Klasa 1LGA

**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 : Gospodarka morska na świecie.

**1.Karty pracy (załączniki 1,2)**

Na podstawie podręcznika atlasu geograficznego i innych źródeł informacji uzupełnij starannie karty pracy. Zawierają one informacje z poprzedniej lekcji, które również proszę wykonać w celu utrwalenia przerobionego materiału. Podane w zadaniach ( załącznik1,2 karty pracy) strony, do których w podręczniku należy się odnieść, mogą nie pokrywać się z waszymi, dlatego proszę, aby każdy szukał pod podanym tematem odpowiedniej mapy, wykresu itd.

Proszę o napisanie odpowiedzi w zeszycie przedmiotowym.

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

**2.** Odszukaj w dostępnych źródłach informacji 5 państw o największych połowach morskich na świecie oraz 5 krajów o największym spożyciu ryb morskich/ 1 mieszkańca w ostatnich latach. Napisz w zeszycie udział w połowach tych państw, wielkość spożycia ryb ( rok z którego pochodzą dane i źródło, z którego korzystałeś)

3.Dla uczniów chętnych zad.3 z podręcznika pod tym tematem.

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.

(Materiał w załączniku pdf.)

Odpowiedzi uczniowie mogą mi przesłać na adres [gosiakas2015@gmail.com](javascript:void(0);)

lub kontaktować się za pomocą Skype mkasprzycka95

Małgorzata Kasprzycka

**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 załączniku pdf.)**