

Tygodniowy Plan Pracy klasy 7r

4-8.05.2020

Poniedziałek, 04.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
plastyka	Analiza dzieła sztuki. Cz. II.	Zapoznaj się z treścią dokumentu: https://tiny.pl/7mbfw Zadanie: Analiza plastyczna obrazu. Możesz wykonać pracę również w Word choć mile widziana praca na wspólnym dokumencie. Dodatkowy dokument przydatny: https://tiny.pl/7xb1k	Praca samodzielna. Konsultacje- Platforma Teams.	11.05.2020r.
fizyka	Konwekcja i promieniowanie	Temat prezentowany podczas lekcji online. Wykonanie zadań 3,4 str. 182	Lekcja online MS Teams Poniedziałek 9.00	Następny tydzień
wf dzw	Nauka układu tanecznego.	Dziś zapraszam Was do nauki układu tanecznego. Poniżej link do lekcji. Układ podzielony jest na kilka części. Po każdej z nich jest przerwa, powtórka, dziewczyny prezentują taniec z muzyką i bez. Rób tyle przerw, ile potrzebujesz, cofaj, jeśli musisz coś	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat na Teams.	04.05.2020 r.

		powtórzyć. Trzymam kciuki, powodzenia! https://www.youtube.com/watch?v=niF6s8tbZE&t=530s PS. Dajcie znać, czy lubicie taką formę WF-u ;)		
wf chł	Ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne z linią.	<u>Obejrzyj i spróbuj poćwiczyć</u> https://liblink.pl/DA3Rieryqv	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
matematyka	Pierwiastki.	Zadania z zeszytu ćwiczeń: 11,12,13,14 str. 105	Do wyboru praca samodzielna lub online w MS Teams.	Na następną lekcję.
j. polski	Tajemniczy świat ballady A. Mickiewicza "Świtezianka"	Zapoznaj się z treścią ballady str. 253 Wykonaj zadania 1-5 str. 255-256	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	5. 05. 2020 r.
chemia	Tlenki metali i niemetalu.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałem 33 w podręczniku chemii, str. 196 Proszę zapisz w zeszycie: 1.Co to jest tlenek i wzór ogólny tlenku.	Praca samodzielna.	15.05.2020r.

		2.Podaj przykład tlenku metalu i tlenku niemetalu wraz z nazwą. 3.Podaj przykład zastosowania tlenku metalu i tlenku niemetalu. 4.Tlenki mogą być otrzymywane w reakcji tlenu z metalem lub niemetalem, podaj przykład takiej reakcji. 5.Napisz co to jest katalizator. 6.Pamiętając, że tlen w tlenkach jest dwuwartościowy napisz wzory: tlenku sodu, tlenku potasu, tlenku magnezu, tlenku wapnia, tlenku glinu, tlenku żelaza (II), tlenku żelaza (III), tlenek siarki (IV), tlenek siarki (VI), tlenku chloru (I), tlenku chloru (III).		
j. angielski	Sprawdzian wiadomości z rozdziału 6 (online).	Link do sprawdzianu zostanie udostępniony w czasie lekcji on-line w Teams, godz. 13.45 i będzie aktywny w czasie lekcji.	Lekcja on-line w Teams, godz. 13.45	4.05.2020r.
j. hiszpański	A mi me gusta - wyrażanie preferencji.	Otwórz podręcznik na stronie 86 i przeanalizuj tabelkę z czasownikiem GUSTAR - lubić. Przypomnij sobie jak funkcjonuje ten czasownik: A mi me gusta – ja lubię / a ti te gusta – ty lubisz / a el, ella le gusta – on, ona lubi / a nosotros nos gusta – my lubimy / a vosotros os gusta – wy lubicie / a ellos a ellas les gusta – oni , one lubią. Pamiętajmy że możemy mówić w skrócie po prostu: me gusta, te gusta itd.. Zwróć uwagę że jeśli rzeczownik jest w liczbie mnogiej to czasownik gustar zmienia formę na gustan : me gustan los helados (lubię lody). Zwróć uwagę na drugi tego typu czasownik: me encanta (encantar) - uwielbiam Wg tabelki odmień czasownik w odpowiedniej formie w ćwiczeniu 1 ze str. 86	Praca samodzielna	07.05.2020r

Wtorek, 05.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
fizyka	Topnienie i krzepnięcie	Temat prezentowany podczas lekcji online.	Lekcja online MS Teams Wtorek 8.00	Następny tydzień
matematyka	Pierwiastki.	Zadania z podręcznika: 1,2,4,5,7 str. 248	Do wyboru praca samodzielna lub online w MS Teams.	Na następną lekcję.
biologia	Budowa i rola układu nerwowego.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 173- 176. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	Do 8.05.2020r.
j. polski	Przyglądamy się ilustracji "Mężczyzna i kobieta obserwujący księżyc".	Wykonaj zadanie 6 str. 256	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-11.10 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	5. 05. 2020 r.
geografia	Utrwalenia wiadomości i	1. Proszę zapoznać się z prezentacją multimedialną	Lekcja on-line w Microsoft Teams godz. 11:30 lub	08.05.2020r.

	umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	nauczyciela link: https://tiny.pl/7x346 (zawiera przykładowe pytania powtórzeniowe oraz zagadnienia) 2. W zeszyte proszę zapisać odpowiedzi na 6 wybranych pytań z powtórzenia - nie trzeba wysyłać do nauczyciela. Link do przygotowanej przeze mnie gry geograficznej dla utrwalenia działu: https://tiny.pl/7x3nv	praca samodzielna Prezentacja będzie też dostępna w plikach zespołu w MS Teams	
j. angielski	Will/going to - ćwiczenia.	Wykonamy ćwiczenia utrwalające użycie will i be going to. Karta pracy zostanie udostępniona w plikach w Teams.	Lekcja on-line w Teams, godz. 12.40	5.05.2020r.
wf dzw	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać pozytywnie – mobilizująco – może być bodźcem, który motywuje nas do działania. Jednak stres działa też negatywnie – deprymująco – jest przyczyną frustracji i kłopotów zdrowotnych. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres ma	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez chat na Teams.	05.05.2020 r.

		fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu. Stres towarzyszy nam w życiu codziennym, nie jesteśmy w stanie go całkowicie wyeliminować. Możemy jednak redukować jego działanie poprzez: - uprawianie ulubionej formy aktywności fizycznej, np. jazda na rolkach, rowerze, wycieczki górskie, itp., - realizacja własnego hobby, - odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego, - stosowanie technik relaksacyjnych, - pełna kontrola swojego zachowania, - słuchanie odpowiedniej muzyki, - kontakt z życzliwymi osobami, przyjaciółmi.		
wf chł	Pierwsza pomoc	<u>Przypomnij sobie zasady pierwszej pomocy</u> https://liblink.pl/kQ89sPbhfW	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)

Środa, 06.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
WDŻ	Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne.	Obejrzyj prezentację multimedialną. Uważnie przeczytaj notatkę i wykonaj ćwiczenie. https://tiny.pl/7mfkw	Praca samodzielna	13.05.2020r.
j. polski	Ballada "Lilie" jako wyraz romantycznego zainteresowania grozą.	Zapoznaj się z treścią ballady ze str. 257, a następnie wykonaj zadania 1-4, i 6 str. 262	Lekcja online (Office 365), godz. 10.45-11.10 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	7. 04. 2020 r.
biologia	Ośrodkowy układ nerwowy.	1. Przeczytaj uważnie temat w podręczniku s. 177- 180. 2. Zapoznaj się z prezentacją umieszczoną w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. W celu utrwalenia wiadomości uzupełnij zadania umieszczone w zeszytach ćwiczeń.	Praca samodzielna/ konsultacje online na platformie Microsoft Teams. Wszystkie zagadnienia zostaną szczegółowo omówione na dodatkowej lekcji online w czwartek (7 maja) w godzinach 12.00- 13.00.	Do 13.05.2020r.
chemia	Wzory i nazwy	Proszę o zapoznanie się z	Praca samodzielna.	Nie podsyłamy zdjęć

	wodorotlenków:	rozdziałem 35 w podręczniku chemii, str. 209 Proszę zapisać w zeszycie: 1.Napisz jak zbudowane są wodorotlenki, jaki jest wzór ogólny grupy wodorotlenowej i wodorotlenku 2.Jakie właściwości mają wodorotlenki 3.Napisz, jak tworzy się nazwy wodorotlenków 4.Napisz wzory sumaryczne i nazwy czterech wybranych wodorotlenków 5.Rozwiąż zadanie 2 z podręcznika, str. 210		notatek w tym tygodniu.
wf dzw	Technika relaksacji.	W trakcie tej lekcji dowiesz się co to jest relaksacja, w czym pomaga oraz sprawdzisz w praktyce jak ona działa na Twój organizm. Najpierw zapoznaj się z krótkimi informacjami, a następnie wybierz i wykonaj jedną z dwóch podanych relaksacji. Jeżeli masz ochotę możesz wykonać dwie - jedną jednego dnia, a kolejną drugiego. CO TO JEST RELAKSACJA? Dla wielu z nas relaks oznacza	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez czat w Teams.	06.05.2020 r.

		wieczorne leżenie przed telewizorem na zakończenie stresującego dnia. Nie jest to jednak najlepszy sposób na radzenie sobie ze stresem i niewiele pomaga w łagodzeniu jego negatywnych skutków. Aby skutecznie łagodzić stres trzeba aktywować naturalną reakcję odprężenia. Można to zrobić poprzez praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy uprawianie jogi. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO RELAKSACJI? Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań. Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie. Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut. Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek,		
--	--	---	--	--

		okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty Położ się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz). Możesz przykryć się kocem. Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu Oddychaj głęboko i powoli. Napętniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha. Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji. Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć... A) TECHNIKA PROGRESYWNEJ RELAKSACJI MIĘŚNI JACOBSONA Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a		
--	--	--	--	--

		kończąc na mięśniach twarzy. Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach. https://liblink.pl/lwVBcUaKNz TRENING AUTOGENNY SHULTZA Trening autogeny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzanie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu. https://liblink.pl/UnFkZPjqUt		
wf chł	Rozgrzewka	Przypomnij sobie zasady dobrej rozgrzewki https://liblink.pl/w2BYtrCbmF	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do	10.05.2020 (dzienniczek aktywności)

			dyspozycji ucznia i rodzica	ruchowej)
godz. wych	Planowanie i kierowanie własnym rozwojem	Zastanów się: • Jakie są Twoje zainteresowania? • Jaki zawód chciałbyś wykonywać w przyszłości?	Lekcja on-line MS Teams	6.05.2020

Czwartek, 07.05

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
historia	ZSRS – imperium komunistyczne	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 200-204 2. Zanotuj w zeszycie: - skróty ZSRS, ZSRR, WKP(b), NEP, NKWD oraz ich rozwinięcie - krótki opis postaci: Józef Stalin - wyjaśnienie pojęć: wielkie czystki, kult jednostki - cechy charakterystyczne gospodarki ZSRS: tzw. komunizm wojenny, NEP, kolektywizacja (sowchozy, kołchozy), gospodarka planowana - prześladowania w ZSRS: łagry i Gułag, NKWD, wielki głód na Ukrainie 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również	Lekcja on-line na MS Teams 8.15-8.45	Karta pracy do 14.05.2020

		rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń str. 90-91 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Po zakończeniu zadań do 11 maja rozwiąż kartę pracy umieszczoną w zadaniach grupy na MS Teams (przed wykonaniem zadania uważnie zapoznaj się z instrukcją). Kartę należy odesłać przez zakładkę zadania. Karta pracy będzie oceniona.		
j. polski	Redagujemy opowiadanie na podstawie ballady "Lilie" Adama Mickiewicza	Na podstawie zadań 1-6 str. 263-264 napisz opowiadanie. Zapoznaj się z ćw. II (str. 18-20) - mowa zależna i niezależna: pomoże Ci to w prawidłowy sposób zapisywać dialogi w Twoim opowiadaniu.	Lekcja online (Office 365), godz. 8.50-9.15 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	7. 05. 2020 r.
matematyka	Pierwiastki.	Zadania z podręcznika: 12,13,14,15, str. 249	Do wyboru praca samodzielna lub online w MS Teams.	Na następną lekcję.
wf dziewczęta	Polonez - tworzenie układu choreograficznego.	Poniżej przesyłam link do moim zdaniem najpiękniejszego (jaki widziałam) układu choreograficznego Poloneza: https://www.facebook.com/watch/?v=613935012728978 My, zawsze tańczyłyśmy do innego utworu, jednak krok podstawowy pozostaje ten sam. Znajdź i obejrzyj również inne układy, wyślij mi taki, który Tobie podoba się najbardziej. Pomyśl, jak wyglądałby układ gdybyś to Ty musiała go stworzyć.	Praca samodzielna. Konsultacje poprzez Teams.	07.05.2020 r.

wf chłopcy	M.P.R.-nauka rzutu na bramkę	Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=TIRHuxbD61g Przypomnij sobie i napisz: jakie wymiary ma boisko do piłki ręcznej.	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica	10.05.2020 (dzienniczek aktywności ruchowej)
j. hiszpański	Me gusta, no me gusta nada - lubię, wcale nie lubię.	Na podstawie wiadomości z poprzedniej lekcji napisz w 5 zdaniach co lubisz a czego nie lubisz. Następnie tak samo w 5 zdaniach opisz preferencje Twojej koleżanki/ kolegi zaczynając zdania od np.: A Ania, le gusta... itd. Poszukaj w słowniku wyrażień, które wzbogacą Twoją wypowiedź i dokładniej opisz Twoje preferencje. Łącznie 10 zdań proszę wysłać do 12.05 na mój adres mailowy: zdziechowska@gmail.com	Praca samodzielna	12.05.2020r
informatyka	Zadania z wykorzystaniem poznanych elementów	Wykonanie programu opisanego podczas lekcji online.	Lekcja Online MS Teams	Następny tydzień
j. angielski	Czas Present Continuous w odniesieniu do przyszłości.	Zapoznaj się z informacjami, które umieszczone są w "Plikach" w Teams – "Present Continuous". Zrób w zeszycie notatkę, napisz, kiedy można użyć czasu Present Continuous w odniesieniu do przyszłości, jak zbudowane są zdania w tym czasie (twierdzenia, przeczenia, pytania). W zeszycie wykonajcie zad. 4/85	Praca samodzielna, konsultacja on-line w Teams.	7.05.2020r. (notatkę proszę przesać za pomocą maila MS Office)
religia	Wielkie oczekiwanie. Jezus historii.	1. Przeczytaj uważnie treść w podręczniku na str.152-154. 2.Zapisz temat lekcji w zeszycie i zanotuj cechy Mesjasza, na którego czekał Izrael: Miał walczyć z szatanem (Rdz 3,	Praca samodzielna/film Konsultacje na czacie MS Teams.	7.05.2020r. Odpowiedź prześlij na MS Office do dnia

		15). Miał wywodzić się z pokolenia Dawida (2 Sm 7, 12-14). Miał być Wielkim Królem. Miał narodzić się z Dziewicy (Iz 7, 14). Miał przyjść na świat w Betlejem. Miał cierpieć. W osobie Jezusa spełniły się wszystkie starotestamentalne proroctwa. 3. Obejrzyj krótki film: https://youtu.be/fwi3Q2E8HQ0 4. Zapoznaj się z treścią w podręczniku, str.157-159 i posłuchaj: https://youtu.be/e8wuDaQqZ3Y 5.Zastanów się i odpowiedz: Czy dzięki nauce i źródłom historycznym jesteśmy w stanie wykazać autentyczność istnienia i działalności Jezusa Chrystusa? Dla chętnych: Odmów modlitwę-Pozdrowienie Anielskie.		14.05.2020r.
--	--	--	--	--------------

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
historia	Kultura i zmiany społeczne w okresie międzywojennym	1. Przeczytaj uważnie tekst w podręczniku na str. 205-209 2. Zanotuj w zeszyte: - jakie mass media rozwijały się w 20-leciu międzywojennym - opisz zmiany społeczne po I wojnie światowej - krótko opisz na czym polegał dadaizm, surrealizm i futuryzm - porównaj modę przed i po I wojnie światowej 3. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszyte ćwiczeń str. 92-93 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 4. Obejrzyj film: - https://tiny.pl/7m6x2 - kino międzywojenne: https://tiny.pl/7m6xv - moda https://tiny.pl/7m6x4	Samodzielna praca	Do 15.05.2020
matematyka	Pierwiastki.	Zadania z podręcznika: 16,17,18,19,21,22 str. 250	Do wyboru praca samodzielna lub online w MS Teams.	Na następną lekcję.
geografia	Sprawdzamy naszą wiedzę i	SPRAWDZIAN w Forms Link do testu zostanie udostępniony w zakładce	Praca samodzielna – sprawdzian	08.05.2020r. - w godzinach lekcji

	umiejętności z działu Przemysł i usługi w Polsce oraz zanieczyszczenia.	zadania na początku lekcji w MS Teams w zespole Geografia 7r. Czas na wykonanie sprawdzianu to maksymalnie godzina lekcyjna (będę na to zwracać uwagę). Link będzie <u>aktywny w godzinach lekcji 10:45-11:30</u> -można do niego wejść tylko 1 raz – trzeba być zalogowanym w Office 365.	udostępniony w MS Teams.	
j. polski	Jak przemawiać, żeby odnieść zamierzony skutek?	Zapoznaj się z tekstem z podręcznika str. 275, a następnie wykonaj zadania: 1-5 str. 280-281	Lekcja online (Office 365), godz. 11.35-12.00 Konsultacja dla uczniów. Samodzielna praca.	Do 11. 05. 2020 r.
muzyka	Na estradzie-pop, rock, muzyka rozrywkowa.	Przygotuj krótką prezentację dotyczącą Twojego ulubionego wykonawcy. Pracę przedstawiś na lekcji on-line.	Lekcja on-line MS Teams 11.00-11.20	W trakcie zajęć.

