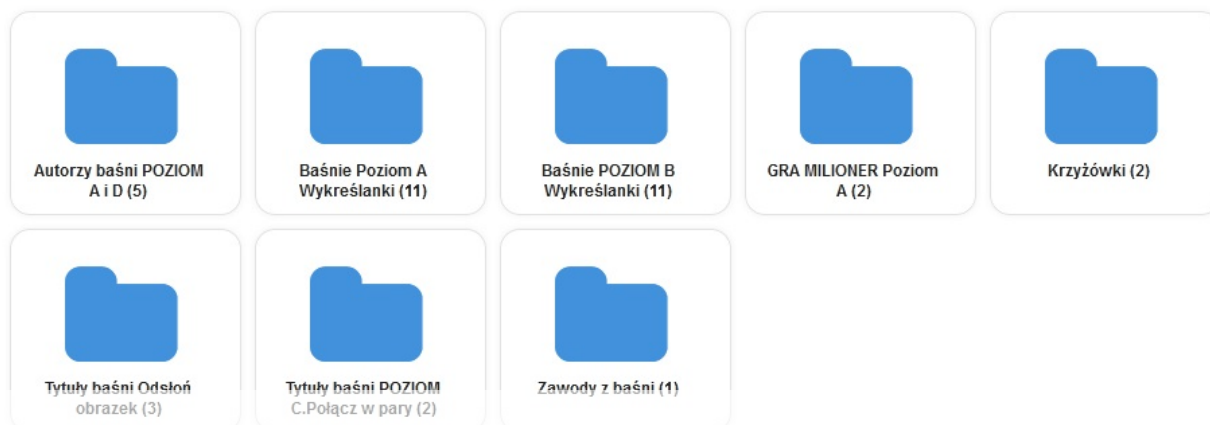


**BIBLIOTEKA SZKOLNA W
CZASACH EDUKACJI NA
ODLEGŁOŚĆ ZAPRASZA
DO ZROBIONYCH PRZEZ
SIEBIE APLIKACJI.
NA DOLE LINK DO NICH.**

Aplikacje stworzone przez szkolna.biblioteka137



<https://learningapps.org/user/szkolna.biblioteka137>



Zastoso wanie

1

Wielkość fizyczna: Siła

SILA NACIĄGU RAKIETY:

Po wyborze odpowiedniego naciągu tenisowego, musimy zdecydować się na wybranie siły z jaką serwis naciągniemy nasze rakiety. Każda rama ma sugerowaną siłę naciągania, którą podaje producent. Z im większą siłą naciągamy swoje rakiety tenisowe, tym nasz naciąg będzie bardziej precyzyjny, będzie charakteryzował się większą wytrzymałością i nie będzie się przesuwał. W przypadku niższych sił naciągania, nasza rakietka do tenisa będzie bardziej dynamiczna i pozwoli nam nadać piłce większą rotację i uzyskać większy komfort z gry, jednak straci na kontroli, a struny będą się częściej przesuwać.



Zastoso wanie

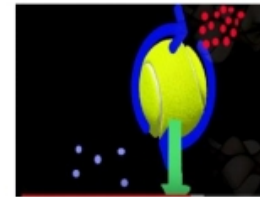
2

Wielkość fizyczna: Topspin

FIZYKA PODKRĘCANIA PIŁKI TENISOWEJ:

<https://www.youtube.com/watch?v=BdvpLBjXYi0&t=124s>

Rotacja - ruch kołowy piłki wokół własnej osi



Zastoso wanie

3

Wielkość fizyczna: Siła Magnusa

TENIS OKIEM FIZYKA:

[https://www.youtube.com/watch?v=eTkX5TXrG4o&feature=](https://www.youtube.com/watch?v=eTkX5TXrG4o&feature=mb_logo)

[mb_logo](#)



Zastoso wanie

4

Wielkość fizyczna: prędkość

Jerzy Janowicz - Polak rekordzistą świata w serwisowaniu 251 km/h.



Zastoso wanie

5

Wielkość fizyczna: waga

Waga rakiety do tenisa:


lekkie – poniżej 270g

średnie 275g – 300g

ciężkie – powyżej 300g




PANI PSYCHOLOG Z NASZEJ SZKOŁY RADZI:




JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ? ... W DOMU

Katarzyna Wiercińska




MIEJSCE NAUKI




- UPORZĄDKOWANE
- ZOSTAW: KSIĄŻKI, ZESZYTY, BRUDNOPIS, PRZYBORY, KOMPUTER/LAPTOP/TELEFON - JEŚLI SĄ POTRZEBNE DO NAUKI
- POSTAW NA BIURKU SZKLANKĘ WODY I PRZEKĄSKĘ – NIE BĘDZIESZ MUSIAŁ ODRYWAĆ SIĘ OD NAUKI
- USUŃ: WSZELKIE PAPIERKI, ZABAWKI, GRY, ROZPRASZACZE
- WYŁĄCZ POWIADOMIENIA W TELEFONIE I LAPTOPIE/KOMPUTERZE

PRZERWY



- POMIĘDZY ZADANIAMI WARTO ZROBIĆ PRZERWĘ
- PODCZAS PRZERWY WARTO:
 - COŚ ZJEŚĆ
 - POROZCIĄGAĆ SIĘ
 - NAPIĆ SIĘ WODY

WSPARCIE



- NAUKA JEST TRUDNIEJSZA, BO ZWYKŁE PYTANIE DO NAUCZYCIELA „PROSZĘ PANI, A O CO CHODZI W TYM ZADANIU?” STAJE SIĘ BARDZO ODLEGŁE
- NIE MARTW SIĘ! TERAZ MOŻESZ SPYTAĆ: KOLEGÓW I KOLEŻANEK – ZADZWOŃ LUB NAPISZ (MESSENGER, SMS) RODZICÓW NAUCZYCIELI – PO PROSTU ZAPYTAJ (ZGODNIE Z TYM, JAKĄ FORMĘ KONTAKTU ZAPROPONOWAŁ NAUCZYCIEL)

PLAN DNIA

STAŁA GODZINA WSTAWANIA

- WBRĘW POZOROM RUTYNA JEST DOBRA! WSTAWAJ CODZIENNIE O TEJ SAMEJ GODZINIE, Z CZASEM ORGANIZM SAM ZACZNE SIĘ BUDZIĆ O TEJ GODZINIE


AKTYWNY PORANEK

- NASZ MÓZG JEST PRZYZWYCZAJONY DO WYSILKU W GODZINACH PORANNYCH, DLATEGO WARTO USTALIĆ CZAS NA NAUKĘ RANO
- DOBRZE RANO WYKONAĆ OD RAZU JAKĄS CZYNNOŚĆ, KTÓRA DAJE WIDOCZNY EFEKT, NP. POŚCIELIĆ ŁÓZKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIEJ NIE ROZPRASZAJ SIĘ GRĄ NA KOMPUTERZE, OGLĄDANIEM SERIALI ITP. - NAJLEPIEJ ZACZĄĆ OD RAZU OD NAUKI


STAŁE GODZINY NAUKI

- UCZ SIĘ CODZIENNIE (POZA WEEKNDAMI) W TYCH SAMYCH GODZINACH, NP. 9-13 I 16-18

STOSUJ SPOSOBY



- ZRÓB LISTĘ: BIEŻĄCE ZADANIA NA DZISIAJ, BIEŻĄCE ZADANIA NA KOLEJNE DNI I PROJEKTY NA DALsze DNI
- „ZJEDZ ŻABĘ”- ZACZNIJ OD NAJTRUDNIEJSZEGO ZADANIA, POTEM ZRÓB PROSTSZE
- „ZASADA 2 MINUT” – JEŚLI ZADANIE WYMAGA TYLKO 2 MINUT, ZRÓB JE NATYCHMIAST!
- ROZŁÓŻ DUŻY PROBLEM NA MAŁE – PODZIEL MATERIAŁ NA CZĘŚCI, PO KAŻDEJ CZĘŚCI RÓB SOBIE POWTÓRKI
- ĆWICZ PROSTE WYJAŚNIENIA – OPOWIEDZ, CZEGO SIĘ NAUCZYŁŚ RODZICOM LUB RODZENSTWU
- RÓB NOTATKI:
 - Z ZAKREŚLACZAMI
 - Z RYSUNKAMI
 - Z HISTORYJKAMI
- KORZYSTAJ Z TECHNOLOGII! OBEJRZYJ FILM LUB WYKŁAD
- POWTÓRKI, POWTÓRKI I POWTÓRKI... ZAPAMIĘTAŁEŚ? POWTÓRZ!



Widzenie w Łagiewnikach

Legenda wzięta ze strony: http://www.uml.lodz.pl/miasto/o_miastcie/skarby_lodzi/legendy_lodzkie

Autor komiksu:

Michał Antczak

Napisane w : toondoo.com



Janek ukradł rybę z Pana stawu

Au! Au!

Beldowski karze chłopca chłostą i Janek umiera

Podczas snu Janek nawiedza Beldowskiego i Pan zaczyna mieć wyrzuty sumienia.

Beldowski umiera. Wywołało to silne wrażenie na jego córce i zięciu Samuelu, którzy w spadku odziedziczyli Łagiewniki

Samuel Żeleski, chcąc przebłagać niebiosa zaprosił do Łagiewnik księży, którzy poświęcili dwór i odprawili w nim modły. Obiecał jednemu z księży wzniesienie kaplicy św. Antoniego.

Samuel nie dotrzymuje obietnicy. Św. Antoni ukazuje się mu i mówi:

Zbuduj kaplicę w Łagiewnikach!

Nawrócony Samuel buduje kapliczkę.

do źródła św. Antoniego do tej pory pielgrzymują ludzie wierząc w uzdrowicielską moc czystej wody.

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY UCZNIĄ PRZY KOMPUTERZE



Uczeń powinien dysponować jednym, stałym miejscem przeznaczonym do nauki. Najlepiej, by było to osobne, zamknięte pomieszczenie. Ważne też, by nie było to zarazem sypialnia. Izolacja pozwala osiągnąć koncentrację. Dodatkowo opuszczenie pomieszczenia jest jasnym sygnałem dla mózgu, iż czas pracy zakończył się co pozwala efektywniej osiągnąć stan relaksu. Jeśli nie istnieje możliwość zapewnienia dziecku odosobnionego pokoju należy wydzielić w pomieszczeniu dedykowany nauce kącik.

Stanowisko do nauki powinno być wyposażone w biurko, komputer oraz siedzenie o regulowanej wysokości. Bezpieczna dla wzroku odległość od ekranu to 40-70 cm. W miejscu pracy musi panować ład i porządek. W zasięgu ręki powinny znajdować się wyłącznie niezbędne do nauki przedmioty.

40 - 70 cm

Ważne jest oświetlenie. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne, jeśli jednak dzień jest pochmurny lub nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródła światła, np. lampę biurkową. Dobrze, by źródło światła nie znajdowało się po wiodącej stronie ciała. Korzystnie dla leworęcznych uczniów jest kiedy światło pada z prawej strony, by podczas pisania nie stwarzać cienia.

Po każdej godzinie spędzonej przed ekranem należy zrobić minimalnie 5-minutową przerwę. Co 3 godziny odpoczynek należy wydłużyć do przynajmniej 15 minut.

Przerwy warto przeznaczyć na krótką gimnastykę.



Podczas przerw wskazana jest również zmiana otoczenia. Warto wstać, przejść się po domu, wyjrzeć przez okno, zjeść przekąskę czy przygotować herbatę. Można również przewietrzyć miejsce pracy. Świeże powietrze korzystnie wpływa na zdrowie i wydajność działania mózgu.

Nie można zapominać o nawodnieniu organizmu. Zalecana dzienna dawka płynów to 2l.



Należy upewnić się czy domowa sieć internetowa chroniona jest hasłem. Dodatkowo na każdym sprzęcie podłączonym do Internetu powinno zostać zainstalowane oprogramowanie antywirusowe chroniące dane przed ich zniszczeniem i

Samodzielna praca ucznia wymaga wysiłku umysłowego i skupienia uwagi, w związku z czym nawet najlepiej zorganizowany "kącik pracy" i przestrzeganie zasad higieny nie przyczynią się same do podniesienia wydajności pracy ucznia, jeśli otoczenie domowe nie zapewni mu ciszy niezbędnej do nauki. Gwar w otoczeniu dziecka odrabiającego lekcje rozprasza uwagę, a niekiedy wręcz uniemożliwia mu przygotowanie zadanej pracy.

OGROMNY WPŁYW NA EFEKTYWNOŚĆ NAUKI MA STAŁY RYTM DNIA. ROZKŁAD ZAJĘĆ WARTO USTALIĆ Z CAŁĄ RODZINĄ.




Pochwały budują motywację wewnętrzną. Nie należy ich szczędzić, również za podjęte próby, nie wyłącznie za osiągnięte cele.

Opracowanie: Karolina Franciszczak

**PAMIĘTAJJCIE
UCZNIOWIE:
WASZE ZDROWIE
JEST
BARDZO
WAŻNE.
DBAJCIE
O NIE!**

REDAKCJA
KAMYKOWA