**Wszystkie zajęcia odbywają się w ZSO, Liceum Kopernika, Katowice, ul. Sienkiewicza 74**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 19.09.20 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.09.20 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.09.20 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.09.20 | 10:30-11:15 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 19.09.20 | 11:20-12:05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 19.09.20 | 12:10-12:55 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 19.09.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 19.09.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 19.09.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 19.09.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 19.09.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 19.09.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 19.09.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 19.09.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 20.09.20 | 8:00-8:45 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 20.09.20 | 8:50-9:35 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 20.09.20 | 9:40-10:25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.09.20 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.09.20 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.09.20 | 12:10-12:55 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 20.09.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 20.09.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 20.09.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 20.09.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 20.09.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 20.09.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 20.09.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 20.09.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 17.10.20 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 17.10.20 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 17.10.20 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 17.10.20 | 10:30-11:15 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 17.10.20 | 11:20-12:05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 17.10.20 | 12:10-12:55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 17.10.20 | 13:00-13:45 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 17.10.20 | 13:50-14:35 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 17.10.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 17.10.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 17.10.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 17.10.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 17.10.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 17.10.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 18.10.20 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 18.10.20 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 18.10.20 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 18.10.20 | 10:30-11:15 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 18.10.20 | 11:20-12:05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 18.10.20 | 12:10-12:55 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 18.10.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 18.10.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 18.10.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 18.10.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 18.10.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 18.10.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 18.10.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 18.10.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 14.11.20 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 14.11.20 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 14.11.20 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 14.11.20 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 14.11.20 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 14.11.20 | 12:10-12:55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 14.11.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 14.11.20 | 13:50-14:35 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 14.11.20 | 14:40-15:25 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 14.11.20 | 15:30-16:15 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 14.11.20 | 16:20-17:05 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 14.11.20 | 17:10-17:55 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 14.11.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 14.11.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 15.11.20 | 8:00-8:45 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 15.11.20 | 8:50-9:35 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 15.11.20 | 9:40-10:25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 15.11.20 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 15.11.20 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 15.11.20 | 12:10-12:55 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 15.11.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 15.11.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 15.11.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 15.11.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 15.11.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 15.11.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 15.11.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 15.11.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 28.11.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 28.11.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 28.11.20 | 9:40-10:25 |  |  |
| 28.11.20 | 10:30-11:15 |  |  |
| 28.11.20 | 11:20-12:05 |  |  |
| 28.11.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 28.11.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 28.11.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 28.11.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 28.11.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 28.11.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 28.11.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 28.11.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 28.11.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 29.11.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 29.11.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 29.11.20 | 9:40-10:25 |  |  |
| 29.11.20 | 10:30-11:15 |  |  |
| 29.11.20 | 11:20-12:05 |  |  |
| 29.11.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 29.11.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 29.11.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 29.11.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 29.11.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 29.11.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 29.11.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 29.11.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 29.11.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 19.12.20 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.12.20 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.12.20 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 19.12.20 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 19.12.20 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 19.12.20 | 12:10-12:55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 19.12.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 19.12.20 | 13:50-14:35 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 19.12.20 | 14:40-15:25 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 19.12.20 | 15:30-16:15 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 19.12.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 19.12.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 19.12.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 19.12.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 20.12.20 | 8:00-8:45 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 20.12.20 | 8:50-9:35 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 20.12.20 | 9:40-10:25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.12.20 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.12.20 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 20.12.20 | 12:10-12:55 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 20.12.20 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 20.12.20 | 13:50-14:35 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 20.12.20 | 14:40-15:25 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 20.12.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 20.12.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 20.12.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 20.12.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 20.12.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 16.01.21 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 16.01.21 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 16.01.21 | 9:40-10:25 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 16.01.21 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 16.01.21 | 11:20-12:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 16.01.21 | 12:10-12:55 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 16.01.21 | 13:00-13:45 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 16.01.21 | 13:50-14:35 |  |  |
| 16.01.21 | 14:40-15:25 |  |  |
| 16.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 16.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 16.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 16.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 16.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |
| 17.01.21 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 17.01.21 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 17.01.21 | 9:40-10:25 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 17.01.21 | 10:30-11:15 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 17.01.21 | 11:20-12:05 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 17.01.21 | 12:10-12:55 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 17.01.21 | 13:00-13:45 |  |  |
| 17.01.21 | 13:50-14:35 |  |  |
| 17.01.21 | 14:40-15:25 |  |  |
| 17.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 17.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 17.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 17.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 17.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 30.01.21 | 8:00-8:45 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 30.01.21 | 8:50-9:35 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 30.01.21 | 9:40-10:25 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 30.01.21 | 10:30-11:15 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 30.01.21 | 11:20-12:05 | Podstawy BHP | P. Koterba |
| 30.01.21 | 12:10-12:55 | Podstawy BHP **EGZ** | P. Koterba |
| 30.01.21 | 13:00-13:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 30.01.21 | 13:50-14:35 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 30.01.21 | 14:40-15:25 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości | J. Bester |
| 30.01.21 | 15:30-16:15 | Antagonistyczne działanie ośrodków głodu  i sytości **EGZ** | J. Bester |
| 30.01.21 | 16:20-17:05 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 30.01.21 | 17:10-17:55 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 30.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 30.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |
| 31.01.21 | 8:00-8:45 | Planowanie diety odchudzającej | J. Bester |
| 31.01.21 | 8:50-9:35 | Planowanie diety odchudzającej **EGZ** | J. Bester |
| 31.01.21 | 9:40-10:25 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego | J. Bester |
| 31.01.21 | 10:30-11:15 | Tworzenie indywidualnego programu odchudzającego **EGZ** | J. Bester |
| 31.01.21 | 11:20-12:05 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | J. Bester |
| 31.01.21 | 12:10-12:55 | Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych **EGZ** | J. Bester |
| 31.01.21 | 13:00-13:45 | Suplementy w diecie | J. Bester |
| 31.01.21 | 13:50-14:35 | Suplementy w diecie **EGZ** | J. Bester |
| 31.01.21 | 14:40-15:25 |  |  |
| 31.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 31.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 31.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 31.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 31.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |