

Nauka zdalna - materiały dla kl.: VII a na dzień: 07.04.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

a) chłopcy

Witam serdecznie.

Przed zbliżającym się wolnym z okazji świąt chciałbym jeszcze raz przypomnieć o systematycznym ćwiczeniu a ci którzy jeszcze nie wiedzą o zadaniu to teraz go poznają.

Aktywność fizyczna przynosi małe efekty lub dużo mniejsze gdy nie jest wykonywana jak już wcześniej wam pisałem systematycznie. Dlatego jedno małe ćwiczenie zadałem wam już na początku rozłąki ze szkołą.

Jest też zadanie domowe które będzie oceniana po przyjsciu do szkoły.

Zadanie to wspaniałe ćwiczenie wzmacniające wiele mięśni takich jak mięśnie brzucha, pleców, ramion oraz nóg. Ćwiczenie to przynosi szybkie i niesamowite efekty wizualne, z tego względu, że do pracy zostaje zaangażowanych wiele partii mięśniowych.

Nazywa się (plank) czyli Deseczka

Jak poprawnie wykonać ćwiczenie plank ?

1. Połóż się na brzuchu i oprzyj przedramiona w taki sposób, aby łokcie były idealnie pod barkami, a stopy uniesione na palcach.
2. Unieś tułów, napinając jednocześnie mięśnie brzucha.
3. Nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego i pilnuj tego aby nie opuszczać bioder.
4. Utrzymaj pozycję przez określoną liczbę sekund (osoby początkujące mogą zacząć od 2 serii po 15 sekund, wydłużając co tydzień czas o 10 sekund).

Jeżeli ktoś ma problem jak go wykonywać to podaje link

<https://www.youtube.com/watch?v=MHLhMdr-Lto>

Bardzo ważną rzeczą jest to by ćwiczenie to wykonywane było **codziennie** stopniowo zwiększając czas (według możliwości). Nie ma możliwości by ćwiczenie to zrobić na sprawdzianie w czasie 1 czy 2 minut **bez codziennego ćwiczenia**. To tylko na początku kilkanaście sekund dziennie a później kilkadziesiąt. Życzę samodyscypliny i wytrwałości a efekty przyjdą same. Pozdrawiam. T.Majka

b) dziewczyny

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 vitalność. 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 minutową rozgrzewkę.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej! **Pozdrawiam!**

MATEMATYKA

Temat: **Mnożenie jednomianów przez sumy algebraiczne.**

1. Zapisz w zeszycie.

$$5 \cdot (a+2) = 5a + 10$$

$$(20x-7) : 2 = 10x - 3,5$$

$$2 \cdot (4x-3) = 8x - 6$$

$$\frac{30a-5}{5} = 6a - 1$$

$$3x^2(x-7y) = 3x^3 - 21x^2y$$

2. Obejrzyj filmy.

<https://www.youtube.com/watch?v=SK7jkDKptVU>

<https://www.youtube.com/watch?v=D3n8zv88JRQ&t=75s>

3. Wykonaj quiz online.

<https://szalaneliczby.pl/wyrazenia-algebraiczne-sprawdzian-klasa-7/>

4. Podręcznik str.172 zad.1, dla chętnych str.171 sprawdź czy umiesz.

RELIGIA

Temat: stroje liturgiczne i kolory

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

CHEMIA

Temat: Wpływ rodzaju wiązania na właściwości związku chemicznego.

Przeczytaj ze zrozumieniem tekst z podręcznika str. 127 – 129

Pod tematem lekcji jako notatkę zapisz wyjaśnienie pojęć :

Związki kowalencyjne –

Związki jonowe –

Czerwone oznaczenie w książce Zapamiętaj!

Zadanie

Zad. 1/ str 129

Uwaga!!! 7 kwietnia /wtorek/– test – atom, wiązania kowalencyjne, kowalencyjne spolaryzowane, jonowe

Instrukcja

Wejdź na tą stronę internetową www.server743647.nazwa.pl na zakładkę testy online na /stronie głównej/o godzinie 12.40 – 13.00 będzie umieszczony link w który trzeba kliknąć, rozwiązać krótki test i przesłać. Wyniki testu wyświetlą się u mnie. Jutro też ocena będzie w dzienniku. Powodzenia!!!

PLASTYKA

Witam, klasa 7a „proszę na zajęciach 07.04.2020 zrobić notatkę, po przeczytaniu krótkich podrozdziałów: Elementy składające się na treść dzieła sztuki oraz Klucz interpretacyjny --- dwa zaznaczone czerwonym znacznikiem / z rozdziału Analiza i interpretacja dzieła sztuki/.
Pozdrawiam Grzegorz Smaza

Język niemiecki

Temat: **Powtórzenie wiadomości z rodz. nr 4 – cz. 2**

Dla przeciwiczenia, ale i sprawdzenia wiadomości wykonajcie sobie ten quiz – **test** jest na **OCENĘ**, pamiętaj, by wpisać imię i nazwisko, oraz klasę, abym wiedziała komu mam wpisać oceny pozytywne (nie będę wpisywać ocen niedostatecznych!):

<https://forms.gle/8bc3jtbv3iWt9HOZ7>

WAŻNE INFORMACJE

Po świątach rozpoczynamy zdalne nauczanie za pośrednictwem platformy Google Classroom . Znajdziecie tam opracowane lekcje, zadania, testy, ćwiczenia, projekty i filmy udostępnione przez uczących Was nauczycieli. Materiały na poszczególne dni będą systematycznie publikowane, zgodnie z planem zajęć. Wszyscy rozpoczynamy pracę na tej platformie i uczymy się stawiać swoje pierwsze kroki. Postarajcie się w wolnym czasie zapoznać z filmami instruktażowymi, które z pewnością ułatwią Wam pracę w naszym Classroom. Mam nadzieję, że platforma G-Suite oferująca najefektywniejsze i najnowocześniejsze narzędzia współpracy, zapewni nam doskonałą komunikację i usprawni proces nauczania.

Życzę powodzenia i sukcesów w nauce!

Wychowawczyni
Małgorzata Pławecka

[Zachęcam do obejrzenia:](#)

Uczeń – pierwsze logowanie w Google Classroom :

<https://www.youtube.com/watch?v=D9wLobXCnCY>

Google Classroom - Instrukcja dla ucznia: <https://youtu.be/9TJWtJ4F4wI>

Jak oddać zadanie w Google Classroom: https://www.youtube.com/watch?v=fuqd_6cy8aw