

8a 07.04

Język polski

Temat: Zdania złożone - powtórzenie.

Proszę otworzyć sobie lekcję ze strony: e-podręczniki (proszę być cierpliwym, gdyż strona lubi się zwieszać) i wykonać ćwiczenia. Powodzenia

<https://epodreczniki.pl/a/zdanie-zlozone-wspolrzednie-a-zdania-zlozone-podrzeczne/D15NBNgNG>

Dla chętnych powtórka:

<https://www.youtube.com/watch?v=c9WLrTlvirE&t=928s>

Język niemiecki

Temat: **Gebäude und Orte in der Stadt.** - Budynki i miejsca w mieście.

Zapoznaj się z przygotowaną przeze mnie prezentacją, wykonaj ćwiczenia tam zawarte oraz notatkę z zajęć w zeszycie przedmiotowym:

<https://view.genial.ly/5e877a6a260c290e399f6d47/presentation-untitled-genially>

W-f do świąt chłopców

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 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

HISTORIA KL.VIII 07.04.

TEMAT : UPADEK PRL

Najważniejsze zagadnienia :

1. Sytuacja polityczna i gospodarcza w 1988 r.
2. Przyczyny, które skłoniły komunistów do podjęcia rozmów z opozycją
3. Obrady okrągłego stołu (luty – kwiecień 1989r.), najważniejsi uczestnicy (podręcznik str.201 – 202)
<https://www.youtube.com/watch?v=nTEspBNM8Z0>
4. Główne postanowienia obrad okrągłego stołu (podręcznik str.203)
5. Pierwsze częściowo wolne wybory do Sejmu i Senatu – 4 czerwca 1989r.
<https://www.youtube.com/watch?v=fap70Mq-rH4>
6. Tadeusz Mazowiecki – pierwszy niekomunistyczny premier
7. Obrady Sejmu w grudniu 1989 r. (większość mandatów posiadała opozycja) – zmiana nazwy państwa na Rzeczpospolita Polska

Przeczytaj informacje w podręczniku str. 200- 204

Pozdrawiam

chemia - kl.8 - 7.04.2020

Temat: Alkany

Obejrzyj uważnie film z wyjaśnieniem

<https://www.youtube.com/watch?v=-AOgS3Uy4tU>

Podręcznik str.103 -107 – przeczytaj, przeanalizuj

Notatka do zeszytu:

Węglowodory nasycone – alkany – mają wyłącznie wiązania pojedyncze między atomami węgla

Szereg homologiczny – zbiór związków organicznych o podobnej budowie i właściwościach w którym każdy związek chemiczny ma w cząsteczce o jeden atom węgla więcej niż poprzedni.

Wzór ogólny alkanów



n – liczba atomów węgla

nazwa wzór sumaryczny

metan CH_4

etan C_2H_6

propan C_3H_8

butan C_4H_{10}

pentan C_5H_{12}

heksan C_6H_{14}

heptan C_7H_{16}

oktan C_8H_{18}

nonan C_9H_{20}

dekan $C_{10}H_{22}$

Wzory strukturalne, półstrukturalne, grupowe uczymy się pisać wzory w zeszyte według wzoru z podręcznika str.104

	wzór strukturalny	wzór półstrukturalny	wzór grupowy
metan	CH_4		
etan	C_2H_6		
propan	C_3H_8		
butan	C_4H_{10}		
pentan	C_5H_{12}		

Materiał dla chętnych

Izomeria łańcuchowa str.106

<https://www.youtube.com/watch?v=11k-l44qISY>