

KSZTAŁCENIE NA ODLEGŁOŚĆ (KNO) – MATERIAŁY DLA UCZNIÓW KL. 6b

rok szkolny 2020/2021

Życzę owocnej pracy – dasz radę! Powodzenia!

Dodając odrobinę koloru do życia :)

PS – pamiętaj o kartce, którą Ci dałem pt. „*Jak nie zwariować w koronie?!*”
(zamieszczam ją jeszcze raz na ostatniej stronie materiałów).

Twój Wychowawca: mgr Sebastian Sowa

23.11.2020 r. (poniedziałek)

PRZEDMIOTY:

1 LEKCJA 8.00-8.45

- BRAK

2 LEKCJA 8.55-9.40

– GEOGRAFIA – LEKCJA ON-LINE TEAMS – ZAPRASZAM

Temat: Ruch obiegowy Ziemi.

Przeczytaj lekcję w podręczniku str. 27-33

Obejrzyj film: <https://www.youtube.com/watch?v=SKjvhMdnkzY>

W zeszytcie napisz notatkę z podręcznika str. 33 (TO NAJWAŻNIEJSZE). Naucz się jej.

Wykonaj zadana w zeszytcie ćwiczeń 1.2.3 str. 24-25

Uczniowie z dostosowaniem wykonują tylko te ćwiczenia , które nie sprawią im trudności.

3 LEKCJA 9.50-10.35

– MATEMATYKA – LEKCJA ON-LINE TEAMS – ZAPRASZAM

Temat: Powtórzenie – działania na liczbach I

Dzisiaj będziemy przygotowywać się do sprawdzianu z działań na liczbach:

- podzielność liczb,
- dzielniki liczb,
- wielokrotności liczb,
- zaokrąglanie liczb,
- dodawanie i odejmowanie liczb,
- rozwiązywanie zadań tekstowych.

1. Dane są liczby: 27, 32, 89, 625, 201, 216, 1002, 96, 306.

Wypisz:

a) Liczby podzielne przez 2 to:

b) Liczby podzielne przez 3 to:

c) Liczby podzielne przez 5 to:

2. Dzielniki i wielokrotności liczb:

a) Dzielniki liczby 18 to

b) Wielokrotności liczby 12 to

3. Zaokrąglanie liczb:

a) Zaokrąglij do dziesiątek

$$184 =$$

$$265 =$$

$$3 =$$

b) Zaokrąglij do setek

$$12\,528 =$$

$$576 =$$

$$49 =$$

c) Zaokrąglj do tysięcy

$$493 =$$

$$1\,500 =$$

$$12\,678 =$$

d) Zaokrąglj do dziesiątek tysięcy

$$3\,584 =$$

$$10\,666 =$$

$$145\,456 =$$

4. Oblicz:

a) $3,47 + 12,9$

b) $\frac{1}{4} + \frac{1}{5}$

c) $3\frac{1}{4} - \frac{3}{4}$

d) $1008 - 179$

e) $\frac{4}{9} - 1$

f) $-\frac{5}{8} + \frac{1}{3}$

g) $-275 - (-132)$

h) $17 + (-0,14)$

i) $-3,6 - 4,8$

5.

Jeden bok prostokąta ma 4,38 cm, a drugi jest o 1,5 cm krótszy. Oblicz obwód prostokąta.

Temat: Korzystanie z telefonu (Maciej Dębski, "Dzień bez telefonu") - KNO

1. Zapisz temat w zeszycie przedmiotowym.
2. Otwórz podręcznik na str. 101-103 – miłej lektury!
3. Przepisz do zeszytu definicję „artykułu” ze Słownika Języka Polskiego.
4. Po przeczytaniu fragmentów artykułu Macieja Dębskiego spróbuj udzielić pisemnej odpowiedzi na wszystkie zaproponowane pytania ze str. 103 – powodzenia. W razie trudności służę pomocą.
- 5. Wydrukuj i przeanalizuj PLAKAT pt. „Objawy nadużywania mediów cyfrowych” – osobny załącznik!**
6. Miłego dnia!



artykuł

dopuszczalne w grach (i) ✓

► artykuł

1. jedna z głównych form dziennikarskich; zawiera omówienie aktualnych wydarzeń politycznych, społecznych, kulturalnych,
2. rzecz będąca przedmiotem handlu, produkt, towar,
3. część ustawy lub umowy, ustęp, paragraf

Po przeczytaniu

1. Oceń prawdziwość poniższych stwierdzeń. Wybierz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F – jeśli jest fałszywe.

Autor używa w tekście czasowników w 2. osobie liczby pojedynczej, aby nawiązać lepszy kontakt z odbiorcą.	P	F
Maciej Dębski dostrzega pozytywne strony korzystania z mobilnych urządzeń cyfrowych.	P	F

2. Na jakie zagrożenia związane z używaniem urządzeń cyfrowych zwraca uwagę autor artykułu? Co sądzisz o jego spostrzeżeniach?
3. Czym jest *osobista e-higiena*? Dlaczego, według autora, jest ona ważna?
4. Zapisz w zeszycie wyjaśnienia pojęć *fonoholizm*, *syndrom FOMO*.
5. Dlaczego autor artykułu zaleca, aby o ważnych rzeczach rozmawiać bezpośrednio, a nie za pośrednictwem mediów cyfrowych? Czy zgadzasz się z jego opinią? Uzasadnij swoje zdanie.
6. Jaką zachętę zawarł w zakończeniu artykułu Maciej Dębski? Czy bylibyście gotowi do podjęcia takiego wyzwania? Porozmawiajcie o tym w klasie.

Temat: Zagrożenia XXI wieku – o uzależnieniach. O czym należy pamiętać i na co uważać? Bieżące sprawy klasowe – KNO

UZALEŻNIENIE DZIECI OD SIECI – JAKO NOWY PROBLEM SPOŁECZNY

Cele lekcji:

- ✓ uświadomienie uczniom, że uzależnienia niszczą ludzką wolność,
- ✓ uczeń wie, czym są uzależnienia,
- ✓ uczeń potrafi wymienić rodzaje uzależnień,
- ✓ uczeń zna czynniki ryzyka sprzyjające uzależnieniom,
- ✓ uczeń rozumie, że uzależnienia niszczą zdrowie i życie człowieka oraz zabierają mu wolność.

uzależniony «osoba, która popadła w nałóg»

- uzależniona

uzależnić — **uzależniać** «uczynić zależnym od kogoś lub czegoś»

uzależnić się — **uzależniać się**

1. «stać się zależnym od kogoś pod jakimś względem»
2. «popaść w jakiś nałóg»

_____ Słownik języka polskiego pod red. W. Doroszewskiego

uzależnienie

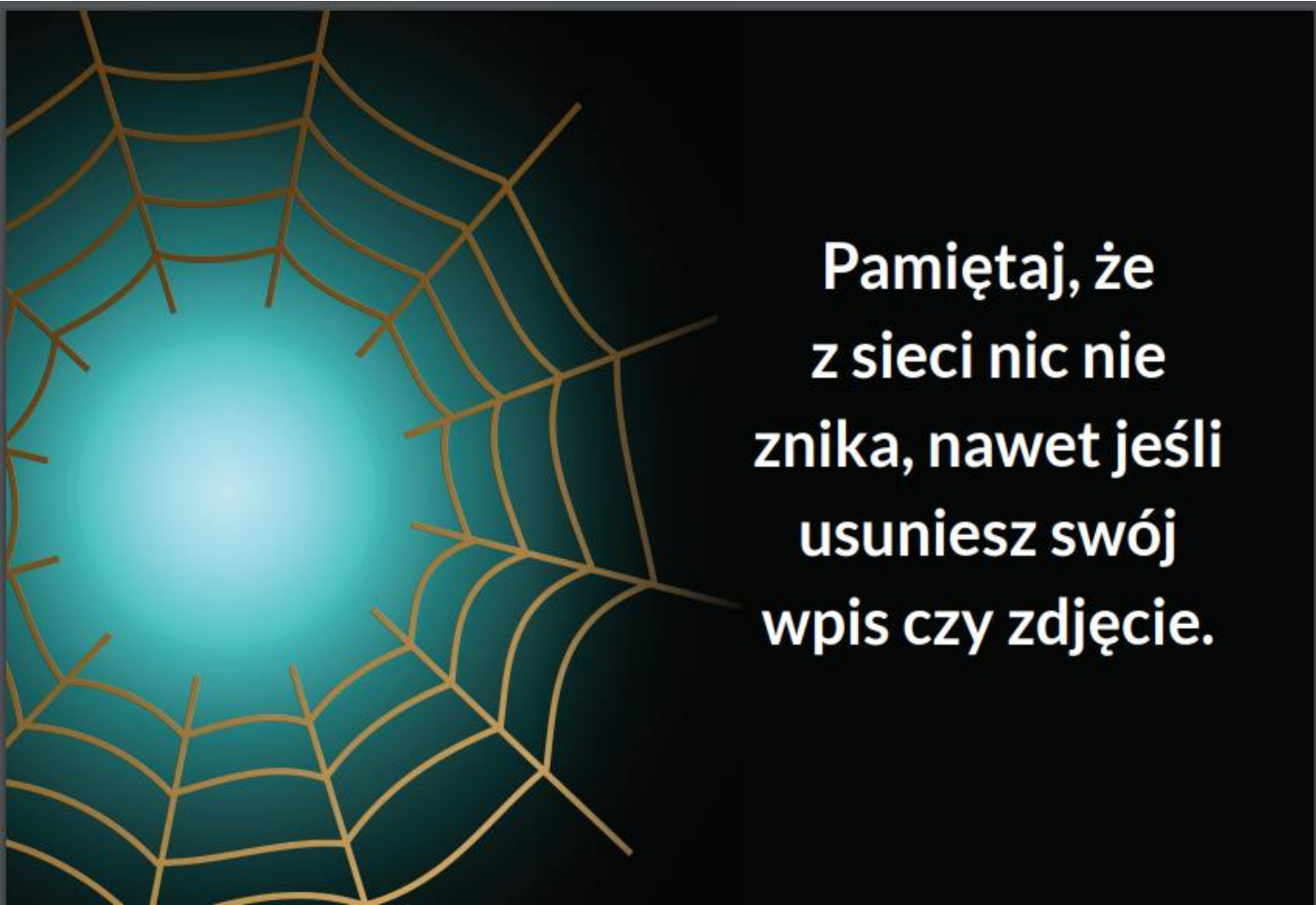
uzależnić

Słowniki PWN - zobacz ofertę >>



Człowiek powinien być czujny i nieustannie uczyć się mądrego korzystania z cyfrowych mediów i radzenia sobie z trudnościami.

Ważny jest też dystans wobec różnorodnych propozycji ofert i mody.



Pamiętaj, że
z sieci nic nie
znika, nawet jeśli
usuniesz swój
wpis czy zdjęcie.



fonoholizm

fonoholizm

niedopuszczalne w grach (i)

► fonoholizm

uzależnienie od telefonów komórkowych



zakupoholizm

zakupoholizm

dopuszczalne w grach (i) ✓

► zakupoholizm

uzależnienie od kupowania rzeczy; szopoholizm, shopoholizm



internetoholizm

internetoholizm

niedopuszczalne w grach (i)

► internetoholizm

uzależnienie od internetu; netoholizm, siecioholizm, cyberholizm

OBJAWY



1

#Ciągle zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

2

#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3

#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę kto do mnie napisał albo zadzwonił.

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5

#Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.



7

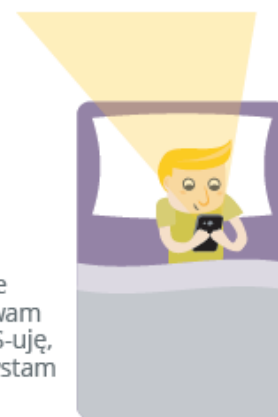
#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę punktu A do punktu B bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.



6

#Zdarza mi się nie dosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



NADUŻYWANIA



11 #Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



10 #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.

13 #Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.

#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



12 #Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.

15



#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.



14

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.

#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.



MEDIÓW CYFROWYCH

Fonolandia
www.fonolandia.edu.pl



18 # Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.



19 # Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



20 # Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadżeciarzem.



21 # Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22 # Ciągle rozmawiam przez telefon komórkowy.



Czynniki chroniące przed uzależnieniami

- Silna więź z rodzicami lub innymi dorosłymi opiekunami,
- Sukcesy szkolne, zaangażowanie we własny rozwój,
- Czynne życie religijne, rozwój duchowy,
- Przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej,
- Poszanowanie norm, wartości, autorytetów,
- Umiejętność rozwiązywania problemów,
- Asertywność, czyli umiejętność powiedzenia „nie” i zadbania o własne granice,
- Wrażliwość społeczna,
- Poczucie własnej skuteczności,
- Odporność na stres.

ZASADY BYCIA OFFLINE

- 1** Nie biorę telefonu do łóżka, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika
- 2** Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon w pokoju
- 3** Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią. Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym
- 4** Wspólnie z innymi ustaliam zasady korzystania z telefonu komórkowego. Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
- 5** Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami. Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapałkach.
- 6** Skupiam się na swoich obowiązkach. Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
- 7** Kreatywnie spędzam czas wolny, planuję go sobie i najbliższymi z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych
- 8** Nawiażuję z ludźmi bezpośrednie relacje. Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
- 9** Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
- 10** Robię sobie własny detoks - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wylączęm i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline
- 11** Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom. Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę ze sobą telefonu ze sobą. Odłączam się od aplikacji i słucham własnego organizmu
- 12** Wylączęm wszystkie powiadomienia push. Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wylączęm internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
- 13** Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.



www.dbamomojzasieg.com

SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1

**#Potrzebuję
twojej czułości.**
Mów mi, że mnie
kochasz i że
jestem dla Ciebie
ważną osobą.



2

#Spędzaj ze mną swój wolny czas
– najlepiej w sposób aktywny.



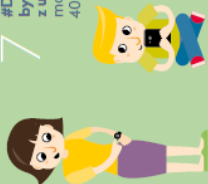
3

**#Potrzebuję jasnych
i prostych zasad
dotyczących
korzystania z urządzeń
cyfrowych w domu
i poza nim.** Stwórzmy
je razem. Pamiętaj,
aby nasze ustalenia
dotyczyły nie tylko mnie,
lecz także Ciebie.



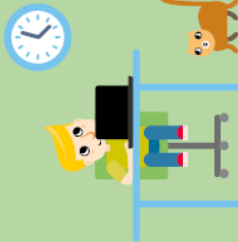
8

**#Dbaj o to,
bym korzystała/korzystał
z urządzeń cyfrowych
maksymalnie
40 minut dziennie.**



**#Pokaż mi, jak można
wykorzystać internet,
telefon czy tablet do nauki.**

**#Jeśli ograniczasz mi dostęp
do tych urządzeń, zadbaj o to,
aby dać mi coś w zamian.**



9

**#Wyznacz konkretne godziny, kiedy
mogę korzystać z komputera czy
telefonu komórkowego. Pamiętaj,
aby być konsekwentnym.**



13

**#Wprowadźmy
zasadę, że kiedy coś
robimy, odkładamy
telefon poza zasięg
naszego wzroku.**



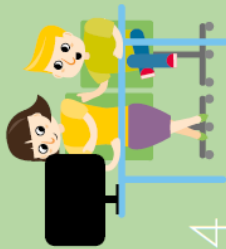
15

**#Pojedź ze mną na
wakacje i niezależnie
od tego, czy masz
zasięg, spędźmy czas
wspólnie, bez telefonów.**



4

**#Sprawdź, do czego używam
telefonu, tabletu i komputera
i pomagaj mi odpowiedzianie
z nich korzystać.**



5

**#Pokaż mi, że
można zasypiać
bez telefonu
komórkowego.**
Przed zaśnięciem
porozmawiaj ze
mną albo poczytaj
mi książkę.



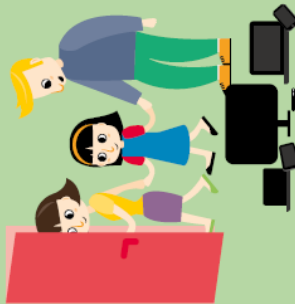
11

**#Wspólnie stwórzmy
miejsce w domu, gdzie
wszyscy odkładamy
nasze telefony, kiedy
wrócimy ze szkoły
czy z pracy.**

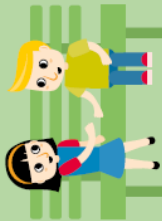


10

**#Co jakiś czas
zaplanujmy wspólne
bycie ze sobą bez
urządzeń cyfrowych.**



12



17

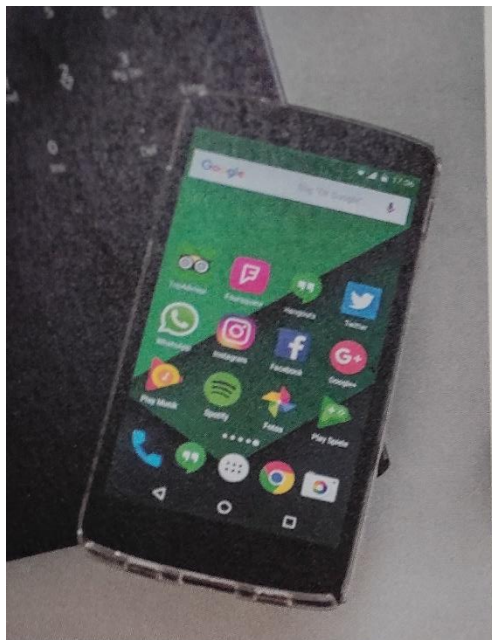
**#Kiedy się spotykamy,
porozmawiajmy ze sobą.**



Utwórz plik

6





Telefon Zaufania

Dla osób, które chcą porozmawiać z kimś o tym, co przeżywają, utworzono bezpłatny, anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Pod numerem 116 111 dyżurują kompetentne osoby, które pomogą w rozwiązywaniu kłopotu. Jeśli przeżywasz trudności związane z uzależnieniem siebie lub bliskich, możesz skorzystać z konsultacji specjalistów dyżurujących w Ogólnopolskim Telefonie Zaufania pod numerem 801 199 990.

2

Quiz – Ty i media

Zaznacz w każdym pytaniu odpowiedź „a”, „b” lub „c”. Policz, która z liter dominuje w twoim teście.

1. Przed komputerem

- a) zawsze przekraczam limit czasu
- b) mam nad tym kontrolę
- c) długie przesiadywanie raczej mi się nie zdarza

2. Wracając po lekcjach do domu:

- a) włączasz komputer i grasz
- b) surfujesz po sieci na smartfonie
- c) wykonujesz zestaw ćwiczeń relaksujących

3. W niedzielne popołudnie na propozycję wspólnego rodzinnego spaceru:

- a) wymawiasz się bólem głowy, a po wyjściu domowników zasiadasz przed komputerem
- b) reagujesz marudzeniem, nie przerywając klikania
- c) ulubiony program obejrzysz później w sieci, więc się zgłaszasz

4. Musisz przygotować się do sprawdzianu. Po powrocie ze szkoły:

- a) logujesz się w mediach społecznościowych, by wszystkim powiedzieć o sprawdzianie i uczysz się dopiero wieczorem
- b) próbujesz uczyć się z przerwami na gry komputerowe
- c) zjadasz obiad i przystępujesz do nauki

5. W ciągu dnia chcesz zrobić wiele rzeczy. Nie udaje Ci się, ponieważ:

- a) surfowałeś w Internecie
- b) zafascynowała cię nowa gra, którą podstał ci kolega z klasy
- c) przedłużyło się spotkanie z przyjaciółmi



REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

6. Gdy rodzice proszą, abyś wyłączył/ wyłączyła komputer

- a) reagujesz złością
- b) próbujesz przedłużyć czas włączając nową grę
- c) spełniasz polecenie bez oporów

7. Właśnie rozładował się twój smartfon i nie masz przy sobie ładowarki. Wtedy:

- a) jesteś rozdrażniony/rozdrażniona i trudno ci się skupić na czymkolwiek
- b) zajmujesz się czymś innym, ale w myślach układasz „plan działania”, gdy będziesz już online,
- c) szybko znajdujesz sobie jakieś zajęcie

8. Mając do wyboru wycieczkę rowerową z paczką przyjaciół lub czas spędzony przy komputerze:

- a) bez wahania wybierasz komputer
- b) na wyjście będzie czas, jak pogadasz na czacie
- c) przy takim wyborze nawet nie myślisz o komputerze

9. Czy zawieranie znajomości przez internet to dobry pomysł?

- a) masz sporo znajomych z neta
- b) jeśli ktoś jest nieśmiały...
- c) wolisz poznawać ludzi w realu

10. Jak myślisz, czy można przeżyć miesiąc bez komputera?

- a) nie wyobrażam sobie takiej sytuacji
- b) pewnie tak, ale po co?
- c) uważam, że da się, jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia

Podsumuj:

- a -
- b -
- c -

Przewaga odpowiedzi a:

Jesteś zwolennikiem spędzania czasu przed monitorem. Brak ci siły do racjonalnego gospodarowania wolnym czasem. Nawet jeśli media nie są dla ciebie problemem, uważaj – granica między zabawą a uzależnieniem jest cienka.

Przewaga odpowiedzi b:

Umiesz zagospodarować wolny czas w różnorodny sposób, chociaż zdecydowanie preferujesz smartfona i media społecznościowe. Może zamiast oglądać np. różne filmiki w sieci, nagraj swój w realu?

Przewaga odpowiedzi c:

Lubisz czasem posurfować, ale przedkładasz świat realny nad wirtualny. Granie w planszówki, wycieczki rowerowe, mecz z kumplami – to twój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu. Tak trzymaj!

6 LEKCJA 12.45-13.30
– PLASTYKA – LEKCJA POZAEKRANOWA
– PRACA WŁASNA

Temat: **Zrób to sam. Przedmiot do przechowywania.**

1. Zapoznaj się z pojęciem „sztuka użytkowa”.

Sztuka użytkowa, czy też inaczej sztuka stosowana to termin określający przedmioty codziennego użytku, wykonywane przez samych artystów lub rzemieślników działających według projektu artysty. W połowie XX wieku ta gałąź sztuki znacznie się rozwinęła, stając się ważną częścią przemysłu. Zapotrzebowanie na tego rodzaju przedmioty wzrosło, toteż zaczęły powstawać ośrodki przemysłowe, wykonujące całe serie przedmiotów użytkowych z artystycznym zdobnictwem. Termin sztuka użytkowa pojawił się już w latach międzywojennych, w połowie XX wieku weszło do powszechnego użycia określenie wzornictwo przemysłowe. Głównymi dziedzinami sztuki użytkowej są architektura i rzemiosło artystyczne.

2 Wykonaj samodzielnie przedmiot (użytkowy) do przechowywania. Zadbaj o estetykę i staranne wykonanie.

Przykładowe prace, z których możesz skorzystać:

Proste pudełko z origami.

https://www.youtube.com/watch?v=-lG3T_7wOiY

Jak zrobić okrągłe pudełko?

<https://www.youtube.com/watch?v=ddtR3XPXn3Y>

Jak zrobić pudełko na prezent w kształcie serca?

<https://www.youtube.com/watch?v=6DuG8vRUr3g>

Pudełka na mleko z papieru origami | DIY słodkie zwierzęta

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

Portfel origami - kot, lis, kaczka i panda

<https://www.youtube.com/watch?v=ksKn7m70U24>

Miłej pracy!

Jeśli chcesz pochwalić się swoją pracą prześlij na emaila katarzyna.olejniczak06@gmail.com

Dla zainteresowanych:

7 LEKCJA 13.45-14.30

– BRAK

DZWONKI

PS - nie spóźniamy się na lekcje 😊

1. 8:00 - 8:45
2. 8:55 - 9:40
3. 9:50 - 10:35
4. 10:45 - 11:30
5. 11:45 - 12:30
6. 12:45 - 13:30
7. 13:45 - 14:30
8. 14:40 - 15:25



JAK NIE ZWARIOWAĆ
W KORONIE?!



WEŹ TO, O CZYM
CHCESZ PAMIĘTAĆ ...

OGLĄDAJ
KOMEDIE

ZAOFERUJ
POMOC

NIE POZWOŁ,
BY LĘKI
INNYCH
STAŁY SIĘ
TWOJE



KYS. MYŚLORYSY

SŁUCHAJ COVIDOWYCH INFO
MAX. 10 MINUT DZIENNIE



WYSPIAJ SIĘ & JEDZ ZDROWO



RUSZ CIAŁO & POĆNICZ TROCHĘ



ZNADŹ KILKA MINUT NA
UWAZNY ODDECH



IDŹ NA SPACER DO LASU LUB PARKU



ZAUWAŻ KIEDY SIĘ MARTWISZ & BĄDŹ
WTEDY DLA SIEBIE DOBRY & ŁAGODNY



USMIECHAJ SIĘ SPOD MASECZKI
DO NIEZNAJOMYCH



DZWOŃ CZĘSTO DO SWOICH BLISKICH



KOŃCZ DZIEŃ LISTĄ 3 RZECZY,
ZA KTÓRE CZUJESZ WDZIĘCZNOŚĆ



SPRANIAJ SOBIE MAŁE PRZYJEMNOŚCI

