

## TYGODNIOWY PLAN PRACY KLASY 6A

DATA: 22.06- 25.06.2020

PONIEDZIAŁEK 22.06.2020

| NUMER<br>LEKCJI | PRZEDMIOT              | TEMAT<br>LEKCJI                                 | ZADANIA DLA UCZNIA<br>Zadania dla ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SPOSÓB<br>REALIZACJI<br>(SAMODZIELNA<br>PRACA/ LEKCJA ON<br>LINE) | TERMIN<br>WYKONANIA<br>ZADAŃ |
|-----------------|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1.              | GODZINA<br>WYCHOWAWCZA | Jak bezpiecznie korzystać z letniego wypoczynku | Usiądź wygodnie przed komputerem o godzinie 8.50.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lekcja online na platformie MS Teams o godzinie 8.50              | 22.06.2020 r.                |
| 2.              | MUZYKA                 | Warsztat muzyczny.                              | Dzisiaj posłuchaj muzyki i pomyśl o czymś przyjemnym. Postaraj się rozpoznać wszystkie grające w utworach instrumenty.<br>Przy okazji możesz zwiedzić Filharmonię Narodową.<br><a href="https://tiny.pl/7wb2d">https://tiny.pl/7wb2d</a><br><br><a href="http://filharmonia.pl/o-nas/budynek/wirtualny-spacer">http://filharmonia.pl/o-nas/budynek/wirtualny-spacer</a><br><br>Miłego odbioru 😊 | Praca samodzielna.                                                | W trakcie zajęć.             |
| 3.              | JĘZYK<br>ANGIELSKI     | Review 8.                                       | Przygotuj zeszyt, lekcja online.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lekcja on-line MS Teams godz. 10.30-10.50.                        | 22.06.2020 r.                |

|    |                                |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |               |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 4. | JĘZYK POLSKI                   | Teatr z przymrużeniem oka...- K. I. Gałczyński "Teatrzyk Zielona Gęś". | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznaj się z tekstami Gałczyńskiego - podręcznik str.383-385 (jeśli nie masz dostępu do multipodręcznika, tekst znajdziesz w plikach grupy).</li> <li>2. Odpowiedz na pytania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie uczucia budzą w Tobie przeczytane teksty?</li> <li>• Jakie elementy świata przedstawionego scenek z Teatrzyku Zielona Gęś są Ci znane z innych tekstów kultury lub ze świata rzeczywistego?</li> <li>• Co może zaskakiwać czytelnika?</li> <li>• Jakie reakcje mogą wywołać te teksty?</li> </ul> </li> </ol> | Praca samodzielna/konsultacje MS Teams                                      | 22.06.2020 r. |
| 5. | WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĘTA | Nauka startu niskiego.                                                 | <p>Obejrzyj filmik z linku poniżej:</p> <p><a href="https://ewf.h1.pl/student/?token=SaEbjPdHaKB98WbDV4gdO5JS2E9CWIVEUXCe0TJXLGaDcmJvqb">https://ewf.h1.pl/student/?token=SaEbjPdHaKB98WbDV4gdO5JS2E9CWIVEUXCe0TJXLGaDcmJvqb</a></p> <p>Ćwiczenia wykonaj w dostępnych warunkach (w domu lub na dworze). Samodzielnie wydawaj komendy (na miejsca, gotów, start), reaguj na nie odpowiednim ustawieniem. Na hasło „start” wystartuj, zrób kilka szybkich kroków, po czym zwolnij (maksymalnie 10 kroków). Powtórz 10 razy.</p>                                                          | Praca samodzielna. Kontakt na czacie w aplikacji Teams.                     | 22.06.2020 r. |
| 5. | WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁOPCY    | Tance - Zumba                                                          | Wykonaj dowolny układ taneczny zumbi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams. | W danym dniu  |

WTOREK 23.06.2020

| NUMER LEKCJI | PRZEDMIOT | TEMAT LEKCJI | ZADANIA DLA UCZNIA<br>Zadania dla ucznia | SPOSÓB REALIZACJI<br>(SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ONLINE) | TERMIN WYKONANIA ZADAŃ |
|--------------|-----------|--------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|
|              |           |              |                                          |                                                         |                        |

|    |                             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                  |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| 1. | <b>JEZYK<br/>HISZPAŃSKI</b> | Sedes, debil - dziwne słówka po hiszpańsku :)     | Obejrzyj dokumenty wysłane w linkach poniżej, przepisz do zeszytu nowe słówka i wyrażenia wraz z tłumaczeniem.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eujBYkSvL4">https://www.youtube.com/watch?v=eujBYkSvL4</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OZK_aEr_6Gg">https://www.youtube.com/watch?v=OZK_aEr_6Gg</a>                                                                                                               | Praca samodzielna                         | 23.06.2020r.     |
| 2. | <b>MATEMATYKA</b>           | Siatki i pole powierzchni ostrosłupów.            | Przygotuj na lekcję: zeszyt, zeszyt ćwiczeń cz. II, przybory geometryczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lekcja on-line MS Teams godz. 9.00-9.25.  | 23.06.2020r.     |
| 3. | <b>POLSKI</b>               | I w teatrze jest życie - ćwiczenia powtórzeniowe. | 1. Przygotuj ćwiczenia część 2.<br>2. Wykonaj ćwiczenia pod tekstem - ćw.1/76, ćw.5/77, ćw.8,9/77                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lekcja on-line MS Teams g. 10:00-10:30    | 23.06.2020r.     |
| 4. | <b>TECHNIKA</b>             | Dom bez tajemnic.                                 | Zobacz, jak powstaje nowoczesny dom...<br><a href="https://tiny.pl/7wkwf">https://tiny.pl/7wkwf</a><br>...i co warto wykorzystać we własnym mieszkaniu<br><a href="https://tiny.pl/7kwk2">https://tiny.pl/7kwk2</a><br><br>Życzę Ci spokojnych i udanych wakacji 😊<br>Serdecznie Pozdrawiam :)                                                                                                                                                   | Praca samodzielna.                        | W trakcie zajęć. |
| 5. | <b>HISTORIA</b>             | Księstwo Warszawskie.                             | 1.Zapoznaj się z prezentacją na stronie<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jwkG_hajvdl">https://www.youtube.com/watch?v=jwkG_hajvdl</a><br><br>2.W zeszycie zapisz (notatka jest dla ucznia):<br>– zwycięstwa Napoleona nad Austrią i Prusami<br>– powstanie w Wielkopolsce w 1806 roku<br>– pokój w Tylży: okoliczności powstania i zasięg terytorialny Księstwa Warszawskiego<br>– ustrój Księstwa Warszawskiego i reformy społeczne. | Praca samodzielna<br>Konsultacje MS Teams | 23.06.2020       |

|    |         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                   |              |
|----|---------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 6. | RELIGIA | Oni uczą nas wiary-<br>utrwalenie<br>wiadomości oraz<br>modlitw. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przypomnij sobie najważniejsze zagadnienia z rozdziału V w podręczniku.</li> <li>2. Wykonaj zadania od 1 do 6 na str. 129 i 160.</li> <li>3. Utrwal i zapamiętaj: Skład Apostolski, Pod Twoją Obronę, Warunki sakramentu pokuty, Przykazania kościelne.</li> </ol> <p>Życzę Ci pogodnych i bezpiecznych wakacji,<br/>błogosławieństwa Bożego i opieki Matki Bożej.<br/>Serdecznie pozdrawiam:)</p> | <p>Lekcja on-line MS<br/>Teams g.12:45-<br/>13:10/ praca<br/>samodzielna.</p> <p>Konsultacje na MS<br/>Teams.</p> | 23.06.2020r. |
|----|---------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|

#### ŚRODA 24.06.2020

| NUMER LEKCJI | PRZEDMIOT                         | TEMAT LEKCJI                        | ZADANIA DLA UCZNIA<br>Zadania dla ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SPOSÓB REALIZACJI<br>(SAMODZIELNA PRACA/ LEKCJA ON LINE)   | TERMIN WYKONANIA ZADAŃ |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.           | WYCHOWANIE FIZYCZNE<br>DZIEWCZĘTA | Co wiemy o igrzyskach olimpijskich? | <p>Zapoznaj się z podstawowymi informacjami na temat igrzysk olimpijskich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane w Olimpii w Grecji w 776 r. p.n.e., trwały 5 dni.</li> <li>2. W czasie igrzysk nie prowadzono działań wojennych.</li> <li>3. Za wygranie konkurencji zawodnik otrzymywał wieniec z gałązek wawrzynu (laur olimpijski), był sławny i nosił tytuł "olimpionika".</li> <li>3. Rywalizacja sportowa odbywała się w duchu fair play.</li> </ol> | Praca samodzielna.<br>Kontakt na czacie w aplikacji Teams. | 24.06.2020 r.          |

|    |                                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |              |
|----|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    |                                    |                                       | <p>4. Nowożytnie igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane także w Grecji w Atenach w 1896 r.</p> <p>5. Igrzyska olimpijskie są obecnie najbardziej prestiżową imprezą sportową na świecie.</p> <p>6. Za ich organizację odpowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski.</p> <p>7. Prawo do organizacji igrzysk otrzymuje miasto a nie państwo.</p> <p>8. Dotychczas w Polsce nie odbyły się żadne igrzyska olimpijskie.</p> <p>9. W trakcie igrzysk wszyscy sportowcy przebywają w wiosce olimpijskiej.</p> <p>10. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się co 4 lata.</p> <p>11. Symbole olimpijskie to: flaga olimpijska, motto olimpijskie, ogień olimpijski.</p> <p>12. Baron Pierre de Coubertin wznowił ideę nowożytnych igrzysk olimpijskich.</p> <p>Czy wiesz, jak wygląda faga olimpijska? Co symbolizuje?</p> <p>Link do filmu znajdziesz na czacie ogólnym w swojej grupie WF.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WEhjhvedTDM">https://www.youtube.com/watch?v=WEhjhvedTDM</a></p> |                                                                             |              |
| 1. | <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE CHŁOPCY</b> | Nauka i doskonalenie startu niskiego. | Przypomnij sobie starty niskie. Po krótkiej rozgrzewce wykonaj 10 startów w dowolnej pozycji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams. | W danym dniu |

|    |                                               |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |               |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2. | <b>WYCHOWANIE<br/>FIZYCZNE<br/>DZIEWCZĘTA</b> | Moja ulubiona gra lub zabawa.       | Przypomnij sobie lekcje wf w szkole – tak, wiem, minęło już dużo czasu ;) Jaka jest Twoja ulubiona gra czy zabawa, którą tam ćwiczyliśmy? Przypomnij sobie jej zasady. Omów je osobie, z którą chciałabyś się bawić/grac. Spróbuj zachęcić do wspólnego ćwiczenia. Udało się? Jeśli nie, pamiętaj, elementy gier zespołowych możesz trenować też samodzielnie (odbijać piłkę -siatkówka, kozłować – piłka ręczna, koszykówka, prowadzić lub ćwiczyć strzały na bramkę - piłka nożna). Nie leż! Ćwicz, graj, baw się :) | Praca samodzielna.<br>Kontakt na czacie w aplikacji Teams.                  | 24.06.2020 r. |
| 2. | <b>WYCHOWANIE<br/>FIZYCZNE<br/>CHŁOPCY</b>    | Gra uproszczona w mini piłkę nożną. | To już ostatnia lekcja w tym roku szkolnym. Zagraj w dowolną grę. Indywidualną bądź zespołową i ciesz się sportem. :D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams. | W danym dniu  |
| 3. | <b>HISTORIA</b>                               | Księstwo Warszawskie (c.d.).        | 1.Zapoznaj się z prezentacją na stronie <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fGqdKhxy5k">https://www.youtube.com/watch?v=fGqdKhxy5k</a><br><br>2.W zeszycie zapisz (notatka jest dla ucznia):<br>– armia Księstwa Warszawskiego i udział Polaków w kampaniach Napoleona (bitwa pod Somosierrą)<br>– postać księcia Józefa Poniatowskiego<br>– wojna z Austrią i poszerzenie granic Księstwa Warszawskiego<br>– udział Polaków w wyprawie na Rosję i bitwie pod Lipskiem<br>– likwidacja Księstwa Warszawskiego     | Praca samodzielna.<br>Konsultacje MS Teams                                  | 23.06.2020    |
| 4. | <b>GEOGRAFIA</b>                              | Relacje Polski z sąsiadami.         | 1.Zapoznaj się z prezentacją nauczyciela link: <a href="https://tiny.pl/7wv7m">https://tiny.pl/7wv7m</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Praca samodzielna<br>Konsultacje MS Teams                                   | 24.06.2020    |

|    |                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |              |
|----|---------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
|    |                     |                                                           | <p>2.W zeszytie zapisz (notatka jest dla ucznia):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 działania podejmowane w ramach euroregionów;</li> <li>- 3 międzynarodowe organizacje do jakich należy nasz kraj.</li> </ul> <p>3.Dla utrwalenia tematu rozwiąż krzyżówkę link:<br/> <a href="https://tiny.pl/793nz">https://tiny.pl/793nz</a></p> |                                        |              |
| 5. | <b>JEZYK POLSKI</b> | W świecie fantazji – sprawdzenie i utrwalenie wiadomości. | <p>1. Praca z tekstem z podręcznika str. 386-390.</p> <p>2. Wspólne wykonanie zadań.</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | Lekcja on-line MS Teams g. 11:45-12:15 | 24.06.2020r. |
| 6. | <b>MATEMATYKA</b>   | Figury przestrzenne - powtórzenie wiadomości.             | Rozwiąż zadania w zeszytie ćwiczeń cz. II str. 46                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Praca samodzielna.                     | 24.06.2020r. |

#### CZWARTEK 25.06.2020

| NUMER LEKCJI | PRZEDMIOT          | TEMAT LEKCJI                                  | ZADANIA DLA UCZNIA<br>Zadania dla ucznia                                                                                                                                    | SPOSÓB REALIZACJI<br>(SAMODZIELNA PRACA/<br>LEKCJA ON LINE) | TERMIN WYKONANIA<br>ZADAŃ |
|--------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.           | <b>INFORMATYKA</b> | Zmiana koloru oczu                            | Zapoznaj się z instrukcją zawartą w filmie<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ZdrslNxETs">https://www.youtube.com/watch?v=9ZdrslNxETs</a>                         | Praca samodzielna                                           | Na lekcji                 |
| 2.           | <b>MATEMATYKA</b>  | Figury przestrzenne – zadania utrwalające.    | Rozwiąż zadania w zeszytie ćwiczeń cz. II str. 47                                                                                                                           | Praca samodzielna.                                          | 25.06.2020r.              |
| 3.           | <b>MATEMATYKA</b>  | Powtórzenie wiadomości zdobytych w klasie VI. | Rozwiąż quiz<br><a href="https://www.matzoo.pl/klasa6/zadania-tekstowe-procenty-w-cenach_29_204">https://www.matzoo.pl/klasa6/zadania-tekstowe-procenty-w-cenach_29_204</a> | Praca samodzielna.                                          | 25.06.2020r.              |

|    |                                            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |              |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 4. | <b>JĘZYK<br/>ANGIELSKI</b>                 | Zadania ONLINE.                                          | Wykonaj zadania z podanych linków:<br><br><a href="http://esl.fis.edu/vocab/q12m/1ESL01.htm">http://esl.fis.edu/vocab/q12m/1ESL01.htm</a><br><br><a href="http://esl.fis.edu/vocab/q20/12_1.htm">http://esl.fis.edu/vocab/q20/12_1.htm</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Praca samodzielna.                                                          | 25.06.2020r. |
| 5. | <b>JĘZYK POLSKI</b>                        | A w książce jest cały świat... - ćwiczenia powtórzeniowe | 1. Zapoznaj się z tekstem z ćwiczeń część 2 str. 78-81.<br>2. Wykonaj ćwiczenia: 1,2 str.81; 6,7/82; 8b/83; 10,11,12/84.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Praca samodzielna/konsultacje MS Teams                                      | 25.06.2020r. |
| 6. | <b>JĘZYK<br/>HISZPAŃSKI</b>                | Las vacaciones - słownictwo.                             | Obejrzyj dokument udostępniony w linku. Przepisz słownictwo do zeszytu – oby się przydało podczas nadchodzących wakacji :)<br>Dobrego odpoczynku!<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T22sCL6yOHo">https://www.youtube.com/watch?v=T22sCL6yOHo</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Praca samodzielna                                                           | 25.06.2020r. |
| 7. | <b>WYCHOWANIE<br/>FIZYCZNE<br/>CHŁOPCY</b> | Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.       | Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą.<br><br>Zasady bezpiecznej kąpieli:<br>1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.<br>2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.<br>3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).<br>4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.<br>5. Nie wbiegaj/nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem ochlap nią klatkę piersiową, szyję, okolice serca - nasz organizm bardzo nie lubi drastycznych zmian temperatury, może to wywołać tzw. szok | Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams. | W danym dniu |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>termiczny.</p> <p>6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.</p> <p>7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych.</p> <p>8. Nie baw się w przytapienie 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.</p> <p>9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.</p> <p>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.</p> <p>11. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.</p> <p>Jak spędzić bezpiecznie wakacje w górach?</p> <p>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.</p> <p>Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach:</p> <p>1. W górach chodzimy wyłącznie po wyznaczonych szlakach turystycznych.</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>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.</p> <p>3. Obmyślając trasę, należy tak zaplanować wędrówkę, by przed zmrokiem zejść ze szlaku.</p> <p>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 dodadzą energii.</p> <p>5. Przed wycieczką sprawdź prognozę pogody. Jeżeli warunki atmosferyczne nie są korzystne, najlepiej zrezygnuj z wymarszu i przełóż go na inny dzień.</p> <p>6. Jeżeli w trakcie wędrówki zostanie cię burza, należy jak najszybciej zejść ze szczytu i miejsc odsłoniętych.</p> <p>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.</p> <p>8. Choć celem górskiego trekkingu jest wypoczywanie na łonie natury, koniecznie spakuj telefon z naładowaną baterią i zapisanymi numerami GOPR lub TOPR.</p> <p>9. Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostaw wiadomość o trasie i planowanej godzinie powrotu. Jeśli nie pojawisz się przez dłuższy czas, Twój gospodarze z pewnością wezwą pomoc.</p> |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |               |
|----|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|
|    |                                               |                     | 10. Pamiętaj, w wyższe partie gór mogą wchodzić osoby odpowiednio do tego przygotowane.                                                                                                                                                                             |                                                            |               |
| 7. | <b>WYCHOWANIE<br/>FIZYCZNE<br/>DZIEWCZĘTA</b> | Bezpieczne wakacje. | <p>To nasza ostatnia lekcja wychowania fizycznego w tym roku szkolnym.</p> <p>Obejrzyjcie prezentację:<br/> <a href="https://tiny.pl/7wz2h">https://tiny.pl/7wz2h</a></p> <p>Życzę Wam udanych i bezpiecznych wakacji!!!<br/> Do zobaczenia w przyszłym roku :)</p> | Praca samodzielna.<br>Kontakt na czacie w aplikacji Teams. | 25.06.2020 r. |

**26.06.2020r. - Uroczyste zakończenie roku szkolnego. Bezpieczne wakacje.**