

Tygodniowy plan klasy 7m

Poniedziałek 22.06

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
1.matematyka	Powtórzenie: Średnia arytmetyczna.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1ZU8kqS6NAqTIRjKvbwvh6FM0zHaxW1uc/view?usp=sharing Odpowiedzi będą zamieszczone na następnej lekcji, zakładka PLIKI.	Praca samodzielna	22.06.2020 r.
2.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 zeszycie: 1.Zapisz przykład 39 i 40 z podręcznika, str. 152 w zeszycie. 2.Rozwiąż zadanie 1 i 2 z podręcznika, str. 155.	Lekcja online, MS Teams, godz: 09:00	25.06.2020 r. MS Teams, zakładka zadania.
3.historia	Polityka zagraniczna II Rzeczypospolitej.	1. Przypomnij sobie temat z podręcznika ze str. 264-267 lub z prezentacji zamieszczonej w Plikach zespołu 2. Obejrzyj film: - polityka zagraniczna II RP: https://tiny.pl/795g7	Samodzielna praca. Konsultacje w MS Teams	Do 25.06.2020

4.język polski	Słynne Polki – Emilia Plater.	Analiza tekstu oraz postawy bohaterki utworu A. Mickiewicza “Śmierć pułkownika” (str.323)	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:30	22.06.2020 r.
5.język polski	Portret Emilii Plater w “Śmierci pułkownika”.	Zapoznaj się z materiałami na stronie e podreczniki i zrób ćw. 3,5,6,7. https://epodreczniki.pl/a/kim-był-pulkownik/DBPU7W5Jz	Praca samodzielna	22.06.2020 r.
6.geografia	Utrwalenie wiadomości z działu Środowisko przyrodnicze Polski.	Dla przypomnienia działu rozwiąż krzyżówkę link: https://tiny.pl/7wqcp (jeśli będziesz mieć z czymś problem – napisz do mnie na Teams).	Praca samodzielna Konsultacje MS Teams	22.06.2020
7.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
8.Wf. Chł.	Gry i zabawy ruchowe w/g inwencji ucznia.	Zagraj z rodzeństwem, kolegą w swoją ulubioną grę.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	22.06.2020
9.Wychowanie fizyczne dz.	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	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	22.06.2020 r.

		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 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 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. 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 uczynić 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 dodadzą energii. 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 wędrówki zostanie 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, konieczne 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, Twój gospodarze z pewnością wezwą pomoc. 10. Pamiętaj, w wyższe partie gór mogą wchodzić osoby odpowiednio do tego przygotowane.		
10. Wychowanie fizyczne	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	Praca samodzielna. Konsultacje przez czat w Teams.	22.06.2020 r.

		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?		
--	--	--	--	--

Wtorek 23.06.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji

1.g.wych.	Bezpieczne wakacje.	Bezpieczne wakacje - obejrzyj film edukacyjny: 1. https://www.youtube.com/watch?v=O5ciG4rmuoM&list=PLh_k1a2ARyz_M2Gg5aU4Sxl8aNqIbldXo&index=1 2. https://www.youtube.com/watch?v=sX5qMARHYBk&list=PLh_k1a2ARyz_M2Gg5aU4Sxl8aNqIbldXo&index=5	Praca samodzielna	23.06.2020r.
2.matematyka	Powtórzenie: Rozwiązanie równań.	Wykonaj ćwiczenia zamieszczone tutaj: https://drive.google.com/file/d/1AhUMmLZv8p254w9jYDcU0zBvWb5io4Q/view?usp=sharing Odpowiedzi będą zamieszczone na następnej lekcji, zakładka PLIKI.	Praca samodzielna	23.06.2020 r.
3.Wf chł.	M.P.N.-doskonalenie celności.	Wykonaj 10 strzałów i spróbuj jak najczęściej trafić w słupek bramki, słupek ogrodzenia lub do jakiegoś celu.	Praca samodzielna Nauczyciel na czacie do dyspozycji ucznia i rodzica.	23.06.2020
3. WF dz.	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	Praca samodzielna. Konsultacje przez chat w Teams.	23.06.2020 r.

		interwałowy kickboxing: https://liblink.pl/haSNuP1uhq ciche cardio https://liblink.pl/khcGOIESnA tabata: https://liblink.pl/oaW9ObxZ56		
4.geografia	Podsumowa nie pracy z klasie 7.	Postaraj się wykonać wykreślanekę 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
5.fizyka	Siła	https://epodreczniki.pl/a/sila-jako-miara-oddziaływania-rownowaga-sil-sila-wypadkowa-wyznaczanie-sily-wypadkowej/DZGzFHWat	Praca samodzielna	23.06.2020
6.język polski	Spór o podatki.	Zapoznaj się z tekstem na str. 288 w Multibooku i zrób ćw. 4/289.	Praca samodzielna	24.06.2020r.
7.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.
8.język angielski	Giving opinion.	Zapoznaj się z nagraniem, zapamiętaj jak najwięcej wyrażen przydatnych do wyrażania swojej opinii na dany temat.	Praca samodzielna	23.06.2020r.

		https://www.youtube.com/watch?v=I5I7e6oW-GM		
9.religia	Spór o inkwizycję. Utrwalenie wiadomości z rozdziału V.	1. Przeczytaj treść z podręcznika na str.267-270 i zastanów się nad odpowiedzią na pytania z zielonej ramki. 2. Zapisz temat w zeszyte i odpowiedź na pytanie: jakie były okoliczności powstania inkwizycji? 3. Zapoznaj się z powtórzeniem załączonym w plikach zespołu Religia 7 m i odpowiedziami na pytania kontrolne z rozdziału V. Życzę Ci radosnych wakacji i błogosławieństwa Bożego na każdy dzień. Pozdrawiam serdecznie:)	Praca samodzielna. Konsultacje na MS Teams. Załączenie uczniom prezentacji oraz powtórzenia na MS Teams w plikach zespołu Religia 7m.	23.06.2020r.

Środa 24.06.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
2.wdż	Rozwój człowieka – ćwiczenia .	Wejdź na stronę https://epodreczniki.pl/a/etapy-zycia-czlowieka/D8A4YkqEo Przeczytaj zawarte tam informacje, obejrzyj	Praca samodzielna. Nauczyciel dostępny	24.06.2020r.

		krótkie filmy i rozwiąż zadania. Kochani! Życzę Wam udanych i bezpiecznych wakacji  Odpoczywajcie i ładujcie akumulatory na przyszły, ważny dla Was rok szkolny :)	na czacie MS Teams	
3.matematyka	Powtórzenie: Rozwiązywanie równań.	Sprawdź ćwiczenia z wczorajszego dnia. Odpowiedzi są zamieszczone w zakładce PLIKI.	Praca samodzielna	24.06.2020 r.
4.Wf chł	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.	24.06.2020
5.wf dz	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.	24.06.2020 r.
6.fizyka	Napięcie powierzchniowe.	https://epodreczniki.pl/a/budowa-i-	Praca samodzielna.	25.06.2020

		wlasciwosci-cieczy-zjawisko-napiecia-powierzchniowego/DBX8eWzFp		
7.język polski	Co już umiesz siódmoklasisto?	Rozwiąż quiz, a dowiesz się, jaka jest Twoja wiedza z języka polskiego: https://view.genial.ly/5ed65110a49f050d73c30b77?fbclid=IwAR3pVQ2MSph8ciLwukIzSINzI1Sa5to8qTock75iM8fXj49RA41WIDTT4pE	Praca samodzielna	24.06.2020r.
8.język angielski	Technology addiction.	Zapoznaj się z nagraniem i wykonaj zadania . https://tiny.pl/7wvns	Praca samodzielna/konsultacje MS Teams.	24.06.2020r.
9. 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

Czwartek 25.06.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin realizacji
1.biologia	Rozwój człowieka- od	Zapoznaj się z prezentacją,	Praca samodzielna/	25.06.2020r.

	urodzenia do starości.	którą znajdziesz pod linkiem: https://tiny.pl/79lzv	konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	
2.język hiszpański	Wakacje w Hiszpanii.	Obejrzyj 3 krótkie filmiki z serii <i>Tío Spanish</i> i zobacz jakie rzeczy można zobaczyć podczas odwiedzania trzech popularnych miast hiszpańskich: Barcelona: https://youtu.be/E_bQknZASSM Madryt: https://youtu.be/BfxOoFQgHrU Walencja: https://youtu.be/uJvHAYRQggo	Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams.	25.06.2020r.
3.język angielski	Summer holiday.	Przygotuj się na lekcję online.	Lekcja online o godz.9:20	25.06.2020r.
4.historia	Polska w okresie międzywojenny - utrwalenie wiadomości.	1. Przypomnij sobie temat z podręczniku ze str. 218-267 lub z prezentacji zamieszczonej w Plikach zespołu 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać	Samodzielna praca. Konsultacje w MS Teams	25.06.2020r.

		zadania w zeszyście ćwiczeń str. 120-121 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams. 3. Rozwiąż quiz: https://tiny.pl/7wzgq		
5.matematyka	Powtórzenie: Rozwiązywanie równań.	Sprawdź ćwiczenia z wczorajszego dnia. Odpowiedzi są zamieszczone w zakładce PLIKI.	Praca samodzielna	25.06.2020 r.
6.chemia	Dysocjacja zasad i Obliczenia stechiometryczne .	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 zeszyście: 1.Zapisz równanie dysocjacji jonowej zasady potasowej i podpisz produkty tej reakcji. 2.Zapisz przykład 41 z podręcznika, str. 154 w zeszyście.	Lekcja online, MS Teams, godz: 12:45	25.06.2020r. MS Teams, zakładka zadania.

		3.Rozwiąż zadanie 3 i 4 z podręcznika, str. 155.		
--	--	---	--	--

Piątek 26.06. – Zakończenie roku szkolnego.