

8 b 6.11.2020

Matematyka Teamsy

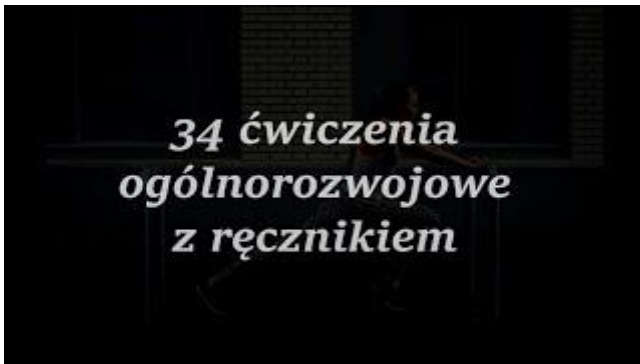
Wf 1 ZK

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Obszar załączników

Podgląd filmu YouTube Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem



WF2 ZK

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:

- osłabienie układu odpornościowego
- 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.

Informatyka ZK

06.11.2020 r. informatyka 8b inf. 2

Temat. Programuj obliczenia – kno.

Obejrzyj 4 filmy instruktażowe i wykonaj ćwiczenia pokazane w filmach.

Pozdrawiam
H. Zagrodnik

J.angielski ZK

Hello!

Topic: Food and drink – vocabulary.

Przeczytaj w podręczniku teksty/ ćwiczenia/ tabelki na stronach 34 – 35.

Wykonaj zadanie 7 /35 w podręczniku – easy!

W ćwiczeniach uzupełnij str.28 i 29 (wszystkie słówka są Wam bardzo dobrze znane ☺)

Proszę przysłać zdjęcia na maila: agnieszka.figa@gmail.com

Miłej pracy☺

j.polski ZK

T: Czy można być świętym?



1. Zapraszam Cię na wyjątkowe spotkanie z niezwykłym (2006r.), lecz wyjątkowym poetą - ks. Janem Twardowskim. Posłuchaj , obejrzyj:

<https://www.youtube.com/watch?v=2eataHPnAWk>

2. Z uwagą przeczytaj wiersz Jana Twardowskiego *** poświęcony pamięci prof. Marii Dłuskiej (str. 100 w podręczniku)

3. W zeszycie odpowiedz na pytanie:

Do czego przyznaje się podmiot liryczny w powyższym utworze?

4 Wpisz do zeszytu, czym jest apostrofa (str. 100 podręcznik)

5. Narysuj w zeszycie , co podmiot liryczny uznaje za największy cud natury.

Historia ZK

T: Wspominamy ważne wydarzenia z naszej historii-Tydzień Młodego Patrioty w naszej szkole

1. Trwa Tydzień Młodego Patrioty w naszej szkole. W bieżącym roku szkolnym przypominamy dwa wydarzenia, które rozegrały się 100 lat temu:

BITWA WARSZAWSKA I II POWSTANIE ŚLĄSKIE



INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ II POWSTANIE ŚLĄSKIE

2. Poniżej znajdziesz ciekawe materiały dotyczące jednego z tych wydarzeń:

https://www.youtube.com/watch?v=aYM_tz7adA4

<https://www.youtube.com/watch?v=xmPMh1GMaPM>

<https://www.youtube.com/watch?v=N-7S-O88bac>

1. W zeszycie, na podstawie samodzielnie zgromadzonych informacji o tym wydarzeniu oraz obejrzanych materiałach, wykonaj mapę myśli zawierającą minimum 5 informacji

WOS ZK

Temat: Katalog praw człowieka

Zapoznaj się z wiadomościami z podręcznika ze str. 46 – 47

Przepisz do zeszytu tabelkę – Generacje Praw Człowieka ze str. 46

Aby lepiej zrozumieć omawiany temat proponuję Wam skorzystanie z materiałów z e – podręcznika:

<https://epodreczniki.pl/a/czym-sa-prawa-czlowieka/DKiwj4vMj>