

8b piątek 19.02.2021

1. Matematyka Teams

Temat: Powtórzenie wiadomości z działu "Zastosowania matematyki"-c.d.

Dzisiaj rozwiązujemy zadania z podręcznika

str. 160/ 1

str. 161/ 8

str. 162/ 16

str. 164/ 24

2 Wychowanie fizyczne Teams (p. Ilczuk)

Temat: Technika pływania grzbietem

<https://www.youtube.com/watch?v=L-Rxpga4il0>

2. Wychowanie fizyczne Teams

Temat: Środki dopingujące w sporcie profesjonalnym i amatorskim

Można zaryzykować stwierdzenie, że duże imprezy sportowe organizowane na przestrzeni wielu lat, takie jak olimpiady czy mistrzostwa świata, nie mogą wręcz obyć się bez kolejnych afer dopingowych. Już nie raz idole sportowi, którzy dokonywali w swoich dyscyplinach „cudów” i wspinali się na wyżyny ludzkich możliwości nie przechodzili pozytywnie kontroli antydopingowej. Przypadki podejmowania rywalizacji sportowej w nieuczciwy i zagrażający zdrowiu sposób wychwytywane są w mediach co i rusz. Zrujnowana kariera, zdrowie czy utrata życia to jedne z najczęstszych konsekwencji grożących sportowcom stosującym zabronione środki.

O pierwszym przypadku zastosowania dopingu w sporcie nowożytnym usłyszano w 1865 r. na zawodach pływackich w Amsterdamie. Pierwszy przypadek zgonu odnotowano natomiast w 1896 r. Wówczas to brytyjski kolarz zmarł po zażyciu efedryny.

Sportowcy jednak nie są ich jedynymi użytkownikami. Środki dopingujące znajdują swoich amatorów również wśród młodych ludzi dążących do poprawy sylwetki czy dodania sobie pewności siebie.

Środki dopingowe pobudzają układ nerwowy, wyostają uwagę, zwiększają wytrzymałość. Ich celem jest zwiększenie siły, koncentracji oraz pokonanie ludzkich ograniczeń – zmęczenia i słabości. W tym kontekście używa się również pojęcia **dumping**, które oznacza używanie środków farmakologicznych do uzyskania wzrostu formy, szybkości, wytrzymałości i odporności na ból. **Wśród skutków zmian hormonalnych trzeba wymienić:**

- **pojawienie się męskich cech u kobiet**, m.in. zarost, męski głos, zaburzenia cyklu, niepłodność,
- **oligospermia**, czyli obniżenie ilości plemników w nasieniu, prowadzące do niepłodności,
- **atrofia jąder** (inaczej ich zanik) przejawiająca się kurczeniem się komórek odpowiedzialnych za produkcję testosteronu i nasienia,
- **ginekomastia**, czyli powiększenie sutków u mężczyzn.

Rodzaje środków dopingujących

Środki o **działaniu natychmiastowym:**

- pobudzają układ nerwowy (amfetamina, efedryna),
- zwiększają pracę serca i płuc (beta-blokery, beta-mimetyki),
- działają przeciwbólowo (morfina, petydyna, pentazocyna).

Środki o **przedłużonym działaniu:**

- substancje hormonalne; najpowszechniej stosowaną grupą są tu sterydy anaboliczne (testosteron, metanabol, nondrolon),
- hormony peptydowe (gonadotropina kosmówkowa, somatotropina, czyli hormon wzrostu, insulina),
- doping genetyczny, polegający na wprowadzaniu do krwi odpowiedniego genu lub zmodyfikowanych genetycznie mikroorganizmów, które np. zwiększają masę mięśni czy produkują określone hormony.

Doping amatorski

Młodzi ludzie sięgają po sterydy anaboliczne w przekonaniu, że nie tylko dzięki temu uzyskają imponującą sylwetkę, ale i zwiększą swoją asertywność oraz nabiorą większej pewności siebie. Dla nich trening w siłowni jest niewystarczający. Badania przeprowadzone wśród młodych ludzi w Polsce wyjaśniają, że **głównymi motywami**, które pchają ich w to zabójcze dla zdrowia eksperymentowanie z substancjami dopingującymi to: **niezadowolenie ze swojej budowy ciała, chęć zwiększenia swojej masy ciała oraz poprawa wyników uzyskiwanych na siłowni.**

Największe zagrożenie tkwi w tym, że używanie szkodliwych substancji odbywa się w takiej sytuacji poza jakąkolwiek kontrolą. Co więcej, spora część użytkowników nie wie, jakie konsekwencje wiążą się z zażywaniem tych środków. Oznacza to, że młodzi ludzie sięgający po anaboliki trują się i rujną swoje zdrowie, nie zdając sobie sprawy z długofalowych skutków ich zażywania.

3.Informatyka Teams

19.02.2021 r. informatyka 8ab inf. 2

lekcja online - Teams

Temat. Moi znajomi – kno.

1. Wszystkie materiały do lekcji znajdują się w na Teams w plikach w folderze 19.02.2021 materiały.
2. Pobieramy plik baza danych, który jest zamieszczony na Teams.
3. Wykonujemy wszystkie polecenia. W zielone komórki wpisujemy odpowiednie liczby.
4. Pracę zapisz jako baza_danych_imię_nazwisko_klasa_19.02.2021 i prześlij do 23.02.2021 na adres email hzagrodek@sp22sosnowiec.onmicrosoft.com
- 5. Nie zamieszczamy prac w plikach na Teams ani na czacie.**

Pozdrawiam
H. Zagrodek

4. J.angielski Teams

Topic: Sprawdzian gramatyczno - leksykalny : sposoby wyrażania przyszłości/sporty i aktywność fizyczna.

Dzisiaj obiecany teścik - krótki, łatwy i przyjemny:)

Good luck:)

5.J. Polski TEAMS

T:Sprawdź wiedzę i umiejętności(materiały do lekcji znajdziesz w podręczniku str. 181-182)

Przyda Ci się wiedza o przemówieniu(przypomnisz sobie te wiadomości, zaglądając do podręcznika str.161)

Przypomnienia będzie wymagała także lektura „Pan Tadeusz”



Dzisiaj czas na sprawdzenie swoich umiejętności. W podręczniku na str. 181-182, znajdziesz zestaw zadań o charakterze egzaminacyjnym, wykonaj je w zeszytcie

6.Historia

T:**Powstanie „Solidarności”**(materiały do lekcji znajdziesz w podręczniku str. 207-211)



1. Wpisz do zeszytu „oś czasu”-podręcznik str. 207
2. Przeczytaj z uwagą materiały w podręczniku str. 207-211
3. Wpisz do zeszytu poniższą notatkę:

1.Kryzys społeczno-gospodarczy w 1980 r.

- a. w 1980 r. gospodarka polska znalazła się w stanie zapaści
– postępowało zubożenie społeczeństwa
– w sklepach brakowało podstawowych towarów
 - b. wybuch strajków w **sierpniu 1980 r.** w Szczecinie i Trójmieście
– działaczka **Wolnych Związków Zawodowych Anny Walentynowicz** została zwolniona z pracy
– 14 sierpnia 1980 r. w **Stoczni Gdańskiej im. Lenina** rozpoczął się **strajk okupacyjny**
– na czele strajku stanęli **Bogdan Borusewicz** i **Lech Wałęsa**
– akcji strajkowa objęła inne zakłady – **strajki solidarnościowe**
 - c. w celu koordynacji akcji strajkowej został utworzony **Międzyzakładowy Komitet Strajkowy (MKS)**
 - d. MKS ogłosił listę **21 postulatów**
2. Zwycięstwo robotników
 - a. **31 VIII 1980 r. zostało podpisane tzw. porozumienie sierpniowe** – władze zobowiązały się spełnić postulaty protestujących robotników

- b. **Edward Gierek** ustąpił ze stanowiska **I sekretarza KC PZPR**
- c. nowym I sekretarzem KC PZPR został Stanisław Kania
- 3. **17 IX 1980 r.** został utworzony **Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność” (NSZZ „Solidarność”)**
 - a. NSZZ „Solidarność” był pierwszą od wielu lat organizacją niezależną od PZPR
 - b. przewodniczącym NSZZ „Solidarność” został **Lech Wałęsa**
 - c. do NSZZ „Solidarność” wstąpiło prawie 10 milionów osób
 - d. studenci utworzyli **Niezależne Zrzeszenie Studentów (NZS)**
 - e. na wsi powstał **NSZZ Rolników Indywidualnych**
 - f. organem prasowym NSZZ „Solidarność” był „**Tygodnik Solidarność**”

4. Dla lepszego zrozumienia tematu, obejrzyj materiał filmowy:

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

Praca domowa:

Opisz w zeszycie reakcję ZSRS na wydarzenia w Polsce w 1980 r.

7.WOS TEAMS

Temat: Prezydent i Rada Ministrów

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne

Zapoznaj się z informacjami ze str. 140 – 143

Jako notatkę przepisz do zeszytu: Kompetencję Prezydenta ze str. 140 oraz

Czym zajmują się Rząd ze str. 141

hierarchie aktów prawnych ze str. 128

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zaponie się z wiadomościami z e – podręcznika oraz filmiku:

[Władza wykonawcza w Polsce. Prezydent RP – Rada Ministrów \(epodreczniki.pl\)](http://Wladza.wykonawcza.w.Polsce.Prezydent.RP.Rada.Ministrów.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/9XC8NCCK9V0>

Na lekcji zad. 2 i 3 ze str. 144

8.RELIGIA Teams ZK

Temat: Któryś za nas Cierpiał - przesłanie Wielkiego Postu. KNO.

Witam Was bardzo serdecznie. Szczęść Boże.

W środę - 17.02. (zwaną środą popielcową), czyli w środę, która już za nami, rozpoczęliśmy kolejny okres w roku liturgicznym. Tym okresem jest Wielki Post. Ten czas, który jest przed nami trwa 40 dni i kończy się najważniejszymi świętami dla nas osób wierzących - Wielkanocą.

Wielki Post wiąże się z podjęciem jakiś zobowiązań, które staramy się spełnić przez okres tych dni. Te zobowiązania nazywamy postanowieniem wielkopostnym. Bardzo często dorośli w tym okresie np. nie piją alkoholu, rzucają palenie tytoniu inni nie jedzą słodczy itp.

Z okresem Wielkiego postu wiążą się także nabożeństwa, które mają nam pomóc w dobrym przeżyciu Wielkiego Postu i w konsekwencji Wielkanocy. Są to Droga Krzyżowa i nabożeństwo Gorzkich Żali. 'Droga Krzyżowa w naszej parafii odbywać się będzie w każdy piątek Wielkiego Postu o godz. 16.00. - dla dzieci, o godz. 17.15. dla dorosłych i o godz. 18.30. dla młodzieży.

Serdecznie Was na te nabożeństwa zapraszam do katedry.

To także jest okres, kiedy powinniśmy walczyć z naszymi złymi przyzwyczajeniami i grzechami.

Zapoznajcie się z osobą Hioba, opisaną w Piśmie Świętym w Starym Testamencie:

Hiob miał siedmiu synów i trzy córki. Jego majątek stanowiło siedem tysięcy owiec, trzy tysiące wielbłądów, pięćset jarzm wołów, pięćset oślic oraz wielka liczba służby. Był najwybitniejszym człowiekiem ze wszystkich ludzi Wschodu. Pewnego dnia dotknęło go wielkie nieszczęście. Stracił cały majątek, zginęły wszystkie dzieci.

– Jak Hiob mógł zareagować na te nieszczęścia?

„Hiob (...) rzekł: «Nagi wyszedłem z łona matki i nagi tam wrócę. Dał Pan i zabrał Pan. Niech będzie imię Pańskie błogosławione!»” (Hi 1,20-21). Wkrótce spotkało go kolejne nieszczęście: „Szatan obsypał Hioba trądem złośliwym, od palca stopy aż do wierzchu głowy. [Hiob] wziął więc skorupę, by się nią drapać siedząc na gnoju. Rzekła mu żona: «Jeszcze trwasz mocno w swej prawości? Złorzecz Bogu i umieraj!» Hiob jej odpowiedział: «Mówisz jak kobieta szalona. Dobro przyjęliśmy z ręki Boga. Czemu zła przyjąć nie możemy?» W tym wszystkim Hiob nie zgrzeszył swymi ustami” (Hi 2,7-10). Wydaje się, że Hiob miał prawo narzekać na to, co go spotkało, i złościć się na Boga. Jednak na podpowiedzi żony odpowiada bardzo kategorycznie. Nie uległ pokusie obwiniania Boga za cierpienie.

Tyle o Hiobie.

W Kryształowym Pałacu w Monachium znajduje się niewielki obraz noszący nazwę «Czerwony Rybak». Przedstawia on szatana ubranego w elegancki czerwony strój, który, trzymając w rękach wędkę, łowi ludzi. Zamiast zwykłego robaka na haczyku widzimy...

– Co może być na końcu wędki?

Zamiast zwykłego robaka na haczyku widzimy złoto, pieniądze, perły, korony, miecze i wino. Dzięki tak atrakcyjnym przynętom połów jest nader obfity. Przesłanie obrazu jest bardzo czytelne: diabeł, uosobienie wszelkiego zła, używa różnego rodzaju dóbr, żeby człowieka usidlić, sprowadzić na manowce i doprowadzić go do wiecznej zguby.

Pieniądze, władza czy bycie podziwianym przez innych nie jest ani dobre, ani złe. Moralnie są obojętne. Dopiero to, jakimi sposobami człowiek je zdobywa, co robi z posiadanymi rzeczami i jakie mają dla niego znaczenie, może stać się niebezpieczne dla życia duchowego.

Pokusa to zachęta do złego. Może prowadzić do grzechu.

Jesteśmy powołani do przyjaźni z Bogiem i korzystania z Jego łaski. Niestety zło, które popełniamy, oddala nas od Niego bądź całkowicie zrywa naszą łączność z Nim. Mówimy wówczas, że popełniliśmy grzech.

– Co to jest grzech?

Skrót KKK - oznacza Katechizm Kościoła Katolickiego.

„Grzech jest to «słowo, czyn lub pragnienie przeciwne prawu wiecznemu». Jest obrazą Boga” (KKK 1871).

„Grzech śmiertelny niszczy miłość w sercu człowieka wskutek poważnego wykroczenia przeciw prawu Bożemu; (...) odwraca go od Boga, który jest jego celem ostatecznym i szczęściem. Grzech powszedni pozwala trwać miłości, chociaż ją obraża i rani” (KKK 1855).

„Aby grzech był śmiertelny, są konieczne jednocześnie trzy warunki: «Grzechem śmiertelnym jest ten, który dotyczy materii poważnej i który nadto został popełniony z pełną świadomością i całkowitą zgodą»” (KKK 1857).

„Materię ciężką uściśla dziesięć przykazań zgodnie z odpowiedzią, jakiej Jezus udzielił bogatemu młodzieńcowi: «Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, nie oszukuj, czcij swego ojca i matkę» (Mk 10,19)” (KKK 1858).

„Grzech śmiertelny (...) pociąga (...) za sobą utratę miłości i pozbawienie łaski uświęcającej, to znaczy stanu łaski” (KKK 1861).

Gdy popełnimy grzech ciężki, tracimy dostęp do Bożej łaski. Może nam go przywrócić sakrament pokuty i pojednania. Aby sakrament ten przywrócił go skutecznie, musimy spełnić określone warunki.

Warunki sakramentu pokuty poznaliście, przygotowując się do I Komunii Świętej. Najważniejszym z nich jest żal za grzechy, który jest wewnętrznym bólem z powodu popełnionego zła. Żal doskonały gładzi grzechy powszednie, a w wyjątkowych sytuacjach, kiedy nie ma możliwości wyznania grzechów, nawet ciężkie. Musimy mieć wtedy mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi przy najbliższej sposobności. Ważne jest przygotowanie się do sakramentu pokuty przez rzetelny rachunek sumienia i wreszcie wyznanie wszystkich grzechów ciężkich popełnionych od ostatniej spowiedzi. Powinniśmy wyznać również, ile razy popełniliśmy grzech ciężki. W walce ze złymi skłonnościami ważne jest wyznawanie grzechów powszednich.