

04 czerwca 2020r

## Matematyka

**Temat: Długość okręgu**

W podręczniku na stronach 265-267 omówiono nowe dla Was zagadnienia dotyczące obliczeń związanych kołami/okręgami. **Z tych tematów napiszemy kartkówkę...** Uważnie przejrzyjcie przykłady obliczeń znajdujące się na wspomnianych stronach i/lub zapoznajcie się z poniższymi materiałami:

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

oraz

<https://www.youtube.com/watch?v=DQ174CUmuVE>

a następnie rozwiążcie zadania nr 1, poziom A – a, b; poziom C – a, d/str. 268 oraz 7 i 10/str. 269

**OBLICZENIA** przesyłamy na [slupiec8@o2.pl](mailto:slupiec8@o2.pl)

**Powodzenia!**

## Informatyka

**Temat: Prezentacje multimedialne i filmy.**

Proszę zapoznać się z tematem i wstawianiem filmów do prezentacji multimedialnej. Wykonać prezentację na dowolny temat i wstawić do niej film.

**Nie odsyłamy prac.**

Materiał do zajęć:

<https://epodreczniki.pl/a/tworzenie-prezentacji/DOPPeVhVM>

**Pozdrawiam!**

## Godzina wychowawcza

**Temat: Pozytywne myślenie o sobie**

Proszę zapoznać się z poniższym materiałem:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=DLtnRvzTs0&app=desktop>

**i stosować zawarte tam wskazówki**



## j. angielski

<http://linoit.com/users/montanag/canvases/kl8%200406>

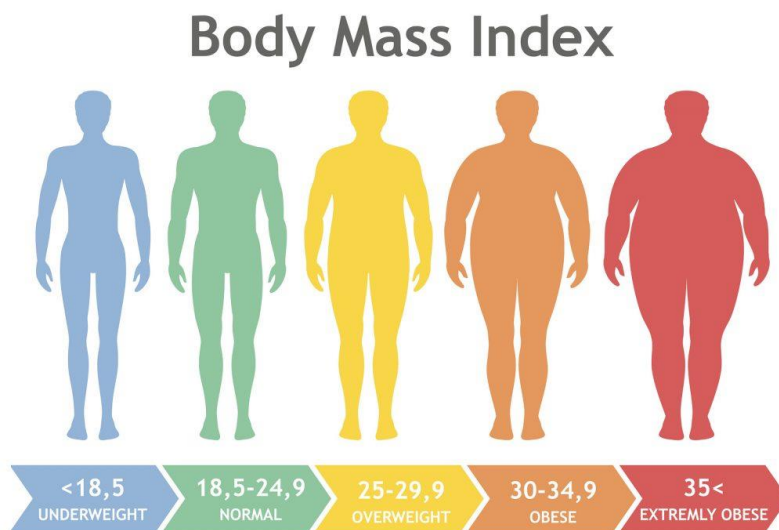
## EDB

**Choroby cywilizacyjne** to inaczej choroby społeczne, których źródłem nie jest zakażenie a szybki rozwój cywilizacji. Choroby cywilizacyjne występują globalnie, zarówno w społeczeństwach wysokorozwiniętych, jak i rozwijających się. Skąd się biorą choroby cywilizacyjne, czy można się przed nimi uchronić?

— **przyczyny** Choroby cywilizacyjne nie bez powodu nazywane są epidemią XXI wieku. Rozprzestrzeniają się globalnie, są niezakaźne, a mimo to prowadzą do niepełnosprawności i w ponad 80% doprowadzają do przedwczesnych zgonów.

Wyróżnia się dwie przyczyny chorób cywilizacyjnych:

Bezpośrednie &mdash; brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, zła dieta (monotonna, źle zbilansowana: bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól, produkty wysoko przetworzone), nadużywanie alkoholu i kawy, palenie papierosów, a także brak odpoczynku, permanentny stres, wszechobecna kultura masowa, postęp technologiczny.



Pośrednie &mdash; to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i in.



W dzisiejszych czasach uprzemysłowienie stanowi duży problem dla różnych dziedzin życia codziennego. Zanieczyszczamy środowisko naturalne i jemy wysoko przetworzone jedzenie. Spożywamy za mało błonnika, za dużo w naszej diecie jest cukrów, a za mało owoców i warzyw. W produkcji stawiamy na ilość, nie na jakość, przez co tracimy kontrolę nad tym, co tak naprawdę jemy i czym się posługujemy na co dzień.



Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:

1. sercowo- naczyniowe ; nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu krwionośnego powodują: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;
2. przewodu pokarmowego ; zła dieta, szybkie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego. Powodują: chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
3. psychiczne - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, narkomanii;
4. otyłość;
5. cukrzyca;
6. nowotwory.

**Aby zapobiec chorobom** cywilizacyjnym, należy wprowadzić kilka zdrowych zasad: zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę - codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;



uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu (WHO wskazuje na minimalną codzienną dawkę ruchu na 10 tys. kroków dla osoby pracującej fizycznie i 15 tys. dla pracującej umysłowo, minimalny ciągły czas aktywności fizycznej nie powinien być krótszy niż 60 - 90 min);



zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia;



regularnie badać moc i krew (szczególnie poziom glukozy we krwi i poziom cholesterolu).

**Bardzo proszę o odesłanie zaległych zadań  
oraz odesłanie samooceny na moją pocztę.**