Klasa 1LPA

**Wychowanie fizyczne**

Drodzy Uczniowie!

Na czas zawieszenia zajęć lekcyjnych w szkołach mam dla Was propozycję.
Wykorzystajcie czas spędzony w domu również w sposób aktywny!
Dzień rozpocznijcie od porannej gimnastyki, a gdy w ciągu dnia, podczas nauki, poczujecie znużenie możecie również podjąć aktywność fizyczną.

* Zachęcam Was do tworzenia własnych zestawów ćwiczeń ogólnorozwojowych lub też układów tanecznych do wybranej przez siebie muzyki.

Dodatkowo na youtube znajdziecie strony z różnymi formami aktywności fizycznej.
**Pamiętajcie tylko, by ćwiczenia dobierać rozsądnie !!!**
Tak, by były dla Was bezpieczne i dostosowane do poziomu waszych umiejętności i możliwości.
Zacznijcie od łatwiejszych ćwiczeń, czy krótszego czasu i przez kolejne dni stopniowo zwiększajcie ich intensywność. Obserwujcie i słuchajcie swojego organizmu!

* Możecie stworzyć  Multimedialny Dzienniczek Waszej aktywności fizycznej zwierający:
- zdjęcia z wykonywanych ćwiczeń,
- filmiki z zestawami ćwiczeń ogólnorozwojowych,
- filmiki z układami tanecznymi itp.

Wszelkie udokumentowane formy, gdy już się spotkamy w szkole, chętnie obejrzę i ocenię.

* W ramach dodatkowej aktywności w działaniach podejmowanych na rzecz krzewienia kultury fizycznej proszę o zapoznanie się z przygotowanym materiałem na temat Igrzysk Olimpijskich. Waszą wiedzę ocenię na lekcji wf.
* Dla chętnych mam również propozycję wykonania tematycznych prezentacji multimedialnych z zakresu kultury fizycznej.

Tematy do wyboru:

- Hartowanie organizmu i pielęgnacja ciała.
- Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.
- Zdrowy kręgosłup – najważniejsze zasady i ćwiczenia.
- Zasady racjonalnego odżywiania.
- Choroby cywilizacyjne - otyłość. Metody przeciwdziałania otyłości.
- Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Honorowe krwiodawstwo. Przeszczepy i transplantacje.
- Jak budować odporność organizmu.

Dodatkowa ocena!

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną na świecie, pamiętajcie:
- o higienie osobistej
- o prawidłowym odżywianiu zgodnie z piramidą żywienia
- stosujcie się do zaleceń WHO i GIS.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia i pogody ducha,
nauczyciel wychowania fizycznego
Gabriela Wajs

**Geografia**

Temat : Wody powierzchniowe na świecie - zadania.

**1.Karty pracy (załączniki 1,2,3)**

Na podstawie podręcznika atlasu geograficznego i innych źródeł informacji uzupełnij starannie karty pracy. Jeśli nie możesz wydrukować, proszę napisać odpowiedzi do zeszytu przedmiotowego.

Przypominam po raz kolejny , że piszemy starannie, czytelnie z odstępem jednego wiersza.

**2. Wymień i wskaż na mapie państwa przez, które przepływa rzeka Dunaj.**

**3. Uzupełnij tabelę - największe jeziora świata według kontynentów.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kontynent |  Nazwa jeziora | Powierzchnia jeziora km2 | Państwo/ a  |
| Azja |  |  |  |
| Ameryka Pn. |  |  |  |
| Ameryka Pd. |  |  |  |
| Afryka |  |  |  |
| Europa |  |  |  |
| Australia |  |  |  |

**3. Podaj nazwę, wiek i pochodzenie najgłębszego jeziora świata.**

4. Wszystkie rzeki i jeziora wymienione w zadaniach/ kartach pracy proszę nauczyć się pokazywać na mapie.

W razie pytań proszę pisać na adres gosiakas2015@gmail.com

**Uwaga: D**n. 23.03.2020 r. będę sprawdzała stopień wykonania zadań losowo wybranym uczniom, do których napiszę maila z prośbą o przesłanie odpowiedzi.

Dla chętnych polecam stronę [www.kahoot.com](http://www.kahoot.com) gdzie możemy grać, rozwiązywać quizy np. z działu hydrosfera. Na początku należy zarejestrować się.

Życzę dobrej zabawy i nauki.

 <https://create.kahoot.it/details/hydrosfera>

(karty w załączniku pdf.)

**Chemia**

Serdecznie witam.

Przesyłam materiały do lekcji, które powinny się odbyć gdyby nie było konieczności ich odwołania. **Bardzo proszę o przepisanie i przeanalizowanie treści, uzupełnienie reakcji lub schematów doświadczeń**. Zachęcam i proszę również do zrobienia proponowanych zadań – leży to w Waszym interesie .

Pozdrawiam Wacława Błasiak

**(materiały w załączniku pdf.)**

**Fizyka**

**Materiały w zał. pdf.**