

JĘZYK POLSKI

Temat: Grzeczność zawsze w cenie – KNO

Przeczytaj kilka słów o lekturze:

Kilka słów o lekturze

W klasie IV dowiedzieliście się, że *Pan Tadeusz* nazywany jest opowieścią o Polsce, w której Adam Mickiewicz zawarł swoją tęsknotę za ojczyzną. Fragmenty *Pana Tadeusza* zamieszczone w podręczniku dla klasy V ukazują barwne, pełne ciekawych zwyczajów życie szlachty. Podczas czytania przeniesiemy się do Soplicowa – będziemy towarzyszyć bohaterom w wystawnej uczcie i grzybobraniu, traktowanym jak rytuał, czyli ważny zwyczaj. Przyjrzymy się panującym dawniej zasadom i zastanowimy, ile z nich przetrwało do dziś.

Na kartach *Pana Tadeusza* opisano wiele sytuacji, które pokazują, jak ważna dla szlachty była tradycja – dotycząca zarówno sposobu zachowania się i ubierania, jak i zwyczaju parzenia kawy, wyboru potraw czy organizacji polowania.

Następnie przeczytaj fragment *Księgi pierwszej Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza – podręcznik str. 164-166.

Zastanów się, na czym polega okazywanie szacunku / co to znaczy kogoś szanować? (ćwiczenie w pamięci).

Zapisz w zeszyte przedmiotowym pytanie, a następnie postaraj się na nie odpowiedzieć:

Wyjaśnij, dlaczego Sędzia uważał, że grzeczność nie jest nauką łatwą ani małą.

ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE

Temat: Moje samopoczucie – KNO

Odrysuj na papierze kontury swojej dłoni, a następnie zapisz w nich swoje pozytywne cechy.

JĘZYK ANGIELSKI

Temat: ‘Saving money’- reading comprehension.

W dniu dzisiejszym pochylimy się nad czytaniem ze zrozumieniem. W podręczniku na stronie 91 proszę odnaleźć zdanie 9. Po wpisaniu tematu do zeszytu zapiszcie sobie słówka wraz z tłumaczeniem:

1. **Want- chcieć**

2. Need (ni:d)-potrzebować
3. As usual (as ju:ʒual)- jak zazwyczaj
4. Also- też, także
5. Do extra household jobs (du ekstra ha:shold dʒɔbs) – wykonywać dodatkowe prace domowe
6. Clean (kli:n)- myć, sprzątać
7. Save (Sejw)-oszczędzać
8. Pay (pej)-płacić
9. Once a week (lɔns e li:k)-raz w tygodniu
10. Neighbours (nejbers)- sąsiedzi
11. Live alone(lyw elon)- mieszkać samemu
12. Tools (tuls)- narzędzia
13. Have a chat (hew e czat) –gawędzić
14. Before- zanim, przed
15. Put- kłaść
16. All (ol)- wszyscy
17. Save for- oszczędzać na ...

Proszę, abyście następnie wykonali zadanie 10 – należy w nim udzielić odpowiedzi na pytania:

1. Co robi Debbie, aby uzyskać więcej kieszonkowego?
2. Co Debbie zrobiła wczoraj?
3. Czy Debbi lubi wszystkie swoje prace?
4. Co Jim robi dla swoich sąsiadów?
5. O czym Jim rozmawiał z Panią Robbins?
6. Czy Jim lubi Morrisa?

Proszę, abyście odpowiedzieli na pytania do zeszytu. Nauczcie się słówek na pamięć(1-17).

WF

Dzisiaj doskonalimy kolejną zdolność motoryczną z naszego testu Zuchory. Zajmiemy się nogami i ich wzmacnianiem. Silne mięśnie nóg poprawią nasze wyniki w próbie z klaskaniem pod kolanami oraz w próbie skoku w dal z miejsca.

Przed rozpoczęciem treningu wykonaj:

- Krążenia bioder 10 x w jedną i 10 x w drugą stronę
- Krążenia ramion 10 x w przód i 10 x w tył
- Skip A w miejscu 10 sekund
- Skip C w miejscu 10 sekund
- 10 pajacyków

<https://www.youtube.com/watch?v=AKhIExOTLOs>- trening mm nóg

Pamiętaj!

Jak się nie zmęczysz to nie zbudujesz mięśni 😊

MATEMATYKA

Temat: Średnia arytmetyczna – ciąg dalszy.

Na dzisiejszej lekcji poćwiczymy wyznaczanie średniej arytmetycznej różnych wielkości.

Praca z podręcznikiem.

Wybierz dwa dowolne zadania spośród następujących zadań: 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 str. 106 i 107 oraz I, II, III (z serii „Czy już umiem?”) str. 107.

Rozwiązania zapisz w zeszycie przedmiotowym.

Zadań z dzisiejszej lekcji nie wysyłaj.

Powodzenia!

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KREATYWNOŚĆ

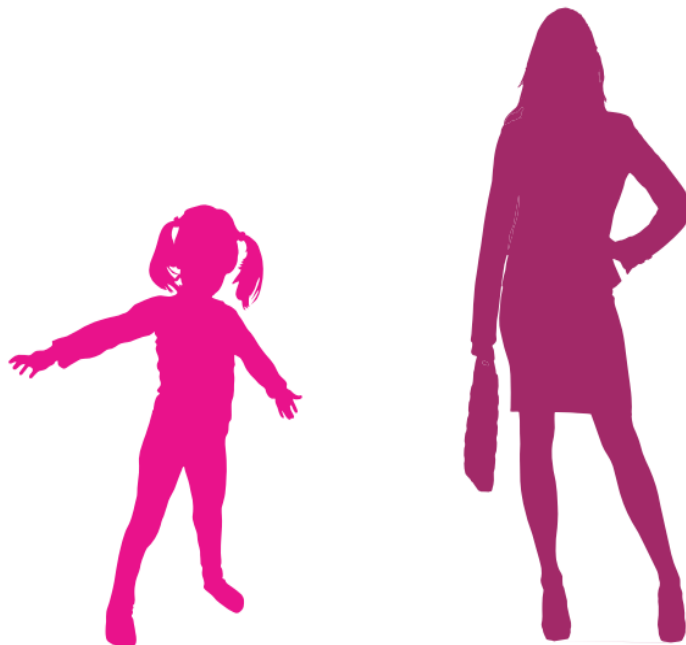
Przypomnijcie sobie najslawniejsze obrazy np. Jana Matejki lub Vincenta Van Gogha. W ramach relaksu proponuję Wam film na kanale u tube

40 NIEZWYKŁYCH TECHNIK MALARSTWA ABSTRAKCYJNEGO

Powodzenia!
Życzę Ci miłego dnia 😊
Dasz radę!

Dodając odrobinę koloru do życia
Twój wychowawca
Sebastian Sowa

Temat: Dojrzewanie fizyczne dziewcząt – KNO



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 1

Dojrzewanie

Dojrzewanie człowieka to przechodzenie z dzieciństwa ku dorosłości.

Obejmuje ono:

- ➔ rozwój fizyczny (biologiczny),
- ➔ rozwój psychiczny,
- ➔ rozwój społeczny.

Dojrzewanie to okres, w którym organizm dziewczyny przygotowuje się do tego, aby w przyszłości mogła podjąć rolę macierzyńską i społeczną.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 2

**Dziewczęta wchodzą
w okres dojrzewania między
9. a 13. rokiem życia**
(przeciętnie w wieku około 11 lat)

Oznacza to, że zmiany rozwojowe
u każdej osoby mogą rozpocząć
się w innym czasie.

Jest to zjawisko naturalne,
gdyż każdy człowiek ma
zapisany w genach swój rytm
i program dojrzewania.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 3

Dojrzewanie rozpoczyna się od intensywnego wzrostu

Wzrost powodowany jest wydłużaniem się
kości długich, a więc ramion, przedramion
i nóg. Początkowo może to zaburzać
koordynację ruchową i utrudniać
funkcjonowanie.

W tym okresie dziewczęta często są
wyższe od chłopców, gdyż ich dojrzewanie
rozpoczyna się wcześniej.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 4

Systematycznie narasta tkanka tłuszczowa

Wpływa to na zmianę proporcji i kształtu ciała. Sylwetka z dziecięcej staje się typowo kobieca, ze szczupłymi ramionami, wyraźnie zaznaczoną talią i poszerzonymi biodrami.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 5

Rozwój i wzrost piersi

Piersi będą rozwijać się stopniowo do końca okresu dojrzewania. Na początku mogą też lekko poboлеwać, ale jest to przejściowe i szybko mija.

Zdarza się, że gruczoły piersiowe nie rozwijają się równomiernie, jedna pierś może być większa niż druga. Ta asymetria jest chwilowa.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 6

Owłosienie łonowe i pod pachami

Początkowo są to proste, cienkie i pojedyncze włosy pojawiające się w okolicy zewnętrznych narządów płciowych i pod pachami. Z czasem ich ilość zwiększa się. Stają się grubsze i skręcone.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 7

Intensywnie rozwijają się narządy płciowe

Rozwój ten u dziewcząt nie jest widoczny, gdyż narządy płciowe są wewnątrz ciała.

Fakt, że jajniki już pracują, sygnalizuje pierwsza miesiączka. Pojawia się ona między 12. a 16. rokiem życia, najczęściej w wieku około 12 lat. Miesiączki powtarzają się co kilkadziesiąt dni (średnio co ok. 30 dni). Dlatego okres między nimi nazywamy cyklem miesiączkowym.



LEKCJA 12. DOJRZEWAM 8



Zmiany okresu dojrzewania bywają trudne do zaakceptowania. Trzeba jednak przyjąć je ze spokojem, ponieważ są niezbędne dla osiągnięcia dojrzałości.

