

## język polski

### Temat: Jak opisywać dzieła sztuki? – KNO

- 1 Zapisz temat w zeszycie przedmiotowym.
- 2 Otwórz podręcznik na str. 95-97.
- 3 Zapoznaj się z informacjami „Jak opisywać dzieła sztuki”.
- 4 Zwróć uwagę na przydatne słownictwo, z którego należy korzystać opisując wygląd danego obiektu.
- 5 Na str. 96 znajduje się przykładowy opis dzieła włoskiego artysty Leonardo da Vinci – przeczytaj go.
- 6 Spróbuj wykonać zad. 1 i 2 ze str. 96-97.
- 7 Powodzenia! Miłego dnia!

## Jak opisywać dzieła sztuki?

**OPIS DZIEŁA SZTUKI** to wypowiedź, której celem jest przedstawienie wyglądu opisywanego obiektu oraz opinii na jego temat.

### Jak opisać dzieło sztuki?

- **We wstępie** podaj najważniejsze informacje o dziele: kto jest jego twórcą, jaki nosi tytuł, jaką techniką zostało wykonane, kiedy powstało, gdzie można je obejrzeć.
- **W rozwinięciu** najpierw uwzględnij informacje o tematyce dzieła.
- **W kolejnym kroku** zwróć uwagę na sposób rozmieszczenia poszczególnych elementów

### Przydatne słownictwo

- **wstęp:** *autorem obrazu jest..., obraz namalowano farbami akwarelowymi..., dzieło powstało..., obraz znajduje się..., rzeźbę można podziwiać w...*
- **określenie tematu dzieła:** *tematem dzieła jest..., to scena rodzajowa/portret/pejzaż/martwa natura/scena historyczna; obraz przedstawia scenę..., jest to przykład malarstwa..., artysta przedstawił/uwiecznił/oddał/zobrazował*
- **opis kompozycji:** *na pierwszym planie / na drugim planie, w prawym górnym rogu / w lewym górnym rogu, w tle / w głębi / w centrum / z przodu / po obu stronach, kompozycja statyczna/dynamiczna, symetryczna/asymetryczna, otwarta/zamknięta*

## Ćwiczenia

Przyjrzyj się obrazowi ze s. 97, a następnie wykonaj w zeszycie zadania.

1. Określ, jaki jest związek między tytułem obrazu a tym, co zostało na nim przedstawione.
2. Zaproponuj inny tytuł obrazu.
3. Dokończ podane zdania.

Tematem dzieła jest . Artysta przedstawił .

4. Uporządkuj informacje o kompozycji dzieła. W tym celu uzupełnij schemat.



## matematyka

Temat: Własności pierwiastkowania.

1. Analiza przykładów str 121-123.

2. Ćwiczenia:

str.122/ ćw.1

str. 123/ ćw.2, 3

## chemia

Korzystając z podręcznika lub z podanych poniżej linków bardzo proszę o zrobienie notatek na podany poniżej temat. Czerwonym kolorem zaznaczyłam wskazówki, które mogą ułatwić pracę.

<https://epodreczniki.pl/a/powietrze---skład-i-właściwości/DWkNmRCQe>

<https://epodreczniki.pl/a/azot-i-gazy-szlachetne/DIHTJ8vgf>

Temat: Powietrze – mieszanina jednorodna gazów

- 1 Czym jest powietrze? (mieszaniną jednorodną czy związkiem chemicznym)
- 2 Wymień stałe (z uwzględnieniem zawartości procentowej) i zmienne składniki powietrza (epodreczniki.pl pkt.2)
- 3 Podaj właściwości powietrza oraz jego rolę i zastosowania (epodreczniki.pl pkt.3)
- 4 Podaj właściwości i zastosowania dla azotu (epodreczniki.pl pkt.2 i 3)
- 5 Podaj właściwości i zastosowania dla gazów szlachetnych (epodreczniki.pl pkt.4)

## **geografia**

### **Temat: Góry w Polsce i w Europie.**

Przeczytaj lekcje w podręczniku str. 26-30

Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=NhEnllfy5U0>

W zeszycie zapisz jak dzielimy góry ze względu na genezę.

W zeszycie ćwiczeń wykonaj te zadania, które nie sprawiają Ci problemu.

## **Religia**

### **Temat: BÓG I CZŁOWIEK W HISTORII ZBAWIENIA**

Na początku przeczytajcie sobie tekst piosenki zespołu Trzecia godzina dnia:

„Był pewien człowiek, Który zbudował wielką łódź, Bo tak bardzo wierzył w to, Co mówił mu Bóg, Że nastąpi potop, straszny w sile swej I nie będzie miejsca, ani czasu (by zmienić światopogląd)

Był pewien człowiek, Który z Bogiem żył, Sto lat miał, gdy urodził mu się syn. Przeszedł do historii, Jako symbol wiary nieugiętej

Chór: Wierzyć to znaczy chodzić po wodzie Chodzić za Jezusem, kiedy lepiej jest lub kiedy gorzej Wierzyć to znaczy spoglądać w niebo Kochać bliźniego

Umieć żyć z nim na co dzień Posłuchaj przyjacielu Dobrej rady mej Możesz przeżyć życie, Które będzie mieć sens Jezus jest mym Panem Lepszym jutrem mym Jemu zaufałem (Nie żałuję tego wcale)”

Wierzyć to zaufać Bogu wbrew ludzkiej logice. Tak zaufali Noe i Abraham. Tak próbował uwierzyć św. Piotr, idąc po wodzie, choć chwila zwątpienia spowodowała, że zaczął tonąć. Wiara to pewien proces trwający przez całe życie. Św. Piotr zaparł się Jezusa, ale później oddał za Niego życie. Wiara musi się rozwijać. Inaczej wierzy dziecko, inaczej młody człowiek, a jeszcze inaczej ktoś, kto jest świadomy bliskości śmierci.

Na lekcjach historii zajmujecie się historią powszechną i historią Polski. Mówi się też o historii życia konkretnego człowieka. Dzisiaj dowiemy się, co to jest historia zbawienia. Historia zbawienia to stopniowa realizacja zbawczych planów Bożych w dziejach ludzkości. W sensie szerokim pojęcie to obejmuje całą historię, czyli wszystkie wydarzenia w dziejach ludzkości. W sensie ścisłym poprzez historię zbawienia rozumiemy tylko to, co dokonuje się w historii dla urzeczywistnienia Boskiego planu zbawienia świata. Chodzi tu o wydarzenia, przez które Bóg działał, posługując się ludźmi dla zbawienia świata.

Historia zbawienia to historia miłości Boga do człowieka. Rozpoczęła się stworzeniem i rajem i pomimo grzechu pierworodnego, trwa nadal. Kształtował ją Bóg, wychodząc naprzeciw grzesznemu człowiekowi przez swoje zbawcze słowo i zbawcze czyny. Rozpoznając w Nim swojego Stwórcę, człowiek odpowiadał posłuszeństwem, tęsknotą za utraconym Bogiem, miłością i uwielbieniem. Nie brakowało także chwil zapomnienia o Bogu, ale On zawsze cierpliwie czekał na powrót człowieka.

Wszyscy uczestniczymy w historii zbawienia nas samych. Pierwsze zadanie to troska o własne zbawienie. Następne – pomoc najbliższym, by oni również mogli zostać zbawieni, czyli osiągnąć niebo. Nie jest możliwe, byśmy mogli być szczęśliwi w niebie, nie troszcząc się na ziemi o zbawienie tych, których spotykamy na co dzień w domu czy szkole.

Bóg zaprasza cię do realizacji planu zbawienia ludzi. Zaufaj Mu. On wie, co jest dla ciebie najlepsze. I nawet jeśli teraz nie rozumiesz wielu spraw, z czasem dostrzeżesz w nich sens. Boże działanie w twoim życiu wybiega w przyszłość, która dla ciebie jest jeszcze nieznaną.

## wychowanie fizyczne

### Temat: Stres - objawy, wpływ na ludzki organizm i leczenie



### Co to jest stres?

**Stres** jest negatywnym odczuciem, które towarzyszy człowiekowi od zawsze. Życie w ciągłym stresie przestaje być czymś wyjątkowym. Staje się normą. Niestety wyniki badań epidemiologicznych prowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) są niepokojące i wskazują, że szybkie tempo życia, cywilizacja przemysłowa, duża gęstość zaludnienia, rywalizacja i towarzyszący temu wszystkiemu **stres** zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe, wrzodowe czy układu krążenia. **Stres** ma swój udział w powstawaniu wielu chorób somatycznych.

### Stres – jakie są skutki stresu?

Skutki przewlekłego stresu to:

- 1 osłabienie układu odpornościowego
- 2 zaostrzanie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalnego zapalenia stawów, cukrzycy, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Współcześnie jesteśmy nieustannie narażeni na **stres**. Czasem bywa to **stres** mobilizujący, ale częściej - zwłaszcza gdy stan napięcia utrzymuje się długo, działa on niekorzystnie na nasze zdrowie.

### Stres – jakie są objawy stresu?

Objawy stresu można podzielić, zależnie od długości jego trwania, na dwie podstawowe grupy: krótko- i długotrwałe. Ważne jest, by nie lekceważyć objawów związanych ze stresem, gdyż mogą one wyrządzić wiele szkód w organizmie. Nieleczony stres prowadzi do poważniejszych schorzeń, obciąża układ nerwowy i powoduje dolegliwości somatyczne. Dlatego tak ważna jest leczenie oraz terapia stresu.

## ***Objawy krótkotrwałe***

Symptomy fizyczne:

- płytki oddech - może być odczuwany jako duszność, uczucie ciężkości w klatce piersiowej
- suchość w ustach
- przyspieszona akcja serca, szybsze tętno i oddech
- zwiększona aktywność gruczołów potowych
- kłopoty z uwagą, koncentracją i pamięcią
- zimna skóra, dłonie i stopy - krew odpływa do narządów wewnętrznych
- problemy ze strony układu pokarmowego - mdłości, biegunka
- nagła potrzeba oddania moczu
- silne napięcie mięśni, nawet do drżenia, dreszczy
- problemy z żołądkiem - bóle, nudności, zaparcia, biegunka, niestrawność, zgaga
- mrowienie w dłoniach i stopach - spowodowane może być brakiem dotlenienia całego organizmu.

Symptomy psychiczne:

- zmiany w funkcjonowaniu umysłu (negatywne myśli, utrata koncentracji i pewności siebie, nagły spadek sił i energii)
- niska samoocena
- samoobwinianie
- obniżenie efektywności pracy (trudności z podejmowaniem decyzji, brak zadowolenia z wykonywanych zadań).

## ***Objawy długoterminowe***

Symptomy fizyczne:

- otyłość
- odczucie zmęczenia
- bóle głowy i migreny
- bóle serca, odczuwany ból kręgosłupa
- bóle i drętwienie różnych części ciała.

Symptomy psychiczne:

- częste zmiany nastroju (przygnębienie, nerwowość, gniew, depresja)
- poważne choroby żołądka
- poczucie osamotnienia

- niska koncentracja uwagi
- zaburzenia lękowe, depresja, myśli samobójcze.

## Stres - jak przebiega leczenie zaburzeń związanych ze stresem?

Objawy ostrej reakcji na stres zwykle dość szybko ustępują same. Jest to związane z własnymi możliwościami psychologicznymi człowieka, z możliwością poradzenia sobie, przywrócenia się do równowagi. Bywa, że przydatna może być krótkoterminowa pomoc psychologa albo psychoterapeuty. Zaburzenie stresowe pourazowe i zaburzenia adaptacyjne często wymagają leczenia prowadzonego przez lekarza psychiatrę i/albo psychoterapeutę. Pomoc psychoterapeutyczna polega na umożliwieniu odnalezienia się w nowej sytuacji i na pozbyciu się niechcianych objawów takich jak natrętne wspomnienia w zaburzeniu pourazowym.

## doradztwo zawodowe

### Temat: Kwalifikacje i kompetencje na rynku pracy

Ćwiczenie 1 Przygotuj listę cech pracowników dobrze postrzeganych przez pracodawców na współczesnym rynku pracy.

Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

- które z cech są rozwijane w toku nauki szkolnej?
- czy i które z wymienionych cech są niezależne od zawodu, w którym jest kształcony człowiek?
- czy są wśród wymienionych cech takie, które człowiek może rozwijać poza szkołą?
- które z wymienionych cech przydatne są podczas codziennego życia?

Zapoznaj się z tekstem.

Kwalifikacje, kompetencje - co jest ważniejsze, co bardziej przydaje się potencjalnemu pracownikowi na współczesnym rynku pracy? Czym są kwalifikacje zawodowe? Najczęściej kwalifikacje zawodowe definiuje się jako układy umiejętności gwarantujące wykonywanie zadań zawodowych. W praktyce mówi się o kwalifikacjach formalnych i rzeczywistych. Pierwsze określane są rangą dyplomu, drugie przejawiają się w konkretnych sytuacjach zawodowych. Kwalifikacje zawodowe ogarniają wszystkie umiejętności potrzebne do pracy w zawodzie. Są one zawsze funkcją umiejętności człowieka jako cech instrumentalnych, charakteryzujących wykonawstwo i stosunki interpersonalne oraz innych cech osobowości, tzw. cech kierunkowych, do których należą poglądy, dążenia, sądy, zainteresowania, skłonności kierujące postępowaniem człowieka. Kwalifikacje zawodowe określają właściwości człowieka, to co człowiek potrafi, do czego jest skłonny. Podstawowym pojęciem pojawiającym się podczas definiowania kwalifikacji są umiejętności. Termin umiejętności określa się jako sprawdzone możliwości wykonania odpowiedniej klasy zadań w ramach zawodu (specjalności).

Kompetencje to nadany na podstawie kwalifikacji zakres pełnomocnictw i uprawnień do działania i decydowania oraz wydawania sądów w określonym obszarze. Kompetentnym jest się wtedy, jeśli posiada się uprawnienia do działania i kwalifikacje. Kompetencje zawodowe to zdolność wykonywania czynności w zawodzie w sposób zgodny z normami wymaganymi dla danego zadania zawodowego. W pojęciu tym mieści się również zdolność do stosowania umiejętności i wiedzy do nowych sytuacji w ramach obszaru zawodowego i poza zasadniczymi zajęciami. Jest to zatem posiadanie i rozwijanie odpowiednich umiejętności, wiedzy, właściwych postaw i doświadczeń w celu pomyślnego wypełniania funkcji zawodowych. Kompetencje zawodowe to ustalone zbiory wiedzy i umiejętności, typowych zachowań, standardowych procedur, sposobów rozumowania, które można zastosować bez nowego uczenia się. Będą to zainteresowania, motywacja, system wartości, zdolności oraz umiejętności pozwalające na dobre funkcjonowanie w zawodzie. Kompetencja zawodowa jest zatem strukturą poznawczą, złożoną z określonych zdolności, zasilana wiedzą i doświadczeniami, zbudowaną na zespole przekonań, iż za pomocą tych zdolności warto i można w danym kontekście sytuacji zachodzących w środowisku pracy inicjować i realizować skutecznie zadania zawodowe zgodnie z przyjętymi standardami.

W znaczeniu praktycznym kompetencje zawodowe możemy traktować jako zdolność wykonywania określonych zadań, uprawnienie do działania, decydowania, wypowiedziania sądów i ocen potrzebnych pracownikowi do wypełnienia jego zawodowej funkcji. W literaturze można spotkać także podział kompetencji na: miękkie i twarde. Kompetencje twarde to te, które są bezpośrednio związane z danym zawodem; są to pewnego rodzaju techniczne umiejętności i wiedza zawodowa. Kompetencje miękkie można traktować jako związane z umiejętnością radzenia sobie z innymi ludźmi, z przeciwnościami losu oraz z własnymi słabościami. Kompetencje twarde są więc merytoryczne, a miękkie – raczej psychologiczne. Systemy edukacji zawodowej w rozwiniętych krajach Europy stosują zamiennie pojęcie kompetencji zawodowych i kwalifikacji zawodowych. W polskich warunkach w relacji pojęć kwalifikacje i kompetencje występuje pewne rozróżnienie.

W praktyce kwalifikacje to papier z pieczęciami, na którym jest podany tytuł czy stopień naukowy. Ale można mieć kwalifikacje potwierdzone dyplomem, ale nie mieć uprawnień do działania w określonym obszarze zawodowym albo nie umieć wykonać bardziej skomplikowanego zadania. Bez kompetencji nie można więc wykorzystać swoich kwalifikacji. Z drugiej strony bez kwalifikacji nie można być kompetentnym. Czyli kwalifikacje są pojęciem węższym od pojęcia kompetencji.

## Ćwiczenie 2 Moje kompetencje

Uzupełnij

Moja

wiedza.....

Moje

umiejętności.....



Moje postawy

..... Odpowiedz  
sobie na pytania: - czy zadanie było trudne? Jeśli tak dlaczego? - które z obszarów  
kompetencji są trudne do uzupełnienia? - czego dowiedziałeś się o sobie wykonując  
to ćwiczenie?

Ćwiczenie 3 Kompetencje w ogłoszeniach prasowych

Dokonaj analizy ogłoszeń prasowych dotyczących poszukiwania pracowników.

Wskaż informacje zamieszczone w ogłoszeniach, które są przykładami kompetencji  
zawodowych.