

Język angielski

Grupa A.F.

Lesson 26.03.2020

Topic: Writing comprehension – Present Perfect.

Przyślij przez e – dziennik poniższe ćwiczenie. Czasownik wstaw odpowiedniej formie.

Przypominam, że Present Perfect to:

have + 3 forma czasownika

w 3 osobie l.poj. He/ she/ it + has + 3 forma (lub – ed)

Przykłady: I have done my homework. (do)

I have broken my arm. (break)

She has written a letter. (write)

Zdania:

1. She..... (know) him for 10 years.
2. I(live) in this house for ages.
3. He(buy) some apples.
4. My sister(eat) two sandwiches.
5. Ann(wash) the dishes.
6. I(drink) coffee and I can` t sleep.
7. He(visit) six countries.
8. They(learn) a lot.
9. I (watch) TV for 2 hours

Grupa M.J.

Temat: Słownictwo z zakresu żywności – powtórzenie wiadomości.

Wykonaj zadanie 1 str 90 z podręcznika do zeszytu (uzupełnij zdania właściwymi czasownikami verbs lub rzeczownikami- nouns).

Wykonaj zadanie 2 str 90 (dobierz przedmioty do słówek).

Wykonaj zdjęcia swojej pracy domowej i prześlij je na maila:

m.janikowska99@gmail.com

wf

Temat: Ćwiczenia korygujące wady postawy

Zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Gimnastyka korekcyjna to dobry sposób na poradzenie sobie z wadami postawy, przede wszystkim u dzieci i młodzieży, ale gimnastyka korekcyjna przydatna jest także w przypadku osób dorosłych. Ćwiczenia z zakresu gimnastyki korekcyjnej zalecane są osobom, u których stwierdzona wady postawy lub tendencję do ich powstawania.

Do niektórych ćwiczeń potrzebne będą przybory, jeżeli ich nie masz pomiń to ćwiczenie.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

historia

Temat: Rewolucja francuska

1. Przeczytaj wiadomości z podręcznika str. 184 – 189.
2. Wykonaj ćw. 2 str. 189 w zeszycie

Dla chętnych zadanie z gwiazdką – 4 str. 189 w zeszycie

Proszę odsyłanie wykonane prace wysyłać na maila – agawa44@outlook.com

język polski

Temat: Czy ziarno wyda plon?

Zapoznaj się z przypowieścią *Przypowieść o siewcy* (fragment Ewangelii wg św. Mateusza) podręcznik str. 251-252 lub internet. Zapisz w zeszycie definicję gatunkową przypowieści. To nie są prace domowe na popołudnie lub wieczór.

zajęcia z wychowawcą

Temat: Organizacja miejsca pracy dziecka w domu.

Jeśli chcesz uczyć się efektywnie:

1. Przygotuj stałe miejsce do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło (w miarę możliwości dopasowane do wzrostu).
2. Pamiętaj o właściwym oświetleniu (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej strony, a jeśli jesteś leworęczny to z prawej) i przewietrzeniu miejsca pracy (nie za zimno, nie za gorąco).
3. Przed nauką nie objadaj się nadmiernie, sytość powoduje senność, pusty żołądek dekoncentruje.
4. Po każdych 15-30 minutach nauki zrób 10 do 15 minut przerwy (relaks, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne).

5. Zadbaj o ograniczenie wszelkich bodźców nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych, ruchowych). Staraj się nie zajmować jednocześnie nauką i dzwonieniem, pisaniem wiadomości, korzystaniem z Internetu.

6. Tak organizuj miejsce nauki, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki (książek, notatek, przyborów i innych drobiazgów).

7. Odrabiaj lekcje w godzinach najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu:

- między godziną 8.00 – 13.00 – szczyt naszej wydajności
- między godziną 16.00 – 19.00 – drugi szczyt naszej wydajności .

8. Podczas czytania trzymaj książkę, zeszyt lub notatki w odległości 30 cm od oczu.

9. Nie pracuj jednorazowo zbyt długo lecz rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać. Ucz się systematycznie.

10. Ustal odpowiednią kolejność uczenia się przedmiotów:

- przeplataj trudne zadania i przedmioty z łatwiejszymi dla Ciebie,
- przedmioty humanistyczne przeplataj przedmiotami ścisłymi,
- pracuj na miarę swoich możliwości,
- nagradzaj się – to co lubisz się uczyć – zrób na końcu, będzie Ci miło, że wszystko jest dla Ciebie zrozumiałe

11. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu – minimum 8 godzin. Jeśli czujesz się zmęczony

w ciągu dnia, wskazane są krótkie drzemki (20 – 30 minut).

12. Odżywiaj się odpowiednio – stosuj dietę antystresową – bogatą w witaminy B (ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, czekolada itd.).

13. Gdy dostrzeżesz u siebie objawy przemęczenia umysłowego:

- zwolnij tempo pracy,
- zastosuj relaksację (muzyka, którą lubisz; prawidłowe oddychanie – regularne i rytmiczne; ćwiczenia fizyczne; ćwiczenia umysłowe – wspomnienie ulubionego krajobrazu lub miłych wspomnień),
- patrz przez chwilę na punkt położony daleko, np. za oknem.