektrowni jądrowych:

IV . ZADANIE DO OCENY

Do tej pory w Polsce nie uruchomiono elektrowni jądrowej, chociaż w 1990 r. rozpoczęto jej budowę w miejscowości Żarnowiec nad morzem. Budowę wstrzymano m.in. z powodu braku funduszy oraz protestów ekologów i miejscowej ludności. Obecnie powrócono do tego planu budowy i ma się ona rozpocząć w ciągu kilku najbliższych lat.

Jakie jest Twoje zdanie na temat budowy elektrowni jądrowej w Polsce? Jesteś za czy przeciw? Uzasadnij swoje zdanie podając odpowiednie argumenty.

Instrukcja napisania i wysłania zadania: Zadanie proszę napisać na komputerze i wysłać jako plik Word lub PDF. Objętościowo powinno zawierać nie mniej niż 1 strona zeszytu lub ½ strony A4. Kto nie może wysłać pliku Word lub PDF. pisze na zwykłej kartce z zeszytu, i robi kartkę zdjęcie. Można też zdjęcie zadania przesłać Messengerem.

Zadanie wysyłamy **do piątku 17 kwietnia** na adres przyroda440@gmail.com

Każdy plik proszę podpisać kodem np. 6B03 (klasa + nr z dziennika).