

kl. VIII

poniedziałek 06 kwietnia 2020r.

Lp.	Plan lekcji	Zadania dla ucznia	Kontakt z nauczycielem
1	edb	Temat: Odmrożenia i wychłodzenia. NACOBEZU • umiem wyjaśnić pojęcia: wychłodzenie organizmu, odmrożenie • przedstawiam zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: wychłodzenia organizmu i odmrożeń Podręcznik str. 107 Zapoznaj się z zamieszczonym poniżej tekstem i odpowiedz w zeszycie na pytanie. Odmrożenia – pierwsza pomoc Odmrożenie jest to czasowe lub nieodwracalne uszkodzenie tkanek, które powstaje na skutek działania niskich temperatur. Na odmrożenia najbardziej narażone są miejsca, które są szczególnie poddawane działaniu niskiej temperatury, zalicza się zatem do nich nos, uszy, policzki, palce rąk oraz palce stóp. W jaki sposób dochodzi do odmrożenia? W czasie działania niskiej temperatury dochodzi do spowolnienia, a potem do zatrzymania przepły-	nauczyciel20@op.pl

wu krwi w naczyniach krwionośnych zaopatrujących w krew skórę, tkankę podskórną i mięśnie. Na skutek tego mechanizmu dochodzi do przejściowego uszkodzenia lub całkowitego obumarcia narażonych na działanie niskich temperatur części ciała.

Czy każde odmrożenie jest takie samo?

Nie. Odmrożenia są różne, można podzielić je pod względem rozległości i stopnia ciężkości. Wyróżnia się zatem:

Odmrożenie I stopnia

Jest to najmniej poważny rodzaj odmrożenia. W jego przebiegu dochodzi do przejściowych zaburzeń krążenia krwi w skórze. Pacjent zaczyna odczuwać ból, który czasami jest bardzo silny, skóra staje się biała lub sinoczerwona, pojawia się też obrzęk, pieczenie i świąd skóry.

Odmrożenie II stopnia

W jego przebiegu pojawiają się na skórze pęcherze wypełnione surowiczym płynem.

Odmrożenie III stopnia

W tym rodzaju odmrożeń pojawia się już martwica powierzchniowych warstw skóry.

Odmrożenie IV stopnia

Jest to najbardziej poważny rodzaj odmrożenia, dochodzi tu do powstania głębokiej martwicy, której ulegają odmrożone części ciała (np. nos czy palce). W tym przypadku może dojść do samoistnej amputacji odmrożonych części ciała.

Jakie czynniki zwiększają szanse na powstanie odmrożenia?

Przede wszystkim jest to spożywanie alkoholu na mrozie. Po wypiciu alkoholu, mamy wrażenie pozornego rozgrzania organizmu, nie odczuwamy zimna. Niestety, jest to tylko pozorne uczucie. Po

wypiciu dużej ilości alkoholu może zdarzyć się, że osoba uśnie na mrozie – powstają wtedy idealne warunki do powstania odmrożenia oraz wychłodzenia całego organizmu. Na odmrożenia bardziej narażone są też osoby chorujące na cukrzycę - ma to związek z tym, że u tych chorych krążenie krwi jest upośledzone i to powoduje szybszą możliwość powstania odmrożenia. Ponadto, na odmrożenia bardziej narażone są też osoby starsze, u których dochodzi do pogorszenia wydolności układu krążenia i osłabienia mechanizmów termoregulacji. Podobnie, osoby z chorobami naczyń, także zdecydowanie bardziej są narażone na ryzyko odmrożenia. Należy też pamiętać, że poza mrozem uczucie zimna wzmacnia też silny wiatr oraz wilgoć w powietrzu – tego typu warunki atmosferyczne także sprzyjają odmrożeniom.

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

W pierwszej kolejności, ponieważ przyczyną odmrożenia jest działanie niskiej temperatury, należy poszkodowanego jak najszybciej przetransportować do ciepłego, ale nie gorącego pomieszczenia. Następnie, należy zdjąć z poszkodowanego wilgotne i mokre ubranie, a jeśli na palcach widoczne są pierścienki, także od razu należy je ściągnąć (powstanie obrzęk). W przypadku odmrożenia policzków i nosa, na odmrożone części ciała należy założyć czyste opatrunki z gazy, nie mogą być one jednak gorące. W przypadku odmrożenia płaców, należy zanurzyć je w letniej wodzie (temperatura wody powinna mieć około 20 st. C), a następnie dolewać ciepłej wody do osiągnięcia temperatury około 36 st. C. Jeśli na skórze widoczne są pęcherze, nie należy ich przekłuwać, tylko położyć na nich czyste opatrunki.

Poza tym, opatrunki należy także położyć na sinoczerwone lub blade plamy, które także mogą powstać na skórze. Jeśli poszkodowany jest przytomny, aby rozgrzać cały organizm, należy podać mu do picia ciepłe, ale nie gorące, słodkie napoje. Nie wolno podawać alkoholu! Należy go także okryć, zwracając szczególną uwagę na okrycie odmrożonych części ciała – jeśli odmrożenia są na dłoniach lub stopach należy ułożyć je nieco wyżej. Następnie, jeśli poszkodowany czuje się dobrze, należy odwieźć go do szpitala. Natomiast jeśli poszkodowany jest nieprzytomny lub czuje się źle, należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe.

		W szpitalu pacjent zostanie zbadany przez lekarza, wtedy też odmrożenie zostanie zakwalifikowane do odpowiedniego stopnia i w zależności od stanu pacjenta zostanie mu udzielona właściwa pomoc. Czasami zdarza się, w przypadku naprawdę poważnych odmrożeń, że zachodzi potrzeba leczenia operacyjnego. Kiedy już do tego dojdzie, chirurg musi usunąć martwe lub zakażone tkanki, czasami części lub nawet całe kończyny. Jak zapobiegać odmrożeniom? 1. Przede wszystkim, w okresie jesienno-zimowym, nie można spożywać na świeżym powietrzu alkoholu. 2. Idąc na wycieczkę w góry czy nawet na zwykły zimowy spacer, należy właściwie się ubrać: trzeba mieć na sobie ciepłą kurtkę, ciepłą czapkę oraz grube rękawice i skarpetki. Mokre rzeczy należy natychmiast zdjąć. 3. Przed wyprawą w góry zawsze należy sprawdzić przewidywaną prognozę pogody i skontaktować się z GOPREM, aby uzyskać wiarygodne informacje dotyczące warunków pogodowych panujących w górach. 4. Przebywając w niskich temperaturach, stojąc w jednym miejscu, należy okresowo poruszać rękami i nogami, co poprawia ich ukrwienie. 5. Do twarzy i rąk należy także stosować tłuste, dobre kremy. Ćwiczenie Osoba wpadła do lodowatej wody i przemoczona wraca do domu w czasie silnego mrozu. W jaki sposób udzielisz pierwszej pomocy. Informację zwrotną proszę wysłać do 08.04.2020 do godziny 20:00.	
2	wos	Temat: Prezydent i Rada ministrów – organy władzy wykonawczej – ćwiczenia.	

		NACOBEZU • wiem, kto może zostać prezydentem i kto go wybiera • wiem, ile trwa kadencja prezydenta • wiem, jakie są kompetencje prezydenta • wiem, w jaki sposób powstaje rząd W nawiązaniu do lekcji poprzedniej związanej z funkcjonowaniem urzędu Prezydenta i Rady Ministrów będą do wykonania ćwiczenia z podręcznika str. 144; ćwiczenie 1 i 2 (w zeszycie). Informację zwrotną proszę wysłać do 08.04.2020 do godziny 20:00.	nauczyciel20@op.pl
3	j.polski	Temat: Być kimś innym. Świat przedstawiony w tekście Sławomira Mrożka „Artysta”. NACOBEZU • potrafię cicho czytać ze zrozumieniem; • potrafię wymienić elementy świata przedstawionego; 1. Przeczytaj tekst „Artysta” str. 232 – podręcznik. 2. Zapisz w zeszycie elementy świata przedstawionego: A. Czas i miejsce akcji: B. Bohaterowie: 	kl8jawty@wp.pl

		 C. Plan wydarzeń – w punktach: Informację zwrotną proszę wysłać dzisiaj do godziny 20:00	
4	j.angielski	Topic: Past Simple vs Past Continuous. – Czas przeszły prosty i czas przeszły ciągły. NaCoBeZU: • znam czasy Past Simple i Past Continuous (twierdzenia, przeczenia, pytania) W ramach przećwiczenia tego co zapisałeś/zapisałaś na 2 ostatnich lekcjach rozwiąż w zeszycie zadania E, F, G ze strony 91 w podręczniku. W zadaniach F i G proszę o przepisanie całych zdań do zeszytu! Proszę uczyć się na bieżąco słownictwa i gramatyki.	messenger drnprystasz@gmail.com

		Informację zwrotną w formie zdjęć proszę wysłać dziś do godziny 20:00.	
5	matematyka	Temat: Praca klasowa – Graniastosłupy i ostrosłupy. Rozwiąż zadania Zad.1. Uzupełnij $50\text{dm}^2 = \dots\dots\dots \text{cm}^2$ $180 \text{ cm}^2 = \dots\dots\dots \text{m}^2$ $62\text{m}^3 = \dots\dots\dots \text{dm}^3$ $4 \text{ mm}^3 = \dots\dots\dots \text{cm}^3$ Zad.2. Oblicz pole powierzchni i objętość graniastosłupa o wymiarach 8m x 2m x 12m. Zad.3. W graniastosłupie o wymiarach 8m x 2m x 12m, oblicz długość przekątnej graniastosłupa (pamiętaj, że przekątna bryły to nie to samo co przekątna ściany). Zad.4. Oblicz pole powierzchni ostrosłupa prawidłowego czworokątnego, którego krawędź podstawy ma długość 8cm, a krawędź boczna ma długość 10cm. Zad.5. Oblicz objętość ostrosłupa prawidłowego sześciokątnego, którego wysokość wynosi 20dm a krawędź podstawy ma długość 6dm. <u>Jeśli chcesz wykonaj rysunki pomocnicze. Wypisz dane, opisz dokładnie co liczysz.</u> Informację zwrotną proszę wysłać dzisiaj do godziny 20:00	jarmatzp@adres.pl
6	w-f	Temat: Domowe BHP aktywności fizycznej-bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wykonywanych w domu samodzielnie. NACOBESZU:	messenger nauczyciel.2020@wp.pl

		• respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych, ćwiczeń fizycznych • wymienia sposoby dokonywania samo ochrony i samo asekuracji podczas doskonalenia sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych • organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń Proszę abyście podczas swojej aktywności fizycznej zwrócili uwagę na zasady: 1) Korzystaj ze sprzętów domowych, ale rozsądnie i bezpiecznie. 2) Zwracaj uwagę na prawidłową technikę ćwiczeń, a zwłaszcza przysiadów i brzusków. 3) Nie rozleniwiaj organizmu i nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu. 4) Bezpieczne miejsce to nie tylko miejsce do ćwiczeń fizycznych. To także miejsce gdzie się z relaksujesz i odpoczyniesz gdy jesteś zmęczony lub zestresowany. Bo jak już wiesz ćwiczenia są tak samo ważne jak odpoczynek. <u>Zadania do wykonania:</u> 1) Zapoznaj się z artykułem w załączonym linku. 2) Zastanów się czy miejsce, w którym ćwiczysz jest bezpieczne. W razie wątpliwości zapytaj dorosłego. 3) Czy prawidłowe wykonanie techniki ruchu zwiększa bezpieczeństwo? 4) Zapoznaj się z filmem z linku. Znajdź swoje bezpieczne miejsce. Czytaj więcej na: https://aktywne.trojmiasto.pl/Przedmioty-codziennego-uzytku-ktore-pomoga-nam-cwiczyc-w-domu-n143244.html#tri	
7	zajęcia dydaktyczno – wyrównawcze	Temat: Pisownia „nie” z częściami mowy. Ćwiczenia utrwalające. Otwórz link:	

Lekcje kl. 8 – 06.04.2020r.

Szkoła Podstawowa w Jawtach Wielkich

	z j.polskiego	https://view.genial.ly/5e84a356d5aa510e3297e6b2/horizontal-infographic-review-pisownia-nie-z-czesciami-mowy?fbclid=IwAR3Tym9dnUfjffrnkbXqRHMSEdKJ3HXmTPGIZscahgQ2Ut5jLwLKrRcdUE Kliknij w poszczególne ikony pod częściami mowy. Przypomnisz sobie zasady pisowni „nie” z częściami mowy. Czas na ćwiczenia. Klikając kolejno w dwa ruchome krzyżyki, zostaniesz przekierowany do ćwiczeń utrwalających i sprawdzających. Powodzenia!	
8	zajęcia dydaktyczno – wyrównawcze z matematyki	Temat: Zadania powtórzeniowe. Poćwicz do egzaminu: https://www.matzoo.pl/sprawdziany/egzamin-osmoklasisty-arkusz-1_80_558	messenger jawty.szkola@op.pl

Drogi Uczniu:

1. Wykonaj zamieszczone ćwiczenia.
2. Jeśli ćwiczenie jest pisemne to odeślij je nauczycielowi (wyślij plik, zrób zdjęcie lub zeskanuj, w mailu podaj swoje imię i nazwisko).
3. Jeśli ćwiczenie jest ustne lub podany jest link to napisz krótką informację do nauczyciela, że udało Ci się je wykonać lub, że miałeś problem.
4. Jeśli masz pytanie, lub czegoś nie rozumiesz – kontaktuj się z nauczycielem (sposób kontaktu podany w tabeli).