

Klasa 8a 19.02.2021

### Lekcja 1 Edukacja regionalna- TEAMS

Temat: Drogi do niepodległej Polski w naszym regionie 1914-1918 Sosnowiec podczas walk o granice 1919-1922 ze szczególnym uwzględnieniem 100- lecia II Powstania Śląskiego. KNO.

Tematykę dotyczącą tego tematu będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne. Dziś zapoznamy się ze dziejami ziemi sosnowieckiej ( zagłębiowskiej) czasie I wojny światowej oraz podczas powstań śląskich ( 1919, 1920, 1921) .

### Lekcja 2 Język angielski 1 grupa- TEAMS

Topic: Modal verbs for obligation-must/should etc. KNO.

Zapraszam Was do repetytorium- praca nad zadaniami 1,2,3,5 strona 55.

**Dodatkowy plik dla Was.**

### Lekcja 2 WF girls- TEAMS

Temat: Środki dopingujące w sporcie profesjonalnym i amatorskim. KNO.

Można zaryzykować stwierdzenie, że duże imprezy sportowe organizowane na przestrzeni wielu lat, takie jak olimpiady czy mistrzostwa świata, nie mogą wręcz obyć się bez kolejnych afer dopingowych. Już nie raz idole sportowi, którzy dokonywali w swoich dyscyplinach „cudów” i wspinali się na wyżyny ludzkich możliwości nie przechodzili pozytywnie kontroli antydopingowej. Przypadki podejmowania rywalizacji sportowej w nieuczciwy i zagrażający zdrowiu sposób wychwytywane są w mediach co i rusz. Zrujnowana kariera, zdrowie czy utrata życia to jedne z najczęstszych konsekwencji grożących sportowcom stosującym zabronione środki.

O pierwszym przypadku zastosowania dopingu w sporcie nowożytnym usłyszano w 1865 r. na zawodach pływackich w Amsterdamie. Pierwszy przypadek zgonu odnotowano natomiast w 1896 r. Wówczas to brytyjski kolarz zmarł po zażyciu efedryny.

Sportowcy jednak nie są ich jedynymi użytkownikami. Środki dopingujące znajdują swoich amatorów również wśród młodych ludzi dążących do poprawy sylwetki czy dodania sobie pewności siebie.

Środki dopingowe pobudzają układ nerwowy, wyostrzają uwagę, zwiększają wytrzymałość. Ich celem jest zwiększenie siły, koncentracji oraz pokonanie ludzkich ograniczeń – zmęczenia i słabości. W tym kontekście używa się również pojęcia dumping, które oznacza używanie środków farmakologicznych do uzyskania wzrostu formy, szybkości, wytrzymałości i odporności na ból. **Wśród skutków zmian hormonalnych trzeba wymienić:**

- pojawienie się męskich cech u kobiet**, m.in. zarost, męski głos, zaburzenia cyklu, niepłodność,
- oligospermia**, czyli obniżenie ilości plemników w nasieniu, prowadzące do niepłodności,
- atrofia jąder** (inaczej ich zanik) przejawiająca się kurczeniem się komórek odpowiedzialnych za produkcję testosteronu i nasienia,
- ginekomastia**, czyli powiększenie sutków u mężczyzn.

## Rodzaje środków dopingujących

### Środki o działaniu natychmiastowym:

- pobudzają układ nerwowy (amfetamina, efedryna),
- zwiększają pracę serca i płuc (beta-blokery, beta-mimetyki),
- działają przeciwbólowo (morfina, petydyna, pentazocyna).

### Środki o przedłużonym działaniu:

- substancje hormonalne; najpowszechniej stosowaną grupą są tu sterydy anaboliczne (testosteron, metanabol, nondrolon),
- hormony peptydowe (gonadotropina kosmówkowa, somatotropina, czyli hormon wzrostu, insulina),
- doping genetyczny, polegający na wprowadzaniu do krwi odpowiedniego genu lub zmodyfikowanych genetycznie mikroorganizmów, które np. zwiększają masę mięśni czy produkują określone hormony.

## Doping amatorski

Młodzi ludzie sięgają po sterydy anaboliczne w przekonaniu, że nie tylko dzięki temu uzyskają imponującą sylwetkę, ale i zwiększą swoją asertywność oraz nabiorą większej pewności siebie. Dla nich trening w siłowni jest niewystarczający. Badania przeprowadzone wśród młodych ludzi w Polsce wyjaśniają, że **głównymi motywami**, które pchają ich w to zabójcze dla zdrowia eksperymentowanie z substancjami dopingującymi to: **niezadowolenie ze swojej budowy ciała, chęć zwiększenia swojej masy ciała oraz poprawa wyników uzyskiwanych na siłowni.**

Największe zagrożenie tkwi w tym, że używanie szkodliwych substancji odbywa się w takiej sytuacji poza jakąkolwiek kontrolą. Co więcej, spora część użytkowników nie wie, jakie konsekwencje wiążą się z zażywaniem tych środków. Oznacza to, że młodzi ludzie sięgający po anaboliki trują się i rujną swoje zdrowie, nie zdając sobie sprawy z długofalowych skutków ich zażywania.

## Lekcja 3 Informatyka grupa 2- TEAMS

Temat: Moi znajomi – KNO.

1. Wszystkie materiały do lekcji znajdują się w na Teams w plikach w folderze 19.02.2021 materiały.
2. Pobieramy plik baza danych, który jest zamieszczony na Teams.
3. Wykonujemy wszystkie polecenia. W zielone komórki wpisujemy odpowiednie liczby.
4. Pracę zapisz jako baza\_danych\_imię\_nazwisko\_klasa\_19.02.2021 i prześlij do 23.02.2021 na adres email [hzagrodnik@sp22sosnowiec.onmicrosoft.com](mailto:hzagrodnik@sp22sosnowiec.onmicrosoft.com)
- 5. Nie zamieszczamy prac w plikach na Teams ani na czacie.**

### **Lekcja 3 WF boys- TEAMS**

Temat: Technika pływania grzbietem. KNO.

<https://www.youtube.com/watch?v=L-Rxpga4il0>

### **Lekcja 4 EDB- osobny plik- TEAMS**

### **Lekcja 5 Język polski- osobny plik- TEAMS**

### **Lekcja 6 Fizyka- TEAMS**

Temat: Fale mechaniczne - c.d. KNO.

Na ostatniej lekcji dowiedzieliście się co to są fale mechaniczne i co ich źródłem.

Dzisiaj poznacie wielkości opisujące fale tj. okres, częstotliwość, amplituda i długość fali.

### **Lekcja 7 WOS- TEAMS**

Temat: Prezydent i Rada Ministrów. KNO.

Temat ten będziemy realizować przez dwie jednostki lekcyjne

Zapoznaj się z informacjami ze str. 140 – 143

Jako notatkę przepisz do zeszytu: Kompetencję Prezydenta ze str. 140 oraz

Czym zajmują się Rząd ze str. 141

hierarchie aktów prawnych ze str. 128

Aby lepiej zrozumieć temat proponuję Wam zaponie się z wiadomościami z e – podręcznika oraz filmiku:

[Władza wykonawcza w Polsce. Prezydent RP – Rada Ministrów \(epodreczniki.pl\)](http://Wladza.wykonawcza.w.Polsce.Prezydent.RP.Rada.Ministrów.epodreczniki.pl)

<https://youtu.be/9XC8NCCK9V0>