**ŚRODA 24.11.2021**

JĘZYK POLSKI KL. VIII, 24.11

Temat: Powtórzenie wiadomości o przysłówku.

Wydruku czarno-białą kartę pracy i uzupełnij ją tak, jak kolorowa.

zbiór fantastycznych 1. 1.1111opowieści l3. o p3.3.ostaci czy postaciach historycznych (lub też uwwiadają 2.

2Przysłówek –ćwiczenia

1. Do podanych czasowników dopisz odpowiednie przysłówki: szybko, ładnie, pięknie, zwinnie, dobrze, głośno.

Czytać (jak?)............................................................................

Rysować (jak?)........................................................................

Malować (jak?)........................................................................

Biegać (jak?)...........................................................................

Tańczyć (jak?).........................................................................

Pływać (jak?).........................................................................

2. Podkreśl przysłówki:

Przenigdy w ten sposób nie myślałam.

Zielona piłka poleciała bardzo daleko.

Przeciwnie niż Jolka dostałam 5 z fizyki.

Umówię się z Tobą jutro.

Latawiec znajduje się bardzo wysoko.

3. Napisz zdania z przysłówkami:

Szybko : .......................................................................................

Uroczo : .......................................................................................

Celnie : ........................................................................................

Starannie : ...................................................................................

**Klasa VIII N (zastępstwo za panią Angelikę Łata i panią Beatę Dębowicz)**

Ćwiczenia rozwijające pamięć i logiczne myślenie. Odpowiedzi proszę przesłać na adres mailowy: surdopedagog@poczta.fm lub za pomocą aplikacji Messenger.



Geografia

Temat: Zróżnicowanie klimatyczne Afryki.

Z tematem zapoznaj się w punkcie 2 linka: <https://zpe.gov.pl/a/afryka---strefowosc-klimatyczna-roslinna-i-glebowa/DJeJg4fSn>

Do zeszytu zapisz notatkę:

1. W strefie równikowej występują bardzo duże opady i jest tam ciepło przez cały rok. Jest tu klimat równikowy. Są tu wiecznie zielone lasy równikowe.

2. Oddalając się od równika rozpoczyna się klimat podrównikowy z dwoma porami roku: deszczowa i sucha. Są tu sawanny.

3. Wzdłuż zwrotników występuje klimat zwrotnikowy. To najbardziej suchy klimat na Ziemi. Brak wody i wysokie temperatury przez cały rok powoduję, że są tu trudne warunki do życia. Są tu pustynie i półpustynie.

4. Na północnych i południowych krańcach Afryki jest klimat podzwrotnikowy. Jest tu roślinność twardolistna zwana makią.

Widzimy się w aplikacji Teams.

**Fizyka**

Dzisiaj jedna z dwóch lekcji podsumowująca dział Drgania i fale. Napisz temat: Drgania i fale- powtórzenie wiadomości. Obejrzyj film: <https://www.youtube.com/watch?v=4LKzKRGlQgU>

Napisz w zeszycie co to jest fala mechaniczna,  jak dzielimy fale mechaniczne, podaj też przykłady tych fal.

**Matematyka**



**Wf**

**Temat 1 : Co to jest wskaźnik BMI? Jak go obliczyć? Zasady zdrowego odżywiania i stylu życia.**

Posłuchaj co na temat wskaźnika BMI opowiada dietetyk :

<https://www.youtube.com/watch?v=t-NatIJfvIs>

Oblicz swój wskaźnik BMI i zobacz w jakiej jesteś formie:

<http://www.oblicz-bmi.pl/?gclid=CjwKCAiAv_KMBhAzEiwAs-rX1LKnA65iCZ8PSSLIe75gLsvnx4bdrfmyhEc9whTn-XIK0iAb-wIvkxoClEcQAvD_BwE>

***Wiemy co to jest BMI wiemy jak go obliczyć ☺***

To teraz przyszedł czas abyśmy dowiedzieli się o najważniejszych zasadach zdrowego stylu życia i zasad zdrowego odżywiania :

10 zasad zdrowego stylu życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=nd7cIKM-fSY&t=15s>

10 zasad zdrowego odżywiania:

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

**Temat 2: Przepisy gry w piłkę koszykową.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CC2R2rrdVns>

Mam, nadzieję że przedstawiony materiał zaciekawił Was ☺ i zaczniemy lub będziemy kontynuować zdrowy styl życia i wprowadzimy zasady zdrowego odżywiania. Jest to bardzo ważne w dzisiejszych czasach bo zdrowie jest najważniejsze ☺

**WDŻ tylko dla dziewczyn**

CO TO JEST GODNOŚĆ?

Godność jest tym, co odróżnia ludzi od zwierząt. Oczywiście naszym

skrzydlatym i czworonożnym przyjaciołom też należy się szacunek. I nie wolno

ich krzywdzić, czy zaniedbywać. Godność jest niezależna od płci, wieku,

pochodzenia, koloru skóry, wyznania religijnego, czy zainteresowań. Jest

bardzo trudno określić czym jest godność. Brak jest w tej kwestii definicji lub

wzorów. Tropem może być dla nas słowo „poczucie”. Po prostu czujemy, że ją mamy. Na

godność nie trzeba zasługiwać ani na nią zapracować. Swoją godność ma każdy człowiek –

także ten zraniony, skreślony przez innych, uznany

za przegranego (np. osoba uzależniona, bezdomna, czy przestępca).

Świadomość, ze mamy niezbywalną godność, sprawia, że mamy wysoką samoocenę

i pozytywny obraz samych siebie. To bardzo ważne – godność chroni nas przed ludźmi, którzy

chcieliby nas skrzywdzić lub wykorzystać. Z godności wynika prawo do życia, ochrony

zdrowia, równego traktowania i szeregu innych zasad, które są fundamentem życia we

wspólnocie i w społeczeństwie.

Czasem mówimy: „mam swoją godność”. Oznacza to tyle, co mam swój honor,

świadomość swojej godności. Ona sprawia, że umiemy o siebie zadbać i nie pozwalamy się

innym upokarzać. Nawet w kodeksie karnym znajduje się taki zapis – „naruszenie czyjejś

godności jest przestępstwem znieważenia”.

SZACUNEK DLA CIAŁA

Kiedy mamy poczucie własnej godności, nie pozwalamy się obrażać, nie zgadzamy się także

na wyzwiska, manipulowanie czy rozpowiadanie nieprawdy na nasz temat.

Szanujemy się po prostu.Ale szacunku wymaga także nasze. Wymaga ono od

nas, aby ubierać się stosownie do pogody, zdrowo się , dbać o swój sen, nie

okaleczać się i szczególnie dba o miejsca intymne.

Zagrożeniem, o którym często wspomina się w kontekście szacunku do

własnego ciała, jest seksting. Terminem tym określamy wysyłanie sms-ów,

MMS-ów czy wiadomości na komunikatorach z treściami o podtekście

seksualnym. Dziewczęta, które padły ofiarą sekstingu, przekonują, że wcale nie chciały

fotografować się w bieliźnie lub roznegliżowane i rozpowszechniać tego typu zdjęć i treści.

Robiły to jednak pod presją koleżanek lub pod naciskiem chłopaka, który im się podobał i żądał

„dowodu miłości”. Niestety w związku z upowszechnianiem smartfonów i tabletów zanikł

podziału na przestrzeń publiczną i prywatną. Wielką krzywdą jest, gdy własnością publiczną

staje się czyjeś ciało

PAMIĘTAJCIE, że obraz raz wrzucony do sieci zostaniew niej na zawsze !!!

2

O sekstingu mówimy także jeśli osoby natrętnie namawiane są do bliskości fizycznej

(przytulania, dotykania, pocałunków) lub oglądania treści pornograficznych.

Trudno jest wymienić wszystkie zachowania, które naruszają prawo intymności.

Polegajcie na sobie, na sygnałach, jakie wysyła wam ciało. Słuchajcie głosu wewnętrznego

i emocji. Nie zgadajcie się na kontynuowanie znajomości z osobą, w której towarzystwie

czujecie się nieswojo.

Komunikaty wieloznaczne bywają źródłem nieporozumień. Często chłopcy odbierają

je jako droczenie się i zachętę do bliskości fizycznej. Przykłady:

-„Nie teraz, dobrze?”,

- „Przestań, daj spokój” (komunikat wydaje się jednoznaczny, ale towarzyszy mu śmiech

 i żart),

-„Nie wiem sama, czy tego chcę”.

INTYMNOŚĆ

Z godnością nierozerwalnie łączy się pojęcie intymności.

Intymność, słowo to pochodzi z łaciny i oznacza - intimus- wewnętrzny,

najgłębszy. Każdy z nas odczuwa wstyd przed nagością i zasłania miejsca

intymne częściami garderoby.

Wstyd jest bardzo ważnym mechanizmem ochronnym. Można go nazwać

nawet naszym „przyjacielem”, bo chroni nas przed utratą szacunku do samych

siebie.

Zdarzają się niestety sytuacje, kiedy ktoś łamie prawo drugiej osoby do intymności, nakłaniając

ją do robienia rzeczy, które są niewłaściwe, zawstydzają, krępują, wywołują wewnętrzny

sprzeciw.

Pamiętajcie !!! Nikt nie ma prawa tak się zachowywać!

WAŻNE: odmowa w sytuacji próby naruszenia intymności musi

stanowcza i jednoznaczna. Dotyczy to komunikatów werbalnych

(słownych) i gestów.

Komunikaty jednoznaczne należy wypowiadać stanowczo, z naciskiem, nie zostawiając

żadnego pola do domysłów. Przykłady:

- „Nie rób tego, nie życzę sobie”,

- „Lubię z tobą rozmawiać, ale nie zgadzam się na nic więcej”,

- „To mi się nie podoba, przestań”.

3

Jeśli więc ktoś dotyka was w sposób, który wam nie odpowiada (dotyczy to zwłaszcza miejsc

intymnych), pokazuje filmy i zdjęcia, których nie chcecie oglądać lub proponuje udział

w czynnościach, które was zawstydzają – NIE ZGADZAJCIE SIĘ !

Musicie wyrazić swój sprzeciw - powiedzieć głośno i stanowczo NIE i natychmiast odejdźcie

od tego człowieka oraz jak najszybciej poinformować zaufane osoby dorosłe.

Wyśmiewanie, używanie wulgarnych słów oraz agresywne zachowanie - to też łamanie

prawa do intymności.

Intymność dotyczy także naszej psychiki i obejmuje te przeżycia, których

nie chcemy ujawniać innym. Jeśli ktoś powierza nam swoje najgłębsze

skrywane uczucia, jest to dowód wielkiego zaufania, którego nie można

zawieść.

Każdy z nas powinien dbać o to, by inni szanowali naszą godność i prawo

do intymności, ale także jesteśmy moralnie zobowiązani do troski o

poszanowanie godności i intymności innych osób.

PORNOGRAFIA

To normalne, że jesteśmy ciekawi zjawisk związanych z seksualnością człowieka.

Szczególnie duże napięcie seksualne odczuwają chłopcy (jest to spowodowane wysokim

poziomem testosteronu), ale także w dorastających dziewczynach budzi się coraz większe

zainteresowanie seksualnością.

Swoje zainteresowania dobrze jest kierować pod właściwy adres. Nie powinny to być strony

pornograficzne lub filmy tego gatunku. Ukazują one bowiem nieprawdziwy obraz ludzkiej

seksualności, najczęściej jeszcze w sposób wulgarny i pełen przemocy. Obrazy tam zawarte są

pozbawione miłości, czułych i subtelnych gestów. Dlatego traktując pornografię jako źródło

wiedzy o współżyciu seksualnym, kształtuje błędny obraz zachowań seksualnych. Pornografia

jest jednym z najboleśniejszych przejawów utraty szacunku do swojego ciała

i chłopców.

Pornografię, można porównać do oglądania atlasu z trującymi grzybami., o których sądzimy,

że są jadalne. Kiedy nazbieramy muchomorów i ugotujemy je, to zawsze się okaże zgubne

w skutkach i odbije się na naszym zdrowiu fizycznym i psychicznym.

ZMIANY W MÓZGU

Oglądając zdjęcia i filmy pornograficzne można się uzależnić. Przeprowadzone badania

dowodzą, ze u osób uzależnionych od pornografii zachodzą takie

same zmiany w mózgu, jak u osób uzależnionych od narkotyków

czy alkoholu. Jak do tego dochodzi? W okresie dorastania

dochodzi do wielu zmian w organizmie oraz do intensywniejszego

zdobywania doświadczeń, także w sferze emocji. Na poziomie

mózgowym oznacza, to szybki przyrost zapisanych i utrwalonych

danych. Podobnie jak na dysku twardym komputera.

4

W mózgu mamy komórki nerwowe i kiedy są one aktywne wydzielają chemikalia

wzmacniające połączenia miedzy nimi. Na przykład, jeśli jesz coś bardzo smacznego,

to mózg wydziela dopaminę, która odpowiada między innymi za dobre samopoczucie. Jeśli

więc lubisz lody czekoladowe, twój mózg twory ścieżki neuronalne łączące lody

z przyjemnością. Gdy oglądasz pornografię, twój mózg też tworzy nowe ścieżki neuronalne.

Tak jak wszystko inne, co uzależnia, pornografia sprawia, że w mózgu wydziela się dopamina.

Jeśli kontakt z treściami pornograficzny jest częsty, wówczas dopaminy jest tak dużo, że mózg

nie daje sobie z nią rady. W rezultacie oglądający pornografię nie czuje jej „efektu” tak mocno

jak na początku. Poszukuje więc coraz silniejszych bodźców. A stąd tylko o krok do

uzależnienia, które uszkadza część mózgu zwaną korą podczołową, odpowiadającą za

myślenie, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

POLSKIE PRAWO

Warto wiedzieć, że polskie prawo w szczególny sposób chroni

przed pornografią dzieci i młodzież; zabronione jest

prezentowanie treści pornograficznych małoletnim, wysokie

kary grożą za jej rozpowszechnianie produkcje, a nawet samo

posiadanie materiałów pornograficznych z udziałem

małoletnich osób - do 10 lat pozbawienia wolności.

ĆWICZENIE 1. Co wiem o pornografii?

Rozwiąż poniższy tekst.

Tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa.

1. Oglądanie pornografii:

a) jest bezpieczne,

b) może prowadzić do uzależnienia,

c) uzależnia tylko osoby poniżej 18. roku życia.

2. Materiały pornograficzne:

a) można traktować jak każdy inny film,

b) nie wywołują u odbiorcy żadnych emocji,

c) wywołują u odbiorcy silne emocje.

3. Poszukując informacji o sferze seksualnej:

a) wystarczy wpisać zapytanie do wyszukiwarki internetowej,

b) trzeba pogadać z koleżanką

c) warto szukać rzetelnej wiedzy, np. w rozmowie z rodzicami.

4. Pornografia:

a) jest obojętna dla organizmu,

b) powoduje trwałe zmiany w mózgu,

c) nie zakłóca pracy kory przedczołowej mózgu.

5

ĆWICZENIE 2. Asertywna odmowa

Zastanów się i napisz, jak zachowasz się w poniższych

sytuacjach? Przećwicz sobie, co powiesz? Co zrobisz?

 Sytuacja 1

W czasie tańca na szkolnej dyskotece kolega przytula się do ciebie

zbyt mocno, w sposób dla ciebie krępujący. Co powiesz?

………………………………………………………………………………………………………...

………………………………………………………………………………………………………..

Co zrobisz?

………………………………………………………………………………………………………..

Sytuacja 2

Wracasz ze szkoły do domu. Nagle zatrzymuje się samochód. Nieznajomy kierowca proponuje, że

cię podwiezie. Co powiesz?

………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………….

Co zrobisz?

……………………………………………………………………………………………………….

Sytuacja 3

Zauważyłaś, że koledzy z klasy podglądają dziewczyny przebierające się w szatni

na lekcję wych. fizycznego. Co powiesz?

………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………

Co zrobisz?

………………………………………………………………………………………………………

ĆWICZENIE 3. Intymność sprawą osobistą

Nie każdego wpuszczamy do swojego domu, bo nie każdy jest nam bliski. Nie należy wstydzić się, że

ma się ciało i urodę, ale nie wolno pozwolić się traktować jak towar. To ty

decydujesz, jak na ciebie popatrzą inni. Po co prowokować, skoro i tak twoja

młodość jest zauważalna? Po co ubierać prowokacyjne stroje? Sfera seksualna jest

niezwykle delikatna, łatwo naruszyć twoją godność i twoją wolność.

Uzupełniając poniższe zdania, masz możliwość zastanowienia się nad tymi

ważnymi sprawami.

6

W zachowaniu niektórych chłopców denerwuje mnie

……………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………..

Jeśli ktoś wysyła ci podejrzany link, zdystansuj się ponieważ .………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………….

Rozmawiam na Facebooku tylko ze znajomymi, gdyż.……………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………….

Nie umawiam się z ludźmi poznanymi w sieci, ponieważ …………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………..

Swoich danych osobowych (czy rodziny) nie podaje internetowym rozmówcom, bo …………………

…………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………..