**WF**

Temat: 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>

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 ☺

**Podstawy odzieżownictwa**

Temat: Włókna z uwłosienia zwierząt

korzystając z internetu wymień i opisz zwierzęta, które dostarczają nam wełnę i włos

**Projektowanie wyrobów odzieżowych**

Temat: Rysunki z natury, pamięci i wyobraźni

korzystając z internetu opisz rysunek z natury, rysunek z pamięci, rysunek z wyobraźni

**Historia**

**Temat: Panowanie Bolesława Chrobrego.**

Zadanie 1. Przepisz notatkę.

1. Po śmierci [**Mieszka I**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1745-mieszko-i) w roku **997 r.** władzę przejął [**Bolesław I Chrobry**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1723-boleslaw-i-chrobry)

2. Misja i śmierć [**biskupa Wojciecha**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1761-wojciech)

a. Wojciech był biskupem praskim i przyjacielem cesarza [**Ottona III**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1748-otton-iii)

b. w 997 r. udał się na misję do [pogańskich](https://www.e-historia.com.pl/68-podreczny-slowniczek-pojec-historycznych/3136-poganin) [**Prusów**](https://www.e-historia.com.pl/70-katalog-nazw/1939-prusowie)**,** podczas której zginął śmiercią męczeńską

c. Bolesław I Chrobry wykupił ciało Wojciecha i złożył jako [**relikwie**](https://www.e-historia.com.pl/68-podreczny-slowniczek-pojec-historycznych/3135-relikwie) w katedrze gnieźnieńskie

d. biskup Wojciech został [**kanonizowany**](https://www.e-historia.com.pl/68-podreczny-slowniczek-pojec-historycznych/3126-kanonizacja)

3. **Zjazd gnieźnieński** – spotkanie [Ottona III](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1748-otton-iii) i Bolesława Chrobrego w Gnieźnie w **1000 r.**

a. Otton III przybył do Gniezna z pielgrzymką do grobu **św. Wojciecha**

b. podczas wizyty Ottona III ustanowiono [**arcybiskupstwo**](https://www.e-historia.com.pl/68-podreczny-slowniczek-pojec-historycznych/1676-metropolia-arcybiskupstwo-archidiecezja)**gnieźnieńskie**

– podlegały mu nowe [**biskupstwa**](https://www.e-historia.com.pl/68-podreczny-slowniczek-pojec-historycznych/1675-biskupstwo-diecezja)**:** w **Krakowie,** **Wrocławiu** i **Kołobrzegu**

– biskupstwo poznańskie zachowało niezależność do śmierci biskupa [Ungera](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1758-unger)

– pierwszym arcybiskupem został [**Radzim-Gaudenty**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1751-radzim-gaudenty)

4. Podboje Bolesława Chrobrego

a. po śmierci Ottona III królem Niemiec został [**Henryk II**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1732-henryk-ii-swiety)

b. wojny polsko-niemieckie

– Bolesław I Chrobry zajął **Milsko i Łużyce**

– wojny z Niemcami trwały 16 lat

– na mocy zawartego w **1018 r. pokoju** **w** **Budziszynie**Bolesław zatrzymał **Milsko i Łużyce**

c. wyprawa Bolesława I Chrobrego na Ruś – **1018 r.**

– Bolesław I Chrobry pokonał wojska [**Jarosława Mądrego**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1736-jaroslaw-madry)

– wojska Bolesława zajęły Kijów

– Bolesław I Chrobry przyłączył do Polski [**Grody Czerwieńskie**](https://www.e-historia.com.pl/70-katalog-nazw/3128-grody-czerwienskie)

5. W **1025 r.** [**Bolesław I Chrobry**](https://www.e-historia.com.pl/69-galeria-postaci-historycznych/1723-boleslaw-i-chrobry)**koronował** się w Gnieźnie na **króla Polski.**

**Zadanie 2. Wykonaj zadania na platformie wordwall**

https://wordwall.net/pl-pl/community/klasa-4/historia/panowanie-boles%C5%82awa-chrobrego

**MATEMATYKA**

Proszę przepisać notatkę do zeszytu.

Temat: Wyłączanie czynnika poza nawias.

1. Wyłączanie wspólnego czynnika poza nawias to przedstawienie sumy w postaci iloczynu.

a ⋅ b + a ⋅ c = a ⋅ (b + c)

a ⋅ b - a ⋅ c = a ⋅ (b - c)

Wyłączanie z sumy wspólnego czynnika poza nawias sprowadza się do wykonywania dzielenia każdego składnika przez ten czynnik. Wyłączamy przed nawias największy wspólny dzielnik NWD(3,6,9) = 3, na przykład:

3a + 6b -9 = 3= 3(a +2b – 3)

1. Obejrzyj film

<https://www.youtube.com/watch?v=QnR0cw1vF7A>

1. Samodzielnie wykonaj w zeszycie ćwiczenie 20 str. 66.

**TECHNOLOGIA MECHANIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH.**

Przedmiot: Budowa pojazdów samochodowych.

Proszę przepisać treść notatki do zeszytu.

Temat: Sposoby włączania biegów.

1. Sposoby włączania biegów:

* przesunięcie jednego z kół zębatych,
* łączenie kół zębatych z wałem głównym z wykorzystaniem sprzęgieł zębatych.

1. W pierwszym sposobie przesuwanie jednego z kół zębatych ma dużo wad, między innymi szybkie zużywanie się powierzchni zębów kół zębatych prostych oraz hałas podczas pracy.
2. W drugim sposobie koła zębate są osadzone na łożyskach na wale głównym i złączone na stałe z odpowiednimi kołami zębatymi wałka pośredniego za pomocą sprzęgła zębatego. Budowę i schemat działania przedstawia rys. 18.16 str. 303.
3. W celu cichego i łatwego sprzęgania stosuje się synchronizatory. Są to sprzęgła przesuwne połączone dodatkowymi elementami ciernymi, których zadaniem jest wyrównywanie prędkości obrotowych przed załączeniem biegu. Budowę i schemat działania przedstawia rys. 18.17

str. 304.

1. Wady synchronizatorów prostych wyeliminowano synchronizatorach blokujących (bezwładnościowych), które umożliwiają włączenie biegu przed zrównaniem się prędkości obrotowych sprzęganych elementów, w tym celu wykorzystano siły bezwładności mas wirujących.

**Przedmiot: Podstawy konstrukcji maszyn.**

Proszę przepisać treść notatki do zeszytu.

Temat: Znaki wymiarowe.

1. Znaki wymiarowe są symbolami graficznymi określającymi kształt geometryczny wymiarowych elementów i szczegółów konstrukcyjnych obiektów odwzorowywanych na rysunkach technicznych.
2. Zastosowanie znaków wymiarowych ułatwia odczytywanie informacji o kształcie szczegółów konstrukcyjnych oraz umożliwia zmniejszenie liczby rzutów, przekrojów lub kładów potrzebnych do odwzorowania obiektów na rysunkach.
3. Proszę zapoznać się z tabelą 9.1 str. 131 podręcznik, Znaki wymiarowe stosowane w wymiarach rysunkowych.

**Stunde**

Thema: In der Wechselstube. W kantorze

Witaj!

Dziś zajmiemy się tematem pieniędzy. Pieniądze są nieodzownym elementem naszego życia, bo żeby pójść do sklepu potrzebujesz pieniędzy. Dialogi w sklepie przerobiliśmy na poprzednich lekcjach, dlatego dziś zajmiemy się tematem pieniędzy.

1. Na początek trochę słówek

Der Ankauf – zakup

Die Banknoten – banknoty

Geld auf das Konto ueberweisen – przelać pieniądze na konto

Das Geld – pieniądze

Der Geldautomat – bankomat

Der Kassierer – kasjer

Die Kreditkarte – karta kredytowa

Die Munzen – monety

Der Preis – cena

Der Profit – zysk

Die Provision – prowizja

Die Rechnung -rachunek

Das Sinken – spadek

Das Steigen – wzrost

Der Tausch – wymiana

ueberweisen- przekazać

Die Waerung – waluta

Der Wechselkurs – kurs wymiany walut

wechseln – wymieniać

der Wert -wartość

1. Odszukaj ukryte wyrazy:

CHSWEKUELRS –

NGRENUCH –

FAUANK-

RSERKAIES-

ENBANOTNK –

EKRITARTKED-

1. Uzupełnij zdania wyrazami z zadania 1.
2. In einer Wekselstube koennen Sie viele verschiedene …………………………(waluta) verkaufen.
3. Tut mir leid, wir akzeptieren keine Kreditkarten. Man kann nur mit …………………….(gotówka) bezahlen.
4. Wir akzepieren ……………………. (moneta) bis maximal 100 Euro.
5. Der ……………….(kurs walutowy) ist 4,13 PLN fur 1 Euro.
6. Unser Deutsch ist nich perfekt, aber der ………………………….(kasjer) hat mich verstanden.

To wszystko na dzisiaj. Proszę o przesłanie wykonanych zadań

Pozdrawiam

**Rewalidacja**

Prowadzący: Monika Topczak

W ramach rewalidacji obejrzyjcie filmik: jak ćwiczyć swoją koncentrację uwagi:

<https://www.youtube.com/watch?v=YoOnQD8rEyM>

**Zajęcia logopedyczne**



