

Tygodniowy Plan Pracy klasy 8j

Poniedziałek, 22.06.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. Edukacja dla bezpieczeństwa	Podsumowanie całorocznej pracy w roku szkolnym 2019/2020.	Powtórzenie wiadomości.	Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams.	W danym dniu.
2. Język hiszpański	Wakacje w Hiszpanii.	Obejrzyj 3 krótkie filmiki z serii <i>Tío Spanish</i> i zobacz jakie rzeczy można zobaczyć podczas odwiedzania trzech popularnych miast hiszpańskich: - Barcelona: https://youtu.be/E_bQknZASSM - Madryt: https://youtu.be/BfxOoFQgHrU - Walencja: https://youtu.be/uJvHAYRQggo	Praca samodzielna, nauczyciel do dyspozycji uczniów na platformie MS Teams.	22.06.2020r.
3. Język polski	Chodźmy na dobry film.	Oto propozycja po egzaminie: obejrzyj film, który wciąż jest aktualny https://www.cda.pl/video/28302349a Wrażeniami możesz podzielić się ze mną, pisząc na czacie na Teams.	Praca samodzielna	22.06.2020r.
4. Matematyka	Warsztaty profilaktyczne EZRA	Temat stresu, trudnych emocji i radzenia sobie z nimi (w tym stres związany z epidemią i trudne emocje, które mogą się w związku z tą sytuacją pojawiać).	Lekcja on-line. Linki dostępu w Librusie.	W danym dniu.
5. Wf dziewczęta	Warsztaty profilaktyczne EZRA	Temat stresu, trudnych emocji i radzenia sobie z nimi (w tym stres związany z epidemią i trudne emocje, które mogą się w związku z tą sytuacją pojawiać).	Lekcja on-line. Linki dostępu w Librusie.	W danym dniu.
5. Wf chłopcy	Warsztaty profilaktyczne EZRA	Temat stresu, trudnych emocji i radzenia sobie z nimi (w tym stres związany z epidemią i trudne emocje, które mogą się w związku z tą sytuacją pojawiać).	Lekcja on-line. Linki dostępu w Librusie.	W danym dniu.

6. Religia	Nasz błogosławiony biskup.	Moi drodzy, w czerwcu miał być ogłoszony błogosławionym - nasz warszawski biskup – zapoznajcie się z jego postacią - https://view.genial.ly/5ec85a387607860d83c51356/interactive-content-kardynal-stefan-wyszynski	Praca samodzielna	22.06.2020r.
7. Religia	Kilka rad na wakacje.	Jak w temacie - moi drodzy - posłuchajcie https://www.youtube.com/watch?v=4HbbIRfTiUM https://www.youtube.com/watch?v=h7YRzAlevf4 A na koniec chciałem Wam podziękować za cudowny czas razem spędzony i życzyć samych sukcesów w nowych szkołach i życiu osobistym – wiele miłości, pokoju, radości i szczęścia - i pamiętajcie o Panu Bogu, który zawsze Was kocha bez granic.	Praca samodzielna	22.06.2020r.

Wtorek, 23.06.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1. Przygotowanie do egzaminu-matematyka	Powtórzenie wiadomości.	Karta pracy dostępna na Teams.	Praca samodzielna	W danym dniu
2. Informatyka Grupa 2	Praca projektowa.	Zapoznaj się z informacjami w filmie https://www.youtube.com/watch?v=0iByYuFH2CQ oraz dla chętnych kolejne części kursu pracy z WordPress.	Praca samodzielna	Na lekcji
3. Język hiszpański	Warsztaty profilaktyczne EZRA	Kryzysy psychiczne i zdrowie psychiczne: czym jest kryzys, jakie są pierwsze niepokojące objawy kryzysów i zaburzeń psychicznych, co wtedy robić i gdzie szukać wsparcia.	Lekcja on-line. Linki dostępu w Librusie.	W danym dniu.

4.WOS	Warsztaty profilaktyczne EZRA	Kryzysy psychiczne i zdrowie psychiczne: czym jest kryzys, jakie są pierwsze niepokojące objawy kryzysów i zaburzeń psychicznych, co wtedy robić i gdzie szukać wsparcia.	Lekcja on-line. Linki dostępu w Librusie.	W danym dniu.
5.Język polski	O perspektywach literatury w tekście pt. "Wspomnienie".	Przeczytaj tekst "Wspomnienie" (str. 333) oraz możesz zrobić ćw. 1,2,3/334	Praca samodzielna	23.06.2020r.
6. Matematyka	Powtórzenie wiadomości	Karta pracy dostępna na teams	Praca samodzielna	25.06.2020r.
7. Język angielski Grupa p. Jaworowskiej	Giving opinion.	Zapoznaj się z nagraniem, zapamiętaj jak najwięcej wyrażen przydatnych do wyrażania swojej opinii na dany temat. https://www.youtube.com/watch?v=I5I7e6oW-GM	Praca samodzielna/konsultacje on-line	23.06.2020r.
7. Język angielski Grupa p. Klimka	Zadania Online	Wykonaj zadania z podanych linków: http://esl.fis.edu/vocab/q12m/1ESL01.htm http://esl.fis.edu/vocab/q20/12_1.htm	Praca samodzielna / konsultacje on-line na platformie Microsoft Teams.	W danym dniu
8. Biologia	„Tam, gdzie ludzie nie mogą żyć, słabo wiedzie się również bogom”.	1. Obejrzyj film, który znajdziesz pod linkiem: https://tiny.pl/7wvj3 2. Zastanów się nad problemami, które zostały w nim poruszone. Refleksją podziel się z rodzicami i znajomymi.	Praca samodzielna / konsultacje online na platformie Microsoft Teams.	23.06.2020r.

Środa, 24.06.2020 r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań
1.Historia	Polska i świat w nowej epoce - utrwalenie wiadomości.	1. Przypomnij sobie temat z podręczniku ze str. 234-265 lub z prezentacji zamieszczonej w Plikach zespołu 2. W celu utrwalenia wiadomości możesz również rozwiązać zadania w zeszycie ćwiczeń str. 118-119 umieszczonym w plikach zespołu na platformie Microsoft Teams.	Samodzielna praca. Konsultacje w MS Teams	24.06.2020r.
2.Chemia	Powtórzenie wiadomości z zakresu: Substancje o znaczeniu biologicznym.	Proszę o zapoznanie się z rozdziałami 35-40 w podręczniku chemii, str. 190-219 oraz z rozdziałem w e-podręczniku: https://epodreczniki.pl/a/substancje-chemiczne-o-znaczeniu-biologicznym---podsumowanie/DdtU8azQ4 1.Zapisz reakcję glicerolu z kwasem palmitynowym i podpisz produkty tej reakcji. 2.Zapisz reakcję tworzenia wiązania peptydowego. 3.Zapisz jaka reakcja służy do wykrywania białek. 4.Zapisz wzór sumaryczny glukozy, fruktozy, sacharozy. 5.Zapisz reakcję fotosyntezy. 6.Zapisz reakcję rozkładu/trawienia glukozy oraz sacharozy.	Lekcja online, MS Teams, godz: 09:00	25.06.2020r. MS Teams, zakładka zadania.
3. Matematyka	Powtórzenie wiadomości.	Karta pracy dostępna na teams	Praca samodzielna	25.06.2020r

4. WOS	Sprawy międzynarodowe - utrwalenie wiadomości.	1. Przypomnij sobie temat z podręczniku ze str. 168-195 2. Rozwiąż quiz: - https://tiny.pl/7wm3q - https://tiny.pl/7wm3m	Samodzielna praca. Konsultacje w MS Teams	24.06.2020r.
5. Język polski	Polonistyczny escape room.	Spróbuj rozwiązać wszystkie zagadki z polonistycznego escape roomu https://view.genial.ly/5ed0bcba785906120efeb206?fbclid=IwAR2ZYtZMRL0GPrWjeKfVPAwA4zwlianfliXlo7qgh9vs2mxMLVEVpkFRe-I	Praca samodzielna	24.06.2020r.
6. Język angielski Grupa p. Jaworowskiej	Summer holiday.	Przygotuj się na lekcję on-line.	Lekcja online o godz. 12:45	24.06.2020r.
6. Język angielski Grupa p. Klimka	USA w 20 minut.	Przygotuj się na lekcję on-line.	Lekcja online o godz. 12:45	24.06.2020r.
7. Wf dziewczęta	Ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe wg inwencji ucznia.	Przygotuj miejsce do ćwiczenia. Ćwicz na karimacie (jeśli posiadasz). Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczenia w domu. Przygotuj zegarek lub stoper. Rozgrzewka: - 1 min biegu w miejscu, od 30-tej sekundy dołącz dowolną pracę rąk, - 20 kroków skip A + 20 skip C, - 1 minuta biegu w miejscu, od 30-tej sekundy dołącz pracę rąk (inną niż wcześniej), - wykonaj kilka dynamicznych ćwiczeń rozciągających (skłony, skręty, krążenia) – praca rąk, tułowia i nóg. Część główna – trening wg swojego pomysłu. Wybierz 4 ćwiczenia wzmacniające, np. przysiady, wypady nóg, brzuszki, grzbiety. Włącz stoper. Ćwicz bez przerwy. W ciągu jednej minuty wykonaj:	Praca samodzielna. Kontakt na czacie w aplikacji Teams.	24.06.2020 r.

		- pierwsze ćwiczenie – 4 powtórzenia (np. 4 przysiady), - drugie ćwiczenie – 4 powtórzenia (np. 4 wypady nóg), - trzecie ćwiczenie – 4 powtórzenia (np. 4 brzuszki), - czwarte ćwiczenie – 4 powtórzenia (np. grzbiety), - resztę czasu pozostałego do końca minuty poświęć na bieg w miejscu lub marsz. Z rozpoczęciem każdej kolejnej minuty rozpoczynaj zestaw ćwiczeń od nowa. Całość wykonaj 6 razy. Po ćwiczeniach połóż się na podłodze. Wykonaj znane Ci ćwiczenia rozciągające w leżeniu.		
7.Wf chłopcy	Prowadzenie piłki noga - podeszwą.	Wyjdź z domu, jest piękna pogoda. Przypomnij sobie jak prowadzi się piłkę podeszwą. Potrenuj swoje ulubione zwody, triki.	Praca samodzielna.	W danym dniu.
8. Wf dziewczęta	Mini piłka nożna. Gra uproszczona.	Zadanie na dzisiaj to gra w piłkę nożną. Wyjdź na dwór. Dostępnymi przyborami oznacz bramkę (wystarczy, że w miejscu, gdzie są słupki położysz np. czapkę i bluzę). Ćwicz prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w stronę bramki i strzały. Jeśli namówisz rodzeństwo lub rodziców, możecie wyznaczyć małe boisko i rozegrać mecz. Bawcie się dobrze!	Praca samodzielna. Kontakt na czacie w aplikacji Teams.	24.06.2020 r.
8. Wf chłopcy	Mini Piłka Koszykowa. Gra właściwa.	Bardzo lubiliście grę w koszykówkę. Znajdź w tym tygodniu czas, weź piłkę spróbuj zagrać w grę 1x1 z swoim cieniem. Ciekawe kto wygra??	Praca samodzielna.	W danym dniu

Czwartek, 25.06.2020r.

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja on-line)	Termin wykonania zadań

1. Przygotowanie do egzaminu- język angielski	Expressing your opinion.	Zapoznaj się z nagraniem. Zapamiętaj jak najwięcej przydatnych zwrotów. https://tiny.pl/7wv1c	Praca samodzielna	25.06.2020r.
2.WDŻ	Wobec choroby, cierpienia i śmierci.	Wejdź w podany link. Tam znajdziesz prezentację i ćwiczenie do wykonania. https://tiny.pl/7wxrf Kochani! Życzę Wam wspaniałych i bezpiecznych wakacji 😊 Odpoczywajcie i ładujcie akumulatory na nowe wyzwania :)	Praca samodzielna. Nauczyciel na czacie MS Teams.	25.06.2020r.
3. Język polski	Podsumowanie pracy w klasie ósmej.	Podsumowanie pracy na lekcjach języka polskiego w klasie ósmej.	Lekcja online na platformie Teams o godz. 10:00	25.06.2020r.
4.Fizyka	Grawitacja i Astronomia	Obejrzyjcie proszę: https://epodreczniki.pl/a/obserwujemy-niebo-wieczorne/DBW8Y2teI https://epodreczniki.pl/a/ksiezyc---naturalny-satelita/D15KDWgZa https://epodreczniki.pl/a/ruch-planet-na-sferze-niebieskiej/D1CQJWLmP https://epodreczniki.pl/a/jak-daleko-jest-do-planet-slonca-i-gwiazd/D16gHrQIW https://epodreczniki.pl/a/ruch-jednostajny-po-okregu/D1g6fC8Yz https://epodreczniki.pl/a/dlaczego-ciala-poruszaja-sie-po-okregu/DGGTMi7AQ	Praca samodzielna	bieżąco

		https://epodreczniki.pl/a/prawo-powszechnego-ciazenia/DIdzGlunk https://epodreczniki.pl/a/predkosci-kosmiczne/DWfNHXUxB https://epodreczniki.pl/a/loty-w-kosmos/DPsX36Kng https://epodreczniki.pl/a/uklad-sloneczny-i-budowa-galaktyki/DgCpqO74f Wspaniałych wakacji 😊		
5.Chemia	Kartkówka z działu: Substancje o znaczeniu biologicznym: Tłuszcze, białka, sacharydy.	Kartkówka z działu: Substancje o znaczeniu biologicznym: Tłuszcze, białka, sacharydy.	Lekcja online, MS Teams, godz: 12:45	25.06.2020r. MS Teams, zakładka zadania.
6.Geografia	Powtórka - Ameryka i Australia.	Postaraj się wykonać krzyżówkę, która pozwoli utrwalić zagadnienia z działu Ameryka i Australia link: https://tiny.pl/7wq9g	Praca samodzielna Konsultacje MS Teams	25.06 2020r.
7.Zajęcia z wychowawcą	Ocena wspólnej pracy w mijającym roku szkolnym.	Uczeń: - wie, jak ważna jest "dobra atmosfera" panująca w klasie, - zdaje sobie sprawę z problemów istniejących w ich zespole - potrafią je zwerbalizować, - widzi związek między "dobrą atmosferą" w klasie, a ich dobrym samopoczuciem, jakością relacji z nauczycielami, a nawet z osiąganymi wynikami w nauce, - rozumie, że zmiany we wzajemnych relacjach, to klucz do stworzenia bardziej "zgranego" zespołu, - wie, co można zrobić, aby poprawić te relacje.	Lekcja on-line MS Teams godz. 13.30	W danym dniu

	Jak bezpiecznie i ciekawie spędzić swój czas wolny? – bezpieczne wakacje.	Uczeń: - rozumie potrzebę czynnego wypoczynku, - potrafi właściwie spędzać czas wolny od nauki, - dba o własny rozwój psychofizyczny, - umie gospodarować własnym czasem wolnym, - dba o bezpieczeństwo własne i innych.		
8. Wf Grupa chłopców	Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.	Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Zasady bezpiecznej kąpieli: 1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. 2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika. 3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni). 4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr. 5. Nie wbiegaj/nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem ochlap nią klatkę piersiową, szyję, okolice serca - nasz organizm bardzo nie lubi drastycznych zmian temperatury, może to wywołać tzw. szok termiczny. 6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych. 7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. 8. Nie baw się w przytapianie innych osób, spychanie do wody z pomostów, z materaców. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do umiejętności pływackich osób biorących w nich udział, pozbawione brutalności, agresji, niebezpiecznej rywalizacji i wygłupów. 9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło. 10. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyni to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby. 11. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.	Praca samodzielna w danym dniu.	W danym dniu.

		Jak spędzić bezpiecznie wakacje w górach? Wakacje to okres wzmożonej aktywności fizycznej, czas odpoczynku i świetnej zabawy na świeżym powietrzu, pieszych wypraw w góry. Abyśmy przez cały rok przyjemnie je wspominali, należy zadbać o najważniejsze, czyli bezpieczeństwo. Oto podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania w górach: 1. W górach chodzimy wyłącznie po wyznaczonych szlakach turystycznych. 2. Wybierając się na wyprawę górską pamiętaj o odpowiednim ubiorze: na cebulkę. W górach pogoda potrafi błyskawicznie się zmienić, więc nawet w środku lata trzeba być przygotowanym na znaczne ochłodzenie i opady. Zawsze należy zabrać ze sobą bluzę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz nakrycie głowy. Buty to najważniejszy element górskiego wyposażenia. Powinny być wygodne, nieprzemakalne, lekkie, ponad kostkę i z twardą podeszwą. 3. Obmyślając trasę, należy tak zaplanować wędrówkę, by przed zmrokiem zejść ze szlaku. 4. Nie zapomnij o jedzeniu i piciu. Weź minimum 1 litr wody na osobę oraz coś do pożywny posiłek. Spakuj też owoce i słodkości, które szybko dodadzą energii. 5. Przed wycieczką sprawdź prognozę pogody. Jeżeli warunki atmosferyczne nie są korzystne, najlepiej zrezygnuj z wymarszu i przełóż go na inny dzień. 6. Jeżeli w trakcie wędrówki zastanie cię burza, należy jak najszybciej zejść ze szczytu i miejsc odsoniętych. 7. Weź ze sobą mapę. Poza wskazywaniem drogi, dokładna i aktualna mapa dostarcza informacji o lokalizacji schronisk i leśniczówek, które stanowią schronienie w przypadku nagłej zmiany pogody. 8. Choć celem górskiego trekkingu jest wypoczywanie na łonie natury, koniecznie spakuj telefon z naładowaną baterią i zapisanymi numerami GOPR lub TOPR. 9. Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zostaw wiadomość o trasie i planowanej godzinie powrotu. Jeśli nie pojawisz się przez dłuższy czas, Twoi gospodarze z pewnością wezwą pomoc. 10. Pamiętaj, w wyższe partie gór mogą wchodzić osoby odpowiednio do tego przygotowane.		
--	--	--	--	--

8. Wf Grupa dziewcząt	Bezpieczne wakacje.	To nasza ostatnia lekcja wychowania fizycznego w tym roku i w szkole podstawowej. Obejrzyjcie prezentację: https://tiny.pl/7wz2h Życzę Wam udanych i bezpiecznych wakacji!!!	Praca samodzielna. Kontakt na czacie w aplikacji Teams.	25.06.2020 r.
--------------------------	---------------------	---	--	---------------

Piątek, 26.06.2020 r.

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 2019/2020

Konsultacje indywidualne, dla uczniów, odbywają się po wcześniejszym umówieniu z nauczycielem przedmiotu.

Uwagi: Praca dla uczniów biorących udział w zajęciach dodatkowych.

poniedziałek grupa1 /wtorek grupa 2 22.06.2020/23.06.2020

Przedmiot	Temat lekcji	Zadania dla ucznia	Sposób realizacji (samodzielna praca/lekcja online)	Termin wykonania zadań
Terapia pedagogiczna	Utrwalanie zasad ortograficznych.	Posegreguj i wpisz do kolorowych pudełek odpowiednie wyrazy z trudnościami ortograficznymi: “Jakże potężny bałagan”. Jest to nasze ostatnie spotkanie w roku szkolnym. Życzę Wam cudownych i przede wszystkim zdrowych i bezpiecznych wakacji!	Praca samodzielna.	W danym dniu.

