

8a 31 marca 2020

Język polski 8a 31.03.2020

Temat: Analiza egzaminu próbnego CKE 2020

W godz. 9.00 – 10.00 zdalna analiza egzaminu.

Wychowanie fizyczne –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 (pomożecie 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 dressing: 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=A2BB41220C9F23BE](https://www.bing.com/videos/search?q=zumba+diet+dance&view=detail&mid=A2BB41220C9F23BE)

[0EB6A2BB41220C9F23BE0EB6&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/search?q=zumba+diet+dance&view=detail&mid=A2BB41220C9F23BE0EB6&FORM=VIRE)

w-f od 31 do 03.04

W-F dla Klasa 8a chłpcy

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_wnFK2lxUOyEwEAkzHdB A1f1XWfifZL84xCS2rFi

E8hWxvnP8SjheP8

historia31.03.i 01.04

KL. 8 A 31.03. i 01.04.

Temat : Stan wojenny.

Zagadnienia :

1.Wprowadzenie stany wojennego 13 grudnia 1981 r., decyzję podjął Wojciech Jaruzelski

pierwszy sekretarz KC PZPR. Ograniczone zostały prawa i wolności obywatelskie. Nastąpiły

aresztowania działaczy „Solidarności”.

2. Reakcja społeczeństwa na wprowadzenie stanu wojennego : strajki okupacyjne w

niektórych zakładach pracy np. w Stoczni Gdańskiej, kopalni „Wujek”

3. Działania podejmowane przez podziemną „Solidarność” (na podstawie tekstu str.195

wypisz je podpunktami) :

a.

b.

c.

d.

4. Metody represji stosowane przez władzę wobec opozycji: (przeczytaj rozdział str.197, wpisz

dwie)

a.

b.

5. Zniesienie stanu wojennego 22 lipca 1983 r.

6. Wspieranie opozycji przez duchownych. Działalność ks. Jerzego Popiełuszki i jego

zabójstwo przez oficerów SB w 1984 r.

<https://www.youtube.com/watch?v=hbjuOj0Yyxw>

Pozdrawiam

chemia - kl.8 - 30.03.2020 /wtorek/

Drodzy uczniowie zapraszam w czwartek 2 kwietnia 2020 o godzinie 8.30 na moją stronę internetową

<http://server743647.nazwa.pl/>

Strona aktywna jest na komputerze, tablecie i smartfonie.

Proszę wejść na testy online i wypełnić krótki test dotyczący zadania ze str. 93, które mieliście rozwiązać wcześniej.

Test jest aktywny w godz. 8.30 – 9.00

Na stronie internetowej znajduje się również kontakt mailowy do mnie w przypadku trudności lub zapytań.

Chemia organiczna

Temat: Naturalne źródła węglowodorów

Przeczytaj tekst z podręcznika str. 98 – 99

Przepisz poniższą notatkę / nie drukuj/ do zeszytu.

1. Związki chemiczne dzielimy na:

- **związki nieorganiczne: np. tlenki, wodorotlenki, kwasy, sole**
- **związki organiczne:**
 - **węglowodory: alkany, alkeny, alkiiny**
 - **pochodne węglowodorów: alkohole, kwasy karboksylowe, estry, cukry, tłuszcze, białka**

2. Związki organiczne składają się głównie z węgla i wodoru. Mogą zawierać też: O, S, N, P. Wiele związków organicznych buduje organizmy.

3. Węglowodory to związki chemiczne zbudowane wyłącznie z węgla i wodoru. Węgiel w związkach organicznych jest zawsze 4- wartościowy.

4. Atomy węgla w węglowodorach łączą się ze sobą i mogą tworzyć: łańcuchy proste i rozgałęzione i pierścienie.

5. Naturalnymi źródłami węglowodorów są: ropa naftowa, gaz ziemny, węgle kopalne.

Zadanie

Odpowiedź zapisz w zeszycie

Str.102 zad. 1

Język niemiecki, gr. 1 i 2 – 30.03.2020 r.

Temat zajęć: Powtórzenie wiadomości z rozdziału 3

W pierwszej kolejności w celu powtórki zapraszam was na [padlet tutaj >>>>](#)
(<https://padlet.com/kfpachow/kl8agr2>), możesz tam wejść również poprzez qr kod:



gdzie dokonacie powtórzenia według wskazówek, w celu wykonania quizu na quizziz.

Pamiętaj ostatni krok na padlecie:

w celu powtórzenia materiału proszę o otwarcie **quizziz.com/join?gc=874599**

Podaj kod: **8 7 4 5 9 9**

Pamiętaj, twoje dane to klasa i numer z dziennika, np. 8a03, 8a09 itd. lub imię i pierwsza litera nazwiska, pamiętaj, by nie podawać pełnych danych.

Quiz zaplanowałam na tylko dwie próby.

W razie problemów pisz do mnie na fb lub przez e-dziennik, jestem do dyspozycji uczniów w piątek 27.03.2020 w godz. do godz. 8:00 do godz. 14:00

Życzę powodzenia!

Quiz można zrobić tylko dwa razy!

Jednocześnie informuję, że z planowałam sprawdziany:

Opis lekcji	Frekwencja	Oceny	Uwagi	Sprawdziany	Zadania domowe
30.03 - 05.04 2020					
Poniedziałek					
30.03.2020					
	+				+
06.04.2020					
Język niemiecki 8a. 1JN					
	+				+
13.04.2020					
	+				+
20.04.2020					
	+				+
Wtorek					
31.03.2020					
	+				+
07.04.2020					
Język niemiecki 8a. 2JN					
	+				+
14.04.2020					
	+				+
21.04.2020					
	+				+
Środa					
01.04.2020					
08.04.2020					
15.04.2020					
22.04.2020					