

Klasa 8a

lp.	godz.	PONIEDZIAŁEK 22.06	
1	8 ⁰⁰ –8 ⁴⁵	<p>historia p. A. Grecka-Mycio</p>	<p>Temat: Życie codzienne w Polskiej Rzeczpospolitej Ludowej – quiz. Cel: Sprawdzę swoją wiedzę o czasach w których żyli moi dziadkowie i rodzice. Drogi Uczniu! Droga Uczennico! Na dzisiejszej lekcji sprawdzisz swoją wiedzę na temat życia Polaków w PRL-u. Twoim zadaniem jest rozwiązanie quizu. Jeśli nie będziesz potrafił odpowiedzieć na pytania, poproś o pomoc rodziców! https://facet.onet.pl/warto-wiedziec/quiz-zycie-codzienne-w-prl-u/jj7tw48 POWODZENIA!</p>
2	8 ⁵⁰ –9 ³⁵	<p>informatyka (gr.1) p. M. Grabowski</p>	<p>Temat: Podsumowanie zagadnień z 2 półrocz.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagraj i sprawdź swoją wiedzę https://quizizz.com/join?gc=4023062 2. Wejdź na Teams i porozmawiaj z nauczycielem jeśli chcesz coś skonsultować 3. Wakacji pełnych przyjemnych doświadczeń życzę
		<p>j. angielski (gr.2) p. I. Wiewiórka</p>	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego. Cel: znam zadania egzaminacyjne oraz potrafię podać właściwe odpowiedzi do zadań.</p> <p>Już po egzaminie ... Mam nadzieję, że egzamin okazał się niezbyt trudny i jesteście zadowoleni. W plikach zespołu w Teams umieściłam arkusz egzaminacyjny i odpowiedzi do zadań. Porównaj zadania i odpowiedzi.</p> <p>W razie jakichkolwiek pytań lub problemów, jestem dostępna w trakcie lekcji na czacie w Teams.</p>
3	9 ⁴⁰ –10 ²⁵	<p>j. polski p. J. Rudnik</p>	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminacyjnego Cel: Wiem, co zrobiłem dobrze, dziękuję się wrażeniami.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeżeli masz ochotę podzielić się wrażeniami po egzaminie z języka polskiego, dowiedzieć, czy dobrze myślałaś/ -eś – zapraszam na spotkanie online na Teams w czasie rzeczywistej lekcji. 2. Jeżeli nie masz ochoty rozmawiać, obejrzyj omówienie przygotowane przez panią Izabelę https://www.youtube.com/watch?v=7-dvDKCrfxI
4	10 ³⁵ –11 ²⁰	<p>matematyka p. K. Knut</p>	<p>Temat: Paradoksy matematyczne Kochani, po wielu tygodniach intensywnej pracy zapraszam do odpoczynku. Obejrzyjcie poniższy film dotyczący paradoksów matematycznych. https://www.youtube.com/watch?v=5N3Q-ReYIm4 Pozdrawiam</p>
5	11 ⁴⁰ –12 ²⁵	<p>geografia p. M. Marchlewski</p>	<p>Temat: Mapa świata – utrwalenie wiadomości Cel: Znam najważniejsze obiekty geograficzne na mapie fizycznej świata Instrukcja do lekcji: Dzień dobry. Korzystając z dowolnego atlasu, odszukaj na mapie świata lub na mapach poszczególnych kontynentów następujące obiekty: <u>Morza:</u> Bałtyckie, Koralowe, Południowochińskie, Sargasowe, Czerwone</p>

			<p><u>Zatoki:</u> Bengalska, Karpentaria, Gwinejska, Kalifornijska, Botnicka</p> <p><u>Cieśniny:</u> Beringa, Bassa, Gibraltarska, Davisa, Drake'a</p> <p><u>Wyspy:</u> Grenlandia, Tasmania, Kuba, Kreta, Madagaskar</p> <p><u>Półwyspy:</u> Jukatan, York, Kamczatka, Iberyjski, Somalijski</p> <p><u>Niziny:</u> Chińska, Padańska, Zatokowa, Orinoko, Nullarbor</p> <p><u>Wyżyny:</u> Irańska, Abisyńska, Tybetańska, Gujańska, Wielkie Równiny</p> <p><u>Góry:</u> Smocze, Pireneje, Wielkie Góry Wododziałowe, Andy, Atlas</p> <p><u>Rzeki:</u> Amur, Dunaj, Rio Grande, Orinoko, Niger</p> <p><u>Jeziora:</u> Titicaca, Górne, Tanganika, Bajkał, Balaton</p> <p>Powodzenia! Gorąco Was pozdrawiam i dziękuję za współpracę J</p>
6	12 ⁴⁵ –13 ³⁰	WF-F p. F. Gawroński	<p>Temat: przebieżka tlenowa po weekendzie</p> <p>Cele: spalić tłuszcz, poprawię wydolność organizmu</p> <p>Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przepłatanym bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej</p> <p>Cel – 1h treningu!!!!</p>
7	13 ⁵⁰ –14 ³⁵	fizyka p. W. Olszewski	<p>Temat: Powtórzenie wiadomości – optyka.</p> <p>Cel: Potrafisz opisać i wytłumaczyć prawa rządzące w otaczającej nas przyrodzie.</p> <p>Instrukcja dla ucznia:</p> <p>Jesteś już po egzaminie i przed Tobą upragniony wolny i beztroski czas. Dlatego dzisiaj proponuję przypomnienie/utrwalenie wiadomości, jakie nabyłeś w klasie ósmej. Twoim zadaniem jest rozwiązanie 12 zadań testowych dostępnych pod linkiem:</p> <p>https://www.quizme.pl/q/sprawdzian/sprawdzian-z-fizyki-klasa-8-spotkania-z-fizyka</p> <p>Po rozwiązaniu zadań prześlij do mnie swój wynik, abym mógł Ci pogratulować.</p> <p>Pozdrawiam serdecznie</p> <p>Wojciech Olszewski</p>
8	14 ⁴⁰ –15 ²⁵	fizyka p. W. Olszewski	<p>Temat: Powtórzenie wiadomości z klasy ósmej.</p> <p>Cel: Znasz najważniejsze prawa i teorie w dziedzinie fizyki.</p> <p>Instrukcja dla ucznia:</p> <p>Jesteś już po egzaminie i przed Tobą upragniony wolny i beztroski czas. Dlatego dzisiaj proponuję zmierzenie się z wiadomościami z fizyki. Twoim zadaniem jest rozwiązanie 12 zadań testowych dostępnych pod linkiem:</p> <p>https://www.quizme.pl/q/quiz/nauka-odpowiedzi-na-te-12-pytan-powinien-znac-kazdy-europejczyk</p> <p>Po rozwiązaniu zadań prześlij do mnie swój wynik, abym mógł Ci pogratulować.</p> <p>Pozdrawiam serdecznie</p> <p>Wojciech Olszewski</p>

Klasa 8b

lp.	godz.	PONIEDZIAŁEK 22.06	
1	8 ⁰⁰ –8 ⁴⁵	matematyka p. I. Koperska	<p>Temat: Czy to jest dobrze?</p> <p>Cel: Potrafię ustalić, czy zadanie zostało prawidłowo rozwiązane. w przypadku nieprawidłowego rozwiązania potrafię określić na czym polegał błąd i wskazać prawidłowe rozwiązanie.</p> <p>Zachęcam Was do matematycznej potyczki z zadaniami, które już zostały rozwiązane przez kogoś innego. Twoją rolą jest ocenić, czy zaproponowane rozwiązania są prawidłowe?</p> <p>To może być dobra zabawa, w szczególności, gdy lubisz matematykę.</p> <p>Wejdź na Teams – Pliki – Materiały z zajęć – „Czy tu jest błąd 5?”</p> <p>Miłej zabawy!</p>
2	8 ⁵⁰ –9 ³⁵	WF-F p. O. Chytrowski	<p>Temat: Przebieżka tlenowa po weekendzie.</p> <p>Cele: Spalę tłuszcz, poprawię wydolność organizmu.</p> <p>Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przepłatany bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy, kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej.</p> <p>Cel – 1h treningu!!!!</p>
3	9 ⁴⁰ –10 ²⁵	informatyka (gr.1) p. M. Grabowski	<p>Temat: Podsumowanie zagadnień z 2 półrocza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagraj i sprawdź swoją wiedzę https://quizizz.com/join?gc=4023062 2. Wejdź na Teams i porozmawiaj z nauczycielem jeśli chcesz coś skonsultować 3. Wakacji pełnych przyjemnych doświadczeń życzę
		j. angielski (gr.2) p. I. Wiewiórka	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego.</p> <p>Cel: znam zadania egzaminacyjne oraz potrafię podać właściwe odpowiedzi do zadań.</p> <p>Już po egzaminie ... Mam nadzieję, że egzamin okazał się niezbyt trudny i jesteście zadowoleni. W plikach zespołu w Teams umieściłam arkusz egzaminacyjny i odpowiedzi do zadań. Porównaj zadania i odpowiedzi.</p> <p>W razie jakichkolwiek pytań lub problemów, jestem dostępna w trakcie lekcji na czacie w Teams.</p>
4	10 ³⁵ –11 ²⁰	j. polski p. J. Rudnik	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminacyjnego</p> <p>Cel: Wiem, co zrobiłem dobrze, dzielię się wrażeniami.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeżeli masz ochotę podzielić się wrażeniami po egzaminie z języka polskiego, dowiedzieć, czy dobrze myślałaś/ -eś – zapraszam na spotkanie online na Teams w czasie rzeczywistej lekcji. 2. Jeżeli nie masz ochoty rozmawiać, obejrzyj omówienie przygotowane przez panią Izabelę https://www.youtube.com/watch?v=7-dvDKCrfxI

5	11 ⁴⁰ –12 ²⁵	chemia p. A. Pesta	Temat: Najważniejsze odkrycia naukowe, chemia. Kolejna ciekawostka dla ciekawskich: https://www.youtube.com/watch?v=jfENvWiRMwU Miłego oglądania J
6	12 ⁴⁵ –13 ³⁰	j. niemiecki (gr.1) p. J. Kłos-Rochmińska	Thema: Zwischenstation 3. (Utrwalenie materiału z działu 6 i 7) <i>Ziel: doskonałą umiejętność czytania ze zrozumieniem</i> Przebieg lekcji: 1. Zapisz w zeszycie temat i cel lekcji. 2. W zeszycie ćwiczeń zrób zadanie 4, 5, 6, 7 str. 62-64. W razie pytań, pisz przez e-dziennik lub na czacie Teams na platformie Office 365.
		j. niemiecki (gr.2) p. E. Skrzyszewska	Thema: Was wisst ihr über die Schweiz? (Co wiecie o Szwajcarii?) Ziel: Poznaj kolejny kraj niemieckojęzyczny-Szwajcarię. 1. Zapisz temat, cel lekcji i datę po niemiecku. 2. Die Schweiz – Szwajcaria, to kraj niemieckojęzyczny leżący w Europie Zachodniej. Odszukajcie proszę ten kraj na mapie i zobaczcie z jakimi państwami sąsiaduje. Zanim przeczytacie najważniejsze informacje dotyczące Szwajcarii, zapoznajcie się ze słownictwem: die Amtssprache,-n język urzędowy, die Fläche,-n powierzchnia, das Autokennzeichen-numer rejestracyjny, die Nachbarländer-kraje sąsiadujące, die Hauptstadt-stolica. 3. W zakładce „Pliki” umieściłam krótkie informacje dotyczące Szwajcarii. Na ich podstawie napiszcie, jakie macie skojarzenia z tym państwem i odpowiedzcie na pytania 1-8. 4. Jako podsumowanie wiadomości o Szwajcarii rozwiążcie krzyżówkę. Jeżeli będziecie mieli pytania, napiszcie do mnie na czacie w Teams. Miłej pracy:)
7	13 ⁵⁰ –14 ³⁵	biologia p. E. Skrzyszewska	Temat: I ty potrafisz zadbać o swoją planetę. Cel: Poznaj największe zagrożenia dla naszej planety i świadomie uczę się ją chronić. 1. Zapisz w zeszycie temat, cel lekcji i datę. 2. Podsumowując tematykę ekologiczną i ochrony przyrody-dział 6-należy się zastanowić, co każdy z nas może zrobić na rzecz ekologii-dla świata, by troszkę mu ulżyć. Każdy człowiek powinien mieć taką świadomość, ponieważ należy działać już. 3. Proponuję Wam obejrzenie filmu „Home: Ziemia SOS”, w którym w niezwykle sposób przedstawione są zagrożenia dla naszej planety: - pogłębianie się problemów ekologicznych (niszczenie przez człowieka równowagi w przyrodzie, zanieczyszczenia powietrza, szkodliwe emisje, produkcja gigantycznej ilości odpadów i nieodpowiednie ich składowanie...) - niszczenie bioróżnorodności, co zaburza funkcjonowanie ekosystemu i prowadzi do wymierania gatunków, - niszczenie zielonych płuc Ziemi, roztopianie się lodowców, ... - człowiek jako zagrożenie dla Ziemi, o ile nie nauczy się lepiej nią gospodarować. 4. Zapraszam na prezentację filmu: https://www.youtube.com/watch?v=XRk1nTMsu50 Miłego oglądania. Pozdrawiam:)

Klasa 8c

lp.	godz.	PONIEDZIAŁEK 22.06	
1	8 ⁰⁰ –8 ⁴⁵	WOS p. H. Matuszewicz	<p>Temat: Jak wybrać właściwą szkołę średnią?</p> <p>Cel: Wiem, co warto wziąć pod uwagę wybierając szkołę średnią.</p> <p>Instrukcja: Kochani, większość z Was wybrała już szkołę, w której chce kontynuować naukę, ale są zapewne jeszcze tacy, którzy wahają się, czekają na wyniki sprawdzianu ósmoklasisty. Pamiętajcie, wybierając szkołę, profil, kierujcie się swoimi predyspozycjami, zdolnościami, zainteresowaniami, planami na studia, pracę, możliwościami finansowymi Rodziców, sytuacją zdrowotną. Nie kieruj się „modą” na daną szkołę, tym, że idą tam Twoi znajomi. Wybierz szkołę, w której będziesz się dobrze czuł/a, miał/a szansę na sukces. Na koniec, proszę zastanów się raz jeszcze nad wybraną szkołą, spisz wszystkie za i przeciw. Jeśli chcesz, napisz na czacie Teamsów, jaką szkołę wybrałeś i podaj 3-4 najważniejsze argumenty. Trzymam za Was kciuki i życzę, byście dostali się do wymarzonej szkoły 😊</p>
2	8 ⁵⁰ –9 ³⁵	historia p. J. Skocińska	<p>Temat: <u>Polska w NATO i UE.</u></p> <p>Cel: <i>poznaj drogę Polski do NATO i UE.</i></p> <p>Obejrzyj prezentacje:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4gSJT9pN19E</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bdEY5JluI_4</p> <p>Następnie w zeszycie zapisz:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kiedy Polska przystąpiła do NATO? 2. Kiedy Polska przystąpiła do Unii Europejskiej? <p>Powodzenia 😊</p>
3	9 ⁴⁰ –10 ²⁵	j. polski p. A. Zglińska	<p>Temat: Co wiemy o polskich noblistach, czyli wizyta w pokoju zagadek.</p> <p>cel: utrwalam wiadomości</p> <p>https://view.genial.ly/5eb18275625ccd0d291afea7/presentation-nobliscier?fbclid=IwAR3WuO-T6gerjY6ykHi5I3w4bazxJv8C1mpOHH2dar3PP7vVclijpXsP-ww</p>
4	10 ³⁵ –11 ²⁰	informatyka (gr.1) p. M. Grabowski	<p>Temat: Podsumowanie zagadnień z 2 półrocza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagraj i sprawdź swoją wiedzę https://quizz.com/join?gc=4023062 2. Wejdź na Teams i porozmawiaj z nauczycielem jeśli chcesz coś skonsultować 3. Wakacji pełnych przyjemnych doświadczeń życzę
		j. angielski (gr.2) p. I. Wiewiórka	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego.</p> <p>Cel: znam zadania egzaminacyjne oraz potrafię podać właściwe odpowiedzi do zadań.</p> <p>Już po egzaminie ... Mam nadzieję, że egzamin okazał się niezbyt trudny i jesteście zadowoleni. W plikach zespołu w Teams umieściłam arkusz egzaminacyjny i odpowiedzi do zadań. Porównaj zadania i odpowiedzi.</p> <p>W razie jakichkolwiek pytań lub problemów, jestem dostępna w trakcie lekcji na czacie w Teams.</p>

5	11 ⁴⁰ –12 ²⁵	<p>j. niemiecki (gr.1) p. E. Skrzyszewska</p>	<p>Thema: Was wisst ihr über die Schweiz? (Co wiecie o Szwajcarii?) Ziel: Poznaję kolejny kraj niemieckojęzyczny-Szwajcarię.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapisz temat, cel lekcji i datę po niemiecku. 2. Die Schweiz – Szwajcaria, to kraj niemieckojęzyczny leżący w Europie Zachodniej. Odszukajcie proszę ten kraj na mapie i zobaczcie z jakimi państwami sąsiaduje. <p>Zanim przeczytacie najważniejsze informacje dotyczące Szwajcarii, zapoznajcie się ze słownictwem: die Amtssprache,-n język urzędowy, die Fläche,-n powierzchnia, das Autokennzeichen-numer rejestracyjny, die Nachbarländer-kraje sąsiadujące, die Hauptstadt-stolica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. W zakładce „Pliki” umieściłam krótkie informacje dotyczące Szwajcarii. Na ich podstawie napiszcie, jakie macie skojarzenia z tym państwem i odpowiedzcie na pytania 1-8. 4. Jako podsumowanie wiadomości o Szwajcarii rozwiążcie krzyżówkę. <p>Jeżeli będziecie mieli pytania, napiszcie do mnie na czacie w Teams. Miłej pracy:)</p>
		<p>j. niemiecki (gr.2) p. J. Klos-Rochmińska</p>	<p>Thema: Zwischenstation 3. (Utrwalenie materiału z działu 6 i 7) <i>Ziel: doskonalę umiejętność czytania ze zrozumieniem</i></p> <p>Przebieg lekcji:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapisz w zeszytcie temat i cel lekcji. 2. W zeszytcie ćwiczeń zrób zadanie 4, 5, 6, 7 str. 62-64. <p>W razie pytań, pisz przez e-dziennik lub na czacie Teams na platformie Office 365.</p>
6	12 ⁴⁵ –13 ³⁰	<p>chemia p. A. Pesta</p>	<p>Temat: Najważniejsze odkrycia naukowe, chemia. Kolejna ciekawostka dla ciekawskich: https://www.youtube.com/watch?v=jfENvWiRMwU Miłego oglądania J</p>
7	13 ⁵⁰ –14 ³⁵	<p>matematyka p. A. Reut-Michalska</p>	<p>Temat: Łatwe ale podchwytliwe zagadki Cel: wykorzystuję matematykę w różnych okolicznościach</p> <p>Instrukcja: Obejrzyj filmik i spróbuj podać rozwiązania https://www.youtube.com/watch?v=oZh-ywQo8qg&list=RDCMUCBwpRYeZcC0yo39P4BsbZTA&index=8 https://www.youtube.com/watch?v=SmiNMBAijeU&list=RDCMUCBwpRYeZcC0yo39P4BsbZTA&index=9 Wrażeniami podziel się na czacie w Teams. Powodzenia 😊</p>
8	14 ⁴⁰ –15 ²⁵	<p>WF (dz) p. M. Trzpil</p>	<p>Temat: Bezpieczne wakacje nad wodą. Cel: Uczeń wie jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą. Kochane dziewczynki, wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Będziecie miały dużo czasu na wypoczynek i zabawę. Nie zapominajcie przy tym o bezpieczeństwie. Obejrzyjcie film, który przypomni wam kilka podstawowych zasad zachowania nad wodą. https://www.youtube.com/watch?v=0iidgRGF160 Weźcie sobie do serca dobre rady i dbajcie o siebie 😊</p>

Klasa 8d

lp.	godz.	PONIEDZIAŁEK 22.06	
1	8 ⁰⁰ –8 ⁴⁵	WDŻ p. M. Cesarz	<p>Temat: Rozwój psychoseksualny. (lekcja dla grupy chłopców)</p> <p>Cel: Uczeń potrafi przedstawić biologiczną determinację płci, omówić znaczenie okresu dzieciństwa i środowiska rówieśniczego dla identyfikacji z własną płcią, określić, czym jest kobiecość/męskość. Na dzisiejszej lekcji zapoznacie się z wiadomościami na temat potrzeby akceptacji własnej płciowości, znaczenia więzi emocjonalnych: przyjaźni, zakochania, miłości.</p> <p>W celu realizacji celu lekcji prześlę Wam materiał na teams. Możecie zadawać pytania na czacie lub dzielić się swoimi przemyśleniami</p>
2	8 ⁵⁰ –9 ³⁵	j. polski p. A. Rutkowski	<p>Temat: Ćwiczenia ortograficzne – pisownia ó, u.</p> <p>Cel: ćwiczę umiejętność poprawnego pisania.</p> <p>Drogi Uczniu, czas na ortografię.</p> <p>Instrukcja:</p> <ul style="list-style-type: none"> -na początek uzupełnij dyktando „Na ratunek duchowi”https://dyktanda.online/app/dyktando/1123 i sprawdź swój wynik. Jak wypadłeś? - jeśli nie popełniłeś błędów, nie musisz robić nic więcej, - jeśli miałeś błędy, wypisz z dyktanda 10 ciekawych wyrazów z ó, u, - ułóż z nimi krótką, zabawną historię o duchach, - możesz przesłać ją na Teams.
3	9 ⁴⁰ –10 ²⁵	matematyka p. I. Koperska	<p>Temat: <u>Czy to jest dobrze?</u></p> <p>Cel: Potrafię ustalić, czy zadanie zostało prawidłowo rozwiązane. w przypadku nieprawidłowego rozwiązania potrafię określić na czym polegał błąd i wskazać prawidłowe rozwiązanie.</p> <p>Zachęcam Was do matematycznej potyczki z zadaniami, które już zostały rozwiązane przez kogoś innego. Twoją rolą jest ocenić, czy zaproponowane rozwiązania są prawidłowe?</p> <p>To może być dobra zabawa, w szczególności, gdy lubisz matematykę.</p> <p>wejdź na Teams – Pliki – Materiały z zajęć – „Czy tu jest błąd?”</p> <p>Miłej zabawy!</p>
4	10 ³⁵ –11 ²⁰	j. angielski p. A. Krychowiak	<p>Temat: Omówienie arkusza z egzaminu ósmoklasisty z j.angielskiego.</p> <p>Cel: znam zadania egzaminacyjne oraz potrafię podać właściwe odpowiedzi do zadań.</p> <p>Już po egzaminie ... Mam nadzieję, że nie było tak źle i jesteś zadowolony(a) z tego jak napisałeś(aś).</p> <p>W plikach zespołu na Teams umieściłam arkusz egzaminacyjny i odpowiedzi do zadań. Porównaj zadania i odpowiedzi. Jeśli masz pytania, napisz do mnie wiadomość.</p>

5	11 ⁴⁰ –12 ²⁵	fizyka p. Cieurko-Smolińska	<p>Temat: Wady wzroku i ich korygowanie.</p> <p>Cel: Wiem, co na czym polega krótkowzroczność i dalekowzroczność i jak je korygujemy.</p> <p>1. Na podstawie filmu z poprzedniej lekcji https://www.youtube.com/watch?v=ODLGnvTGVxg wyjaśnij w zeszycie na czym polega wada wzroku zwana krótkowzrocznością, dalekowzrocznością i jak je korygujemy.</p> <p>Miłej pracy.</p>
6	12 ⁴⁵ –13 ³⁰	religia p. E. Pańniewska	<p>Temat: Kościół w zmieniającym się świecie.</p> <p>cel: rozumiem , że Kościół działa w danym czasie mi miejscu.</p> <p>SZCZĘŚĆ BOŻE!</p> <p>Po zalogowaniu się na stronę wybierz katechezę nr 44 (link wklej w górne okno adresowe przeglądarki) https://www.katechizmy.pl/art-23726.nauczanie-zdalne-kl-7-szukam-was-cz-2-katechezy-38-44-i-59.html</p> <p>Po zapoznaniu się z tekstem katechezy zapisz temat i jako notatkę przepisz tekst MASZ WIADOMOŚĆ</p> <p>Wszystkie materiały do katechezy znajdują się również w TEAMS</p> <p>POZDRAWIAM</p>
7	13 ⁵⁰ –14 ³⁵	ZS-hokej p. W. Milan	<p>Temat: Tabata.</p> <p>Cele: Poprawa koordynacji, poprawa siły.</p> <p>Sposób wykonania: Trening ten wykonuje się przez 4 min - 20s -10s przerwa-8 powtórzeń=4min. Można go wykonać na stoperze lub przy użyciu specjalnie stworzonej muzyki do tego https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAP https://www.youtube.com/watch?v=cYrcJmCaUs</p> <p>Podam Ćwiczenia jakie wykonujemy :</p> <p>3 serie po 4 min -przerwa 60 sek.</p> <p>1. Pompki (jak brak jest ciężko to pompki na kolanach)</p> <p>2. Brzuszki-syczoryki https://www.youtube.com/watch?v=hrnxdtPHJZE (nogi proste, nie dotykamy stopami ziemi podczas , ręce pod pośladki)</p> <p>3. Superman naprzemienny https://www.youtube.com/watch?v=WYIgOiQR_mU</p> <p>4. Deska z dotykiem barków https://www.youtube.com/watch?v=QOCn3_iOAro</p>
		ZS-pływanie p. R. Gorlicki	<p>Temat: Terenowa technika jazdy rowerem.</p> <p>Cel: Wyposażenie uczniów w wiedzę na temat poruszania się rowerem w trudnym terenie – podjazdy, skręty, zjazdy.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-gHGG6aZlY</p> <p>Obejrzyj film, zapamiętaj porady i ćwicz je podczas jazdy po leśnych ścieżkach, rower może być twoim przyjacielem podczas wakacji.</p>
8	14 ⁴⁰ –15 ²⁵	ZS-hokej p. W. Milan	<p>Temat: Tabata.</p> <p>Cele: Poprawa koordynacji, poprawa siły.</p> <p>Sposób wykonania: Trening ten wykonuje się przez 4 min - 20s -10s przerwa-8 powtórzeń=4min. Można go wykonać na stoperze lub przy użyciu specjalnie stworzonej muzyki do tego https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAP https://www.youtube.com/watch?v=cYrcJmCaUs</p> <p>Podam Ćwiczenia jakie wykonujemy :</p> <p>3 serie po 4 min -przerwa 60 sek.</p>

			<p>1. Pompki (jak brak jest ciężko to pompki na kolanach)</p> <p>2. Brzuszki-syczoryki https://www.youtube.com/watch?v=hrnxdtPHJZE (nogi proste, nie dotykamy stopami ziemi podczas , ręce pod pośladki)</p> <p>3. Superman naprzemienny https://www.youtube.com/watch?v=WYIgOiQR_mU</p> <p>4. Deska z dotykiem barków https://www.youtube.com/watch?v=QOCn3_iOAro</p>
		<p>ZS-pływanie p. R. Gorlicki</p>	<p>Temat: Bezpieczne wakacje</p> <p>Cel: Dowiem się jak w sposób bezpieczny spędzać czas wakacyjny</p> <p>Profilaktyka i myślenie zawczasu o potencjalnych skutkach nierozważnych i niebezpiecznych czynności to najważniejszy czynnik warunkujący, że nasze wakacje będą nie tylko radosne, ale przede wszystkim bezpieczne.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7qrT8vMkHlw</p> <p>Zapoznaj się z filmem nagrany przez policjantów. Te 5 minut być może uratuje Twoje, lub Twoich znajomych zdrowie i życie.</p>

Klasa 8e

lp.	godz.	PONIEDZIAŁEK 22.06	
0	7 ¹⁰ –7 ⁵⁵	WF-koszykówka p. O. Chytrowski	Temat: Przebieżka tlenowa po weekendzie. Cele: Spalę tłuszcz, poprawię wydolność organizmu. Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przeplatany bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy, kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej. Cel – 1h treningu!!!!
		ZS-piłka p. A. Smardzewski	Temat: Przebieżka tlenowa po weekendzie. Cele: Spalę tłuszcz, poprawię wydolność organizmu. Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przeplatany bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy, kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej. Cel – 1h treningu!!!!
1	8 ⁰⁰ –8 ⁴⁵	WF-koszykówka p. O. Chytrowski	Temat: Przebieżka tlenowa po weekendzie. Cele: Spalę tłuszcz, poprawię wydolność organizmu. Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przeplatany bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy, kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej. Cel – 1h treningu!!!!
		ZS-piłka p. A. Smardzewski	Temat: Przebieżka tlenowa po weekendzie. Cele: Spalę tłuszcz, poprawię wydolność organizmu. Instrukcje: Celem jest trening aerobowy, którego zadaniem jest spalić trochę tłuszczu i poprawić naszą wydolność tlenową, chciałbym, żebyście wykonali godzinny trening – bardzo szybki spacer przeplatany bardzo powolnym biegiem – bieg przerywacie wtedy, kiedy czujecie się zmęczeni - następnie idziecie tak długo, aż będziecie gotowi biec dalej. Cel – 1h treningu!!!!
2	8 ⁵⁰ –9 ³⁵	j. niemiecki p. J. Kłos-Rochmińska	Thema: Zwischenstation 3. (Utrwalenie materiału z działu 6 i 7) <i>Ziel: doskonalę umiejętność czytania ze zrozumieniem</i> Przebieg lekcji: 1. Zapisz w zeszycie temat i cel lekcji. 2. W zeszycie ćwiczeń zrób zadanie 4, 5, 6, 7 str. 62-64. W razie pytań, pisz przez e-dziennik lub na czacie Teams na platformie Office 365.

3	9 ⁴⁰ –10 ²⁵	j. angielski p. A. Standish	<p>Temat: Wordshake, Secret coder and other games. – Interktywne gry językowe.</p> <p>Cel: Doskonałą umiejętności językowe.</p> <p>Link do nauczania zdalnego: https://padlet.com/annastandishsp24/yh1v08belkvm</p> <p>Instrukcja do lekcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kliknij na link, przejrzyj materiał: Lekcja 33, wykonaj kolejne zadania i sprawdź odpowiedzi. - Jeżeli nie masz dostępu do komputera/Internetu, to wyślij do mnie wiadomość na TEAMS. Przekażę Ci materiały w dokumencie w formacie PDF.
4	10 ³⁵ –11 ²⁰	matematyka p. A. Pesta	<p>Temat: Historia liczb.</p> <p>Dziś łączymy matematykę z historią. Miłej lektury J</p> <p>http://www.math.edu.pl/historia-liczb</p>
5	11 ⁴⁰ –12 ²⁵	j. polski p. J. Rudnik	<p>Temat: Omówienie arkusza egzaminacyjnego</p> <p>Cel: Wiem, co zrobiłem dobrze, dzielę się wrażeniami.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeżeli masz ochotę podzielić się wrażeniami po egzaminie z języka polskiego, dowiedzieć, czy dobrze myślałaś/ -eś – zapraszam na spotkanie online na Teams w czasie rzeczywistej lekcji. 2. Jeżeli nie masz ochoty rozmawiać, obejrzyj omówienie przygotowane przez panią Izabelę <p>https://www.youtube.com/watch?v=7-dvDKCrfxI</p>
6	12 ⁴⁵ –13 ³⁰	fizyka p. Ciuurko-Smolińska	<p>Temat: Czy kolory istnieją?</p> <p>Cel: wiem na czym polega widzenie kolorów.</p> <p>1. Obejrzyj filmy, które przybliżą Ci na czym polega widzenie kolorów</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b3HIz1Hqm_c&t=376s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ki45hDq2IBQ</p> <p>2. A teraz trochę zabawy</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SxjPRIYojRg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yzeE8VtzCJI</p> <p>Miłej pracy.</p>
7	13 ⁵⁰ –14 ³⁵	chemia p. A. Pesta	<p>Temat: Najważniejsze odkrycia naukowe, chemia.</p> <p>Kolejna ciekawostka dla ciekawskich:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jfENvWiRMwU</p> <p>Miłego oglądania J</p>
8	14 ⁴⁰ –15 ²⁵	EDB p. M. Marchlewski	<p>Temat: Choroby cywilizacyjne</p> <p>Cel: Posiadam wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych XXI wieku</p> <p>Instrukcja do lekcji: Bardzo proszę zapoznaj się z filmem:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FVG2P1-L4i8</p> <p>Dziękuję Wam za współpracę i życzę powodzenia! J</p>