

Nauka zdalna - materiały dla kl.: VII a
na dzień: 31.03.2020

BIOLOGIA

Temat: **Obwodowy układ nerwowy. Odruchy.**

1. Rodzaje i funkcje nerwów obwodowych
2. Prosty łuk odruchowy
3. Odruchy bezwarunkowe i warunkowe

Proszę uczniów o zapoznanie z materiałami oraz rozwiązanie zadań zamieszczonych na końcu strony w podsumowaniu:

<https://epodreczniki.pl/a/odruchy-bezwarunkowe-i-warunkowe/DMM4sLqpp>

(podręcznik str. 181-184)

Zadania dla chętnych:

- powtórzenie i utrwalenie dotychczas zdobytych wiadomości dotyczących budowy i funkcjonowania układu nerwowego: <https://learningapps.org/9654299>
- rozwiązanie 3 dowolnie wybranych zadań z tego tematu w ćwiczeniach do biologii

MATEMATYKA

Temat: **Redukcja wyrazów podobnych – ćwiczenia.**

1. Zapisz w zeszycie

Zredukuj wyrazy podobne.

$$\begin{aligned} & \underline{6z} + \underline{8x} - \underline{3y} - \underline{8y} + \underline{4z} - \underline{6x} = \\ & = 10z + 2x - 11y \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \underline{12a^2} + \underline{30a^3} - \underline{15a^2} + \underline{1a} - \underline{20a^3} - \underline{3a} = \\ & = -3a^2 + 10a^3 - 2a \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \underline{4xz} + \underline{3x} - \underline{8xy} + \underline{3x} - \underline{1xy} - \underline{4xz} = \\ & = 6x - 9xy \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & 8\text{km}^2 - 4\text{km} - 6\text{m}^2 + 5\text{km} - 4\text{km}^2 + 3\text{k}^2\text{m} = \\ & = \end{aligned}$$

2. Podręcznik str. 166 zad.6 od f do j , str. 167 zad.7
(Pamiętaj o podkreślaniu wyrazów podobnych)

CHEMIA

Temat: Wiązania kowalencyjne – powtórzenie.

<https://www.youtube.com/watch?v=2JW6A5vFnGY>

Zapisz w zeszyte to co nauczyciel zapisuje podczas tłumaczenia na filmie.

Informacja dla uczniów.

Zapraszam na moją stronę internetową <http://server743647.nazwa.pl/>

można z niej bezpośrednio napisać do mnie mail w przypadku zapytań lub trudności. Proszę zapoznać się również z zakładką testy online. W najbliższym czasie przez tą stronę odbędzie się test dotyczący przerabianego przez Was materiału.

PLASTYKA

Witam, na dzisiejszych zajęciach kontynuujemy pracę z poprzedniej lekcji tzn. notatka z podręcznika dotycząca

ANALIZA I INTERPRETACJA DZIEŁ SZTUKI, tzn. według informacji z 23.03.2020 kontynuujemy kolejne podrozdziały...Kompozycja, Perspektywa, Światłocień, Plama barwna, do podrozdziału Linia / włącznie/ oraz nadal odpowiedzcie na pytania z dołu każdej strony.

POWODZENIA.

WYKONANE PRACE -- czytelne zdjęcie notatek/1. z 16.03 i 2 z 23.03 i 3 z 31.03.2020 / PROSZĘ PRZESŁAĆ DO 5 KWIETNIA 2020 na stronę fb zgodnie z informacjami otrzymanymi od wychowawcy, na zamkniętą grupę swojej klasy.

INFO: do sprawdzenia prac, notatek etc jest stworzona grupa z plastyki dla każdej klasy na facebooku. W wyszukiwarce FB proszę wpisać **ZSS RZYKI PLASTYKA KLASA...** / odpowiednio w zależności od klasy np. **KLASA 7A/**. Grupa jest prywatna/zamknięta/ i należy poprosić o dołączenie ucznia nauczyciela prowadzącego na tej właśnie stronie.

Pozdrawiam was serdecznie. Grzegorz Smaza.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

a) chłopcy

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE NA WŁASNYM CIĘŻARZE CIAŁA.

INSTRUKCJA:

- WYKONAJ ROZGRZEWKĘ
- WŁĄCZ PONIŻSZĄ GRĘ "ROZPOCZNIJ"
- KLIKNIJ "ZAKRĘĆ"
- WYKONAJ WYLOSOWANE ZADANIE
- ZRÓB PRZERWĘ 20 SEKUND
- KLIKNIJ USUŃ (TO ĆWICZENIE ZOSTANIE USUNIĘTE WIĘC KOLEJNYM RAZEM NIE ZOSTANIE ONO WYLOSOWANE, MOŻESZ WYBRAĆ "WZNÓW" WTEDY TO ĆWICZENIE MOŻE SIĘ POJAWIĆ PRZY KOLEJNYM LOSOWANIU
- ZAKRĘĆ PONOWNIE
- ŁĄCZNIE ĆWICZ 8 MINUT (CZAS ODLICZANY JEST W GÓRNYM LEWYM ROGU)
- PO 8 MINUTACH AKTYWNOŚCI ZRÓB 3 MINUTY PRZERWY
- ODŚWIEŻ STRONĘ LUB KLIKNIJ "ROZPOCZNIJ PONOWNIE"
- WYKONAJ DRUGĄ SERIĘ ĆWICZEŃ
- JEŻELI ĆWICZENIA NIE SPRAWIŁY TOBIE TRUDNOŚCI WYKONAJ TRZECIA SERIĘ

https://damianrudnik.com/wfwdomu/?fbclid=IwAR0j_wnFK2lxUOyEwEakzHdBA1f1XWfifZL84xCS2rFiE8hWxvnP8SjheP8

b) dziewczyny

Temat: **Robimy zdrową sałatkę**

Mam nadzieję, że realizując moje zadanie dowiadujecie się ciekawych informacji o warzywach i owocach. Wiecie już że zawierają mnóstwo cennych dla naszego organizmu witamin i minerałów.

Proponuję **na zadanie domowe zrobić sałatkę z ulubionych /dostępnych warzyw i owoców.**

*Sałatka z warzyw będzie świetna do obiadu (pomozecie mamie).

Pamiętajcie, że niektóre witaminy rozpuszczają się w tłuszczach, więc jest on niezbędny.

Sałatka ma być „zdrowa” więc majonez zastąpcie np. jogurtem .

Możecie przygotować również dresing: oliwa /olej+sok z cytryny+ trochę musztardy+ trochę miodu+sól ,pieprz. (to moja propozycja)

*Na deser zróbcie sałatkę owocową –ulubione owoce trzeba pokroić w kostkę, dodać sok z cytryny, trochę miodu + ulubione pestki dyni /słonecznika/siemię lniane/sezam/lub orzechy-skarbnice cennych tłuszczu. Można nałożyć kleks jogurtu jako źródło białka

Czekam na wasze domowe zadanie czyli ulubione przepisy....



Temat –Zumba taneczna forma ćwiczeń

Hejka☺

Proponuję dziś zumbę-kompletny program treningowy zawierający wszystkie formy fitness.Rozwijający gibkość , równowagę,angażujący wszystkie grupy mięśniowe do pracy.

Przygotujcie wodę do picia ,zaprosicie rodzeństwo, mamę ,może tata też się skusi....

Zostawcie zadania –zrobicie później.....:)

<https://www.bing.com/videos/search?q=zumba+diet+dance&view=detail&mid=A2BB41220C9F23BE0EB6A2BB41220C9F23BE0EB6&FORM=VIRE>