**8. razred – Noršić selo**

**Hrvatski jezik**

Ponedjeljak, 16.3.2020.

1. sat

Književni jezik, zavičajni govor i narječje

* pročitati udžbeničku jedinicu u udžbeniku na 64., 65. i 66. str.

1. sat

Književni jezik, zavičajni govor i narječje

* riješiti zadatke u radnoj bilježnici na 65., 66. i 67. str.

Srijeda, 18.3.2020.

1. sat

Hrvatska narječja

* pročitati udžbeničku jedinicu u udžbeniku na 67., 68., 69. i 70. str.

1. sat

Hrvatska narječja

* riješiti zadatke u radnoj bilježnici na 68., 69., 70. i 71. str**.**

**Likovna kultura**

Udžbenik: stranica 12 -15

Nastavna jedinica: Kompozicija linearnih tekstura

Tema: Likovni natječaj. Tradicija i suvremenost. Zaštita prirodnog okoliša i biološke raznolikosti u likovnom izričaju djece. Ugrožene životinje Republike Hrvatske.

Likovna tehnika: tuš, pero, kist

Likovni problem: tušem, perom i kistom načini crtež kojemu je tema ugrožena životinja Republike Hrvatske. Odaberi ugroženu životinju po izboru (npr. Medvjed, vuk, ris, rijetke ptice, močvarice, vodozemce, kao i za kukce (pauk, jelenak, zlatna mara – zeleni ružin hrušt, čovječja ribica i dr.) Koristite linije u različitim smjerovima i različite debljine, plohe i točke. Poželjno je da se bijela boja papira na crtežu što manje vidi. Možeš odabrati i/Ili likovnu tehniku lavirani tuš. Laviranim tušem, perom i kistom na glatkom papiru nacrtaj ugroženu životinju po izboru u njegovu staništu. Raznolikim teksturama dočaraj njegovu površinu i morsko dno.

Možeš koristiti mobitel i internetski pretraživač za promatranje životinje.

Papir: glatki tvrdi papir iz mape ili bilo koji glatki tvrdi papir (bitno je da je veličina papira iz mape) Dimenzije papira su 39x29 cm.

**Nakon povratka u školu likovni radovi će se provjeravati.**

**Glazbena kultura**

<https://www.youtube.com/watch?v=vxPB76pmWss>

Poslušaj ovaj glazbeni primjer i odgovori na slijedeća pitanja:

1. Koliko svirača sudjeluje u izvedbi i kako se zove takav sastav ( obzirom na broj svirača)
2. U koje tri skupine glazbala spadaju instrumenti koji sviraju u ovom glazbenom primjeru?(limeni puhački, drveni puhački, trzalački, gudački, udaraljke, instrumenti s tipkama)
3. Što mislite, da li su instrumenti od 3. do 7., brojeći s lijeva na desno s dvostrukim ili s jednostrukim piskom? ( npr. oboa je s dvostrukim a klarinet s jednostrukim)
4. Sviraju li jednoglasno ili višeglasno?

**Engleski jezik**

Antonija molim te riješi 1. Zadatak u udžbeniku str. 48.

1. napišite uz pomoć grammar box-a pravilo za pisanje phrasal verbs-a i pošaljite mi odgovor.
2. napišite čim više primjera za phrasal verbs-e.
3. proučite 5. zadatak u udžbeniku i riješite ga.
4. riješite zadatak 6. i 7. u udžbeniku.
5. riješite radnu bilježnicu 38-39. str.
6. pročitajte i izvadite nepoznate riječi iz teksta na 51. str. u udžbeniku. riješi zadatke 1-4.

Sve što nije jasno slobodno me pitajte.

**Matematika**

* Pomoću udžbenika obraditi oduzimanje vektora ( slično kao zbrajanje) i uvježbati oduzimanje vektora na pet zadataka (vektori u različitim položajima)
* Obraditi Osna simetrija, riješiti pet primjera (slično kako smo radili translaciju)

**Biologija**

**Kako očuvati funkciju živčanog sustava**

**1.sat**

Pročitaj uvodni odlomak i odlomak ***Ozljede živčanog sustava***i odgovori na pitanja punim rečenicama (pitanja ne morate prepisivati):

1. Zašto kosti nakon lomova mogu zarasti, a ozljede mozga i kralježnične moždine su trajne?

2. Zašto ne smijemo pomicati osobu za koju sumnjamo da je pretrpila ozljedu kralježnice?

3. Prilikom igranja nogometa, jedan je učenik pao i udario glavom u tlo. Kad se ustao, bilo mu je mučno i imao je vrtoglavicu. Kakvu ozljedu je zadobio?

4. Zašto je važno onesviještenu osobu okrenuti u bočni položaj? Dobro promotri sliku 3.48.

Prepiši u bilježnicu:

**Kako očuvati funkciju živčanog sustava**

**Ozljede živčanog sustava**

Ozljede kralježnice – uzrokuju ozljedu kralježničke moždine

-posljedica oduzetost tijela ispod oštećenja

Ozljede glave – uzrokuju potres mozga koji udara u unutarnje stijenke lubanje

-zaštitna kaciga

Ozlijeđena osoba koja diše, ali je bez svijesti stavlja se u bočni položaj

Pročitaj odlomak ***Bolesti živčanog sustava*** i odgovori na pitanja:

1. Koje životne navike su važne za očuvanje zdravlja živčanog sustava?

2. Što treba napraviti s osobom koja izgubi svijest zbog epileptičnog napada?

Precrtaj i dopuni tablicu:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Moždani udar | Epilepsija ili padavica | Upala moždanih ovojnica ili meningitis |
| Uzrok/uzroci |  |  |  |
| Znakovi |  |  |  |
| Posljedice za organizam |  |  |  |
| Mogućnosti sprječavanja bolesti |  |  |  |

**2.sat**

Pročitaj tekst pod naslovom ***Poremećaji mentalnog zdravlja i kako ga očuvati*** i nakon toga precrtaj i nadopuni tablicu (možeš uzeti poseban papir ili u bilježnicu ako ti stane):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ovisnost o duhanu | Alkoholizam | Narkomanija |
| Naziv sredstva ovisnosti |  |  |  |
| Kemijska tvari koja uzrokuje ovisnost |  |  |  |
| Kemijska tvar koja je otrovna |  |  |  |
| Fizičke posljedice - organi koji su najoštećeniji djelovanjem sredstva ovisnosti, naziv bolesti |  |  |  |
| Psihičke posljedice djelovanja sredstva ovisnosti |  |  |  |
| Utjecaj ovisnosti na obitelj i društvene odnose |  |  |  |

Prepiši u bilježnicu:

**Poremećaji mentalnog zdravlja**

Mentalno zdravlje

PTSP – posttraumatski stresni poremećaj

**Ovisnost** – psihofizičko stanje organizma nastalo djelovanjem sredstava ovisnosti

**Sredstvo ovisnosti** – tvar koja mijenja funkcije organizma

-nikotin, alkohol etanol, opojne droge

**Kriza ustezanja ili apstinencijska kriza** – niz znakova koji se javljaju nakon prestanka uzimanja sredstva ovisnosti

**Ovisnost o duhanu**

**Nikotin –** otrov za živčani sustav, uzrokuje ovisnost

**Ugljikov monoksid** – krvni otrov

**Katranski spojevi** – oštećuje dišne organe

**Alkoholizam**

**Etanol –** otrov

**-**oštećenje jetre (ciroza),mozga (središte za ravnotežu )

**Narkomanija**

**Opojne droge –** oštećuju mozak, mijenjaju stanje svijesti

Domaća zadaća:

Izaberi jednu od 3 teme i pretraživanjem interneta zaključi:

1. Postoji li ovisnost o videoigrama?

2. Postoji li ovisnost o društvenim mrežama?

3. Postoji li ovisnost o internetu?

**Kemija**

Esteri – obraditi lekciju

Odgovoriti na pitanja - Esteri

**Fizika**

1. sat

Što je val? – udžbenik, str. 94-96

Zadatak: - u bilježnicu ispisati najvažnije stvari i nacrtati skice

* napraviti pokus: Transverzalni val na užetu
* odgovoriti na pitanja (u bilježnicu): Jeste li razumjeli

1. Sat

Što je val? – radna bilježnica, str. 104-105

* odgovoriti na pitanja

Napomena: Po povratku na nastavu bilježnica i RB će se provjeravati.

Dodatni materijali će se moći pronaći na web stranici fizikamlang.

**Povijest**

Pročitati u udžbeniku tekst na stranicama **81.- 93.** podnaslovi **Slom Kraljevine Jugoslavije i nastanak NDH, Početne ratne godine u Hrvatskoj**osmisliti 20 pitanja za ponavljanje i odgovoriti na pitanja u bilježnicu punom rečenicom.

**Geografija**

Nastavna jedinica: Turizam Primorske Hrvatske

Pročitati u udžbeniku Turizam Primorske Hrvatske (str.116, 117, 118, 119 i 120). Napisati u bilježnicu koje su prirodne i društvene pretpostavke za razvoj turizma. U geografskom atlasu pronaći turističke regije Primorske Hrvatske. Odgovoriti na pitanja u udžbeniku na str. 120  i riješiti zadatke u radnoj bilježnici na str. 61 i 62.

**Tehnička kultura**

Uvod u robotiku (udžbenik) i „proguglati“ građa robota i usporedba s tijelom.

**Tjelesna i zdravstvena kultura**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tjedan 1** | **link za video1 >** | [Kako pravilno vježbati](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo) |
| **Sat 1** | **link za video2 >** | [Program za 1. sat](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GRIJAVANJE > |  |  |
| **RUNDE VJEŽBA 1** | **RAD** | **ODMOR** |
| 3 Plank | 30 sec. | 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE A1 i A2** | **RAD** | **ODMOR** |
| A1 Knee pushup 6  A2 Squat | 30 sec. 30 sec. | 30 sec. 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE B1 i B2** | **RAD** | **ODMOR** |
| B1 Floor back extension  6  B2 Hip lifts | 30 sec. 30 sec. | 30 sec. 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBA 6** | **RAD** | **ODMOR** |
| 6 Jumping jack | 30 sec. | 30 sec. |
| HLAĐENJE > |  |  |
| **Tjedan 1**  **Sat 2** |  |  |
| ZAGRIJAVANJE > |  |  |
| **RUNDE VJEŽBA 1** | **RAD** | **ODMOR** |
| 3 Plank | 35 sec. | 25 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE A1 i A2** | **RAD** | **ODMOR** |
| A1 Knee pushup  6  A2 Squat | 35 sec. 35 sec. | 25 sec. 25 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE B1 i B2** | **RAD** | **ODMOR** |
| B1 Floor back extension  6  B2 Hip lifts | 35 sec. 35 sec. | 25 sec. 25 sec. |
| **RUNDE VJEŽBA 6** | **RAD** | **ODMOR** |
| 6 Jumping jack | 35 sec. | 25 sec. |
| HLAĐENJE > |  |  |
| **Tjedan 2 Sat 3** |  |  |
| ZAGRIJAVANJE > |  |  |
| **RUNDE VJEŽBA 1** | **RAD** | **ODMOR** |
| 4 Plank | 30 sec. | 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE A1 i A2** | **RAD** | **ODMOR** |
| A1 Knee pushup  8  A2 Squat | 30 sec. 30 sec. | 30 sec. 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE B1 i B2** | **RAD** | **ODMOR** |
| B1 Floor back extension  8  B2 Hip lifts | 30 sec. 30 sec. | 30 sec. 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBA 6** | **RAD** | **ODMOR** |
| 8 Jumping jack | 30 sec. | 30 sec. |
| HLAĐENJE > |  |  |
| **Tjedan 2**  **Sat 4** |  |  |
| ZAGRIJAVANJE > |  |  |
| **RUNDE VJEŽBA 1** | **RAD** | **ODMOR** |
| 4 Plank | 40 sec. | 30 sec. |
| **RUNDE VJEŽBE A1 i A2** | **RAD** | **ODMOR** |
| A1 Knee pushup  8  A2 Squat | 35 sec. 35 sec. | 20 sec. 20 sec. |
| **SERIJA VJEŽBE B1 i B2** | **RAD** | **ODMOR** |
| B1 Floor back extension  8  B2 Hip lifts | 35 sec. 35 sec. | 20 sec. 20 sec. |
| **SERIJA VJEŽBA 6** | **RAD** | **ODMOR** |
| 8 Jumping jack | 35 sec. | 20 sec. |
| HLAĐENJE > |  |  |

**link za video3 >** [Program za zagrijavanje](https://www.youtube.com/watch?v=FGgWfDlyUuY&t=115s)  **link za video4 >** [Kako se pravilno izvodi plank](https://www.youtube.com/watch?v=21Vi94e4R6A)

**link za video5 >** [Kako se pravilno izvode sklekovi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)  **link za video6 >** [Kako se pravilno izvode čučnjevi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)

**link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)

**link za video1 >** [Kako se pravilnoizvodi jumping jack](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video7 >** [Program istezanja za kraj treninga](https://www.youtube.com/watch?v=kpIGWdpqMPg)

**link za video1 >** [Kako pravilno vježbati](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video2 >** [Program za 2. sat](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video3 >** [Program za zagrijavanje](https://www.youtube.com/watch?v=FGgWfDlyUuY&t=115s)  **link za video4 >** [Kako se pravilno izvodi plank](https://www.youtube.com/watch?v=21Vi94e4R6A)

**link za video5 >** [Kako se pravilno izvode sklekovi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)  **link za video6 >** [Kako se pravilno izvode čučnjevi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)

**link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)

**link za video1 >** [Kako se pravilnoizvodi jumping jack](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video7 >** [Program istezanja za kraj treninga](https://www.youtube.com/watch?v=kpIGWdpqMPg)

**link za video1 >** [Kako pravilno vježbati](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video2 >** [Program za 3. sat](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video3 >** [Program za zagrijavanje](https://www.youtube.com/watch?v=FGgWfDlyUuY&t=115s)  **link za video4 >** [Kako se pravilno izvodi plank](https://www.youtube.com/watch?v=21Vi94e4R6A)

**link za video5 >** [Kako se pravilno izvode sklekovi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)  **link za video6 >** [Kako se pravilno izvode čučnjevi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)

**link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)

**link za video1 >** [Kako se pravilnoizvodi jumping jack](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video7 >** [Program istezanja za kraj treninga](https://www.youtube.com/watch?v=kpIGWdpqMPg)

**link za video1 >** [Kako pravilno vježbati](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video2 >** [Program za 4. sat](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video3 >** [Program za zagrijavanje](https://www.youtube.com/watch?v=FGgWfDlyUuY&t=115s)  **link za video4 >** [Kako se pravilno izvodi plank](https://www.youtube.com/watch?v=21Vi94e4R6A)

**link za video5 >** [Kako se pravilno izvode sklekovi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)  **link za video6 >** [Kako se pravilno izvode čučnjevi](https://www.youtube.com/watch?v=QGWOGXRmEAU&t=5s)

**link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)  **link za video2 >** [Pogledati u okviru programa za Dan 1](https://www.youtube.com/watch?v=K4mI5xHznx0&list=PLaTok2ZJ97sK9aY8OXe3MLm9yx4EJYmvW&index=1)

**link za video1 >** [Kako se pravilnoizvodi jumping jack](https://www.youtube.com/watch?v=sKT7GEPC9jo)  **link za video7 >** [Program istezanja za kraj treninga](https://www.youtube.com/watch?v=kpIGWdpqMPg) **FITNESS PROGRAM**

Bez obzira da li si početnik ili sportaš slijedite ovaj fitness program koji će vam pokrenuti tijelo.

Ovo je progresivan program što znači da će svaki trening biti teži od prethodnog.

Program se sastoji od 8 treninga; 2 puta tjedno u trajanju od 4 tjedna.

Poslije toga imati ćete dobru bazu za sve druge treninge.

Program ćemo nastaviti kada se vratite na nastavu.

Sve vježbe se rade na vrijeme. 30/30 znači da radite vježbu 30 sekundi i onda se odmarate 30 sekundi.

A1 i A2 i B1 i B2 znači da radite ove vježbe jednu za drugom određeni broj sekundi.

Npr. radite 30 sekundi A1 knee pushups, odmarate se 30 sek, nakon toga radite A2 squats 30 sekundi, onda se opet odmarate 30 onda se opet odmarate 30 sekundi i tako ukupno 3 puta odnosno ukupno 6 rundi.

Nakon što završite 6 rundi A1 i A2 vježbe onda se prebacujete 6 rundi B1 i B2 vježbe.

Ovaj način izmjenjivanja vježbi se zove „superset“.

Savjetujem da uvijek koristite dobro zagrijavanje na početku svakog treninga.

Ne samo da ćete tako spriječiti ozljede, već ćete imati i puno efektivniji trening.

Program je sastavio naš prijatelj Dalibor Petrinić i objavljujemo ga uz njegovu suglasnost. IMATE POZDRAV OD DALIBORA! Više o njegovom radu na you tube kanalu: [https://www.yout](https://www.youtube.com/user/DaliborPetrinic)ube.com/user/DaliborPetrinic

ili na njegovom bloguu: [https://dpfitness.e](https://dpfitness.eu/)u/

POGLEDAJTE, NA BLOGU IMA FINIH I UKUSNIH I NADASVE ZDRAVIH RECEPATA! SLOBODNO LAJKAJTE I ŠERAJTE!

**VAŽNO! NEKA SVAKI UČENIK, U ODNOSNU NA SVOJE SPOSOBNOSTI, OCJENI KOLIKO ĆE RUNDI VJEŽBATI. NE VJEŽBAJTE DAN ZA DAN NAPRAVITE DAN-DVA PAUZU. MOŽETE VJEŽBATI I TRI PUTA TJEDNO! :)**

**MALI PODSJETNIK:**

* RADNI PROSTOR NEKA IMA SVJETAO I PROZRAČAN AKO JE LIJEPO VRIJEME IZAĐITE NA SVJEŽI ZRAK.
* DOBRO BI DOŠLA PROSTIRKA ILI RUČNIK.
* PAŽLJIVO PRATITE VIDEO VJEŽBE I SAVJETE DALIBORA.
* AKO IMA PITANJA JAVITE SE NAMA PORUKOM NA KANAL TZK.
* SVAKAKO UZMITE DAN ODMORA IZMEĐU VJEŽBI.
* OBAVEZNO ZAGRIJAVANJE I HLAĐENJE.
* POSLIJE TRENINGA SE OTUŠIRAJTE!
* NEMATE MNOGO VJEŽBI, NAUČITE IH I IZVODITE UZ GLAZBU.
* SVAKAKO KORISTITE TIMER (BESPLATNA APLIKACIJA) KAKO BISTE PRATILI VRIJEME RADA I ODMORA.
* OZNAČENI TEKST ZNAČI DA IMATE LINK ZA VIDEO INSTRUKCIJE.
* SVAKI DAN JE NA VIDEU ALI SE NE MOŽE RADITI I PRATITI VJEŽBE JER NIJE TAKO NAPRAVLJEN.**\* PRIJE TRENINGA POGLEDAJTE OZNAČENE STAVKE SRETNO I UGODNA ZABAVA. SPORT U** 💖**!**

**Informatika**

Sve će se upute i materijali naći na Edmodu - društvenoj mreži koju koristimo u sklopu nastave informatike. Od srijede biti će i obavijesti na Teams-u.

Vjeronauk

Njemački jezik