

Tygodniowy Plan Pracy klasy 7r

22-26.06.2020

Poniedziałek, 22.06

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on- line)	Termin wykonania zadań
1. plastyka	Sztuka współczesna. Pocztówka.	Zapoznaj się z dokumentem: https://tiny.pl/7wvdq	Praca samodzielna.	W trakcie lekcji
2. fizyka	Powtórzenie wiadomości	Wykonaj zadania na stornie 232 z podręcznika.	Praca samodzielna	Na lekcji
3. wf dzw	Edukacja zdrowotna.	Bezpiecznie nad wodą Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Zasady bezpiecznej kąpieli: 1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. 2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika. 3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni). 4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr. 5. Nie wbiegaj/nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	22.06.2020 r.

		ochlap nią klatkę piersiową, szyję, okolice serca - nasz organizm bardzo nie lubi drastycznych zmian temperatury, może to wywołać tzw. szok termiczny. 6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych. 7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. 8. Nie baw się w przytapianie innych osób, spychanie do wody z pomostów, z materaców. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do umiejętności pływackich osób biorących w nich udział, pozbawione brutalności, agresji, niebezpiecznej rywalizacji i wygłupów. 9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło. 10. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby. 11. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jak spędzić bezpiecznie wakacje w górach? Wakacje to okres wzmożonej aktywności fizycznej, czas odpoczynku i świetnej zabawy na świeżym powietrzu, pieszych wypraw w góry. Abyśmy przez cały rok przyjemnie je wspominali, należy zadbać o najważniejsze, czyli bezpieczeństwo. Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach: 1. W górach chodzimy wyłącznie po wyznaczonych szlakach		
--	--	--	--	--

		turystycznych. 2. Wybierając się na wyprawę górską pamiętaj o odpowiednim ubiorze: na cebulkę. W górach pogoda potrafi błyskawicznie się zmienić, więc nawet w środku lata trzeba być przygotowanym na znaczne ochłodzenie i opady. Zawsze należy zabrać ze sobą bluzę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz nakrycie głowy. Buty to najważniejszy element górskiego wyposażenia. Powinny być wygodne, nieprzemakalne, lekkie, ponad kostkę i z twardą podeszwą. 3. Obmyślając trasę, należy tak zaplanować wędrowkę, by przed zmrokiem zejść ze szlaku. 4. Nie zapomnij o jedzeniu i piciu. Weź minimum 1 litr wody na osobę oraz coś do pożywny posiłek. Spakuj też owoce i słodkości, które szybko dadzą energię. 5. Przed wycieczką sprawdź prognozę pogody. Jeżeli warunki atmosferyczne nie są korzystne, najlepiej zrezygnuj z wymarszu i przełóż go na inny dzień. 6. Jeżeli w trakcie wędrowki zastanie Cię burza, należy jak najszybciej zejść ze szczytu i miejsc odsłoniętych. 7. Weź ze sobą mapę. Poza wskazywaniem drogi, dokładna i aktualna mapa dostarcza informacji o lokalizacji schronisk i leśniczówek, które stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody. 8. Choć celem górskiego trekkingu jest wypoczywanie na łonie natury, koniecznie spakuj telefon z naładowaną baterią i zapisanymi numerami GOPR lub TOPR. 9. Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostaw wiadomość o trasie i planowanej godzinie powrotu. Jeśli nie pojawisz się przez dłuższy czas, Twoi gospodarze z pewnością wezwą pomoc. 10. Pamiętaj, w wyższe partie gór mogą wchodzić osoby		
--	--	---	--	--

		odpowiednio do tego przygotowane.		
3. wf chł	M.P.K.- doskonalenie celności	Spróbuj jak najwięcej razy z rzędu trafić do kosza z dowolnej odległości.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	22.06.2020
4. matematyka	Co to jest średnia?	Przeczytaj temat w podręczniku, a następnie wykonaj zadania w zeszytce ćwiczeń z tematu lekcji.	Praca samodzielna	Na lekcji
5. j. polski	Sugestia i aluzja – komunikacja nie wprost.	Zapoznaj się z zadaniami 1-5 str. 328-330 w podręczniku.	Praca samodzielna.	23. 06. 2020 r.
6. chemia	Obliczenia stechiometryczne.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 27 w podręczniku chemii, str. 151 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/obliczanie-mas-czasteczkowych/D1BibgbAf Zapisz w zeszytce: 1.Zapisz przykład 39 i 40 z podręcznika, str. 152 w zeszytce. 3.Rozwiąż zadanie 1 i 2 z podręcznika, str. 155.	Lekcja online, MS Teams, godz: 12:45	25.06.2020r. MS Teams, zakładka zadania.
7. j. angielski	One small step.	Materiały do tego tematu znajdują się w Plikach na Teams. Wykonaj zad. 1 oraz 2.	Praca samodzielna, konsultacja na Teams.	22.06.2020r.
8. j. hiszpański	Mundo hispano – platos tipicos – Typowe dania kuchni hiszpańskiej	Otwórz podręcznik na stronie 92 i przeczytaj tekst o kuchni hiszpańskiej. Wypisz nazwy typowych dań. Następnie wykonaj ćwiczenie 2 i 3 .	Praca samodzielna Konsultacje na teams	22.06.2020r.

Wtorek, 23.06

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on- line)	Termin wykonania zadań
1. fizyka	Powtórzenie wiadomości	Wykonaj zadania na stornie 233 z podręcznika.	Praca samodzielna	Na lekcji
2. matematyka	Zbieranie i opracowywanie danych statystycznych.	Przeczytaj temat w podręczniku, a następnie wykonaj zadania w zeszycie ćwiczeń z tematu lekcji.	Praca samodzielna	Na lekcji
3. biologia	Rozwój człowieka- od urodzenia do starości.	Zapoznaj się z prezentacją, którą znajdziesz pod linkiem: https://tiny.pl/79lzv	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	23.06.2020r.
4. j. polski	Między bezpieczeństwem, a wolnością - poznajemy fragment utworu "Heban" R. Kapuścińskiego.	Zapoznaj się z tekstem z podręcznika 343-344 i zastanów się nad zadaniami 1-3 str. 344-345	Praca samodzielna	24. 06. 2020 r.
5. geografia	Podsumowanie pracy z klasie 7.	Postaraj się wykonać wykreślankę związaną z treściami jakie poznaliśmy na geografii w klasie 7 - zwróć uwagę na wskazówki link: https://tiny.pl/7wvck . W razie problemów daj znać na Teams.	Praca samodzielna Konsultacje MS Teams.	23.06.2020
6. j. angielski	A success story.	Materiały to tego tematu znajdują się w Plikach na Teams. Wykonaj zad. 1, 2 i 3.	Praca samodzielna,	23.06.2020r.

			konsultacja na Teams.	
7. wf dzw	Co wiesz o Igrzyskach Olimpijskich?	Zapoznaj się z podstawowymi informacjami na temat igrzysk olimpijskich: 1. Starożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane w Olimpii w Grecji w 776 r. p.n.e., trwały 5 dni. 2. W czasie igrzysk nie prowadzono działań wojennych. 3. Za wygranie konkurencji zawodnik otrzymywał wieniec z gałązek wawrzynu (laur olimpijski), był sławny i nosił tytuł "olimpionika". 3. Rywalizacja sportowa odbywała się w duchu fair play. 4. Nowożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane także w Grecji w Atenach w 1896 r. 5. Igrzyska olimpijskie są obecnie najbardziej prestiżową imprezą sportową na świecie. 6. Za ich organizację odpowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski. 7. Prawo do organizacji igrzysk otrzymuje miasto a nie państwo. 8. Dotychczas w Polsce nie odbyły się żadne igrzyska olimpijskie. 9. W trakcie igrzysk wszyscy sportowcy przebywają w wiosce olimpijskiej. 10. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się co 4 lata. 11. Symbole olimpijskie to: flaga olimpijska, motto olimpijskie, ogień olimpijski. 12. Baron Pierre de Coubertin wznowił ideę nowożytnych igrzysk olimpijskich. Czy wiesz, jak wygląda flaga olimpijska? Co symbolizuje?	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	23.06.2020 r.

7. wf chł	M.P.N.- doskonalenie celności	Wykonaj 10 strzałów i spróbuj jak najwięcej razy trafić w słupek bramki, słupki ogrodzenia lub do jakiegoś celu.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	23.06.2020
------------------	-------------------------------------	---	--	------------

Środa, 24.06

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on- line)	Termin wykonania zadań
3. WDŻ	Rozwój człowieka – ćwiczenia	Wejdź na stronę https://epodreczniki.pl/a/etapy-zycia-czlowieka/D8A4YkqEo Przeczytaj zawarte tam informacje, obejrzyj krótkie filmy i rozwiąż zadania. Kochani! Życzę Wam wspaniałych i bezpiecznych wakacji 😊 Odpoczywajcie i ładujcie akumulatory na przyszły, ważny dla Was rok szkolny :)	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny na czacie MS Teams.	24.06.2020r.
4. j. polski	Refleksje nad współczesną Polską w utworze Marcina Świetlickiego "Nowe pogo" .	Zastanów się nad zadaniami 1-3 str. 248	Praca samodzielna.	25. 06. 2020 r.
5. biologia	Homeostaza- wewnętrzna równowaga	1. Zapoznaj się z prezentacją, którą znajdziesz w plikach zespołu. Zastanów się nad tym jakie zmiany w swoim	Praca samodzielna/ konsultacje online	24.06.2020r.

	organizmu.	postępowaniu powinien wprowadzić, żeby homeostaza była jak najbardziej zachowana.	na platformie Microsoft Teams.	
6. chemia	Dysocjacja zasad i Obliczenia stechiometryczne – kontynuacja.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 39 w podręczniku chemii, str. 222 oraz z rozdziałem w epodręczniku: https://epodreczniki.pl/a/dysocjacja-elektrolityczna-wodorotlenkow/D1K8v6zDd Zapisz w zeszycie: 1. Zapisz równanie dysocjacji jonowej zasady potasowej i podpisz produkty tej reakcji. 2. Zapisz przykład 41 z podręcznika, str. 154 w zeszycie. 3. Rozwiąż zadanie 3 i 4 z podręcznika, str. 155.	Lekcja online, MS Teams, godz: 12:45	25.06.2020r. MS Teams, zakładka zadania.
7. wf dzw	Ćwiczenia według inwencji własnej.	Poniżej przedstawiam Wam pulę treningów do wyboru. Każdy znajdzie coś dla siebie. Do wykonania macie jeden wybrany trening: brzuch i nogi : https://liblink.pl/JA8e1f3zmP wewnętrzna strona ud: https://liblink.pl/RV87sY24uQ interwałowy kickboxing: https://liblink.pl/haSNuP1uhq ciche cardio https://liblink.pl/khcGOIESnA tabata: https://liblink.pl/oaW9ObxZ56	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	24.06.2020r.
7. wf chł	Igrzyska Olimpijskie	Zastanów się jaka jest różnica między Igrzyskami a Olimpiadą. Kiedy zostały rozegrane pierwsze letnie Igrzyska Olimpijskie. Które państwa zorganizowały najwięcej Igrzysk. Wymień najwybitniejszych polskich olimpijczyków.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	24.06.2020
8. godz. wych.	O bezpieczeństwie	Kształtowanie świadomości dotyczącej bezpieczeństwa podczas wakacji.	Lekcja on-line MS Teams	24.06.2020

	podczas wakacji			
--	-----------------	--	--	--

Czwartek, 25.06

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. historia	Polityka zagraniczna II Rzeczypospolitej	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 260-267 lub zapoznaj się z prezentacją zamieszczoną w Plikach zespołu 2. Zanotuj w zeszyte: - kim był Józef Beck - wyjaśnij na czym polegała idea Międzymorza - wyjaśnij pojęcia: "polityka równowagi" i "Równych odległości", - wymień żądania Niemiec wobec Polski - datę zawarcia paktu Ribbentrop-Mołotow i jego skutki 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń str. 116-119 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - polityka zagraniczna II RP: https://tiny.pl/795g7	Lekcja on-line na MS Teams 8.15-8.45	25.06.2020r.
2. j. polski	Podsumowanie całorocznej pracy i zadań.	Zaloguj się punktualnie na lekcji i bądź na niej aktywny.	Lekcja on-line	25.06.2020 r.
3. matematyka	Zdarzenia losowe.	Przeczytaj temat w podręczniku, a następnie wykonaj zadania w zeszyte ćwiczeń z tematu lekcji.	Praca samodzielna	Na lekcji.

4. wf dziewczęta	Bezpieczne wakacje.	Przypomnij sobie zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach i nad wodą. Baw się dobrze, odpoczywaj 😊 Do zobaczenia we wrześniu!!	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	25.06.2020 r.
4. wf chłopcy	Bezpieczne wakacje	Odszukaj numery alarmowe do GOPR i WOPR. Sprawdź numery lokalnych instytucji np. TOPR, KOPR	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	25.06.2020
5. j. hiszpański	Las vacaciones - słownictwo.	Obejrzyj dokument udostępniony w linku . Przepisz słownictwo do zeszytu – oby się przydało podczas nadchodzących wakacji :) Dobrego odpoczynku ! https://www.youtube.com/watch?v=T22sCL6yOHo	Praca samodzielna	25.06.2020r.
6. informatyka	Programowanie – zadania	Wykonaj samodzielnie dowolne zadanie z listy, zapoznaj się z rozwiązaniem zawartym na stronie https://www.practicepython.org/ (zadania i rozwiązania na stronie)	Praca samodzielna	Na lekcji
7. j. angielski	London.	Obejrzyj film o Londynie, odpowiedz na pytania. https://learningapps.org/watch?v=pzy8769qc20	Praca samodzielna, konsultacja na Teams	25.06.2020r.

8. religia	Kościół wobec wyzwań: feudalizmu, ubogich i rozumu. Tragedia rozłamu. Utrwalenie wiadomości rozdziału V.	1.Przeczytaj treść z podręcznika na str.252-257. 2. Dla chętnych: Obejrzyj filmik-wiara i rozum https://youtu.be/JGZaGvv5fsw 3. Zapoznaj się z treścią podręcznika na str. 259-267 oraz zastanów się nad odpowiedzią na pytania ze str.266. 4. Zapisz temat w zeszyte i zrób zadanie 1 str.266. 5. Zapoznaj się z powtórzeniem załączonym w plikach zespołu Religia 7 r i z odpowiedziami na pytania kontrolne z rozdziału V. Życzę Ci radosnych wakacji i błogosławieństwa Bożego na każdy dzień. Pozdrawiam serdecznie:)	Praca samodzielna. Nauczyciel do dyspozycji na platformie MS Teams. Załączenie prezentacji i powtórzenia na MS Teams w plikach zespołu Religia 7r.	25.06.2020r.
-------------------	--	--	---	--------------

Piątek, 26.06 zakończenie roku szkolnego

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
2. historia	Uroczyste zakończenie roku szkolnego 2019/2020.	Bezpiecznych i udanych wakacji 😊		26.06.2020r.

	Bezpieczne wakacje.			
3. matematyka	Zakończenie roku szkolnego 2019/2020. Bezpieczne wakacje.	Bezpiecznych i udanych wakacji 😊	-----	-----
4. geografia	Zakończenie roku szkolnego 2019/2020.	Bezpiecznych i udanych wakacji 😊		26.06.2020
5. j. polski	Zakończenie roku szkolnego 2019/2020. Bezpieczne wakacje.	Udanych wakacji 😊		Brak terminu.
6. muzyka	Warsztat muzyczny.	Dzisiaj posłuchaj muzyki i pomyśl o czymś przyjemnym. Postaraj się rozpoznać wszystkie grające w utworach instrumenty. Przy okazji możesz zwiedzić Filharmonię Narodową. https://tiny.pl/7wb2d http://filharmonia.pl/o-nas/budynek/wirtualny-spacer Miłego odbioru 😊 Życzę Ci spokojnych i udanych wakacji 😊 Serdecznie Pozdrawiam:)	Praca samodzielna.	W trakcie zajęć.

Uwagi

Praca dla uczniów biorących udział w zajęciach:

Środa, 24.06.2020

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Terapia pedagogiczna	Kształcenie koordynacji wzrokowo- ruchowej.	Na dzisiejsze zajęcia przygotowałam dyktando graficzne. Na pewno pamiętasz grę w statki. W podobny sposób szukaj odpowiednich pól, pokoloruj je wskazanym kolorem a następnie “przenieś “na drugą stronę według osi symetrii. Jest to nasze ostatnie spotkanie w tym roku szkolnym. 😊 Życzę cudownych a przede wszystkim zdrowych i bezpiecznych wakacji!	Praca samodzielna.	bez terminu.