Zespół Szkół Gminnych
im. Lotników Polskich
Nieszkowice Wielkie 67
32-700 Bochnia
tel. (014)6856160

~~~
~~~

Rok szkolny inny niż wszystkie

To taki nietypowy rok szkolny i dopada nas zmęczenie. Uczymy się zdalnie, tęsknimy za relacjami i jednocześnie obawiamy się powrotu do szkoły. Wydaje nam się, że same góry przed nami - zadanych prac, zaległych zadań do wykonania. Potrzebujemy skrzydeł, żeby zrealizować swoje plany. Każdy musi je w sobie odnaleźć i pielęgnować, bo każdy ma jakiś dar, talent, którym może się dzielić z innymi.

Nie zapominajcie o tym i wytrwale dążcie do celu.

Noc świętojańska (23 czerwca)

Noc Świętojańska, Noc Kupały, Sobótka. Nie wiadomo, jak nazywano to święto dawniej. Obecnie używa się kilku nazw: Noc Kupały, Noc Jana Chrzciciela, Sobótka, Kupalnocka lub po prostu Kupała. Obchodzone jest zazwyczaj w nocy z 21 na 22 czerwca. W roku przestępnym święto jest przesunięte. W podobnym terminie obchodzi się wigilię św. Jana, której data przypada na 23/24 czerwca i jest często utożsamiana w Nocą Kupały. Została ona ustalona, ponieważ Kościołowi nie udało się zlikwidować corocznego świętowania najkrótszej nocy w roku, dlatego postanowili zastąpić je własnym świętem. Noc Świętojańska - skąd zwyczaj ognia i wianków? Ogień ma pełnić przede wszystkim funkcję oczyszczającą – spalać grzechy i przewinienia skaczących przez ognisko i tańczących naokoło niego osób. Jednak najważniejsze podczas tej nocy było odnalezienie miłości. Właśnie stąd wziął się zwyczaj puszczania na wodzie wianków. Panny na wydaniu plotły je z kwiatów i ziół, aby rzucić w nurt rzeki. W innym jej miejscu stali mężczyźni, których zadaniem było wyłowienie wianka. Wianek szybko wyłowiony oznaczał rychłe małżeństwo. Jeśli wianek utonął – oznaczało to staropanieństwo, jeśli najdłużej płynął rzeką – długie poszukiwanie męża. Była to jedna z niewielu nocy, kiedy para zakochanych mogła samotnie 11 (bez przyzwoitki) ruszyć w las na poszukiwanie mitycznego kwiatu paproci. Jako, że dawno temu małżeństwa były przede wszystkim kojarzone, była to jedyna szansa kochanków na bycie razem.

Ruch dla ciała i ducha

Podczas nauki zdalnej większość z nas zapomina o aktywności fizycznej, dlatego zachęcamy Was do kilku ćwiczeń. Osoby w naszym wieku mają problemy aktywnością fizyczną, co jest pokazane w badaniu przeprowadzonym przez Instytut Fizjoterapii na Uniwersytecie Rzeszowskim: dzieci w wieku lat 11-12 z nadwagą są mniej sprawne fizycznie niż ich rówieśnicy z prawidłową masą ciała. Wniosek z tego taki, że konieczne staje się podjęcie działań profilaktycznych i edukacyjnych, które motywowałyby uczniów i ich rodziców do większej dbałości o swoją masę ciała, a także o aktywność fizyczną. Zwracamy uwagę na to, że wyżej wspomniane badanie, było przeprowadzone przed pandemią, a możemy się domyślać, że teraz sytuacja się tylko pogorszyła i u coraz większej ilości osób, wskaźnik BMI wędruje w górę. Postarajmy się zawalczyć z tym u nas i wychodźmy na spacery lub na rower. A kiedy pogoda nie sprzyja wychodzeniu na dwór. Oto zestaw ćwiczeń, który możemy wykonać w domu bez żadnego sprzętu, a zapewni nam dzienną dawkę sportu. Rozgrzewka: trucht w miejscu – 1 min, pajacyki – 1 min, krążenia głowy – 10x, krążenia ramion – 10x w przód i 10x w tył, krążenia nadgarstków – 10x, krążenia bioder – 10x, krążenia kolan – w prawo, w lewo, do wewnątrz, do zewnątrz – po 10x, krążenia kostek – 10x. Trening cardio: pajacyki – 30 sekund, przysiady – 30 sekund, skipping A – 30 sekund, skipping C – 30 sekund Należy wykonać 3 serie powyższych ćwiczeń, między seriami 30 sekund

przerwy. Potem polecamy wykonać na wyciszenie: Deskę, przysiady z uniesieniami rąk i wspięciem na palce, unoszenie nogi i ręki leżąc na plecach, skłony tułowia, pod koniec się rozciągnąć.

Dobre rady na wakacyjne wypady

Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw, dlatego zachowaj na niej wyjątkową ostrożność !!!

Korzystaj ze ścieżek rowerowych !!!

Nie pożyczaj roweru nieznajomym !!!

Zakładaj kask ochronny na głowę !!!

Przechodząc przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych !!!

Graj w piłkę daleko od ulicy !!!

Uważaj na jezdni biegnąć po piłkę !!!

Pamiętaj, dbaj o swoje bezpieczeństwo ... Do zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni !!!

Dbaj o środowisko - nie wyrzucaj śmieci i nie zaśmiecaj otoczenia !!!

Rozpalaj ogniska w miejscach do tego przeznaczonych i pod opieką dorosłych !!!

Zawsze mów opiekunom lub rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej !!!

Jeśli jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym !!!

Nie korzystaj z propozycji podwiezienia lub jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi !!!

Nie podchodź i nie zaczepiaj obcego psa, nie dotykaj go, nawet jeśli wydaje się być łagodny !!

Ciekawostki o lecie

1. Skąd pochodzi nazwa „lato”?

Nazwa ta wzięła się od prasłowiańskiego słowa „leto”, które tłumaczy się jako „najcieplejszą porę roki”. Stąd też wzięło się pojęcie roku, które początkowo liczyło się od jednego lata do drugiego.

2. Astronomiczne lato

Lato zaczyna się 21 czerwca. Wtedy też ma miejsce przesilenie letnie. Jest to najdłuższy dzień w roku dla krajów położonych na północnej półkuli. Z kolei na półkuli południowej jest to najkrótszy dzień w roku.

3. Letnie kino

Latem do kin wchodzą największe hity w ciągu całego roku. Hollywood staje się wtedy bardzo pracowite i wypuszcza swoje najlepsze filmy. Jakie hity wyszły właśnie latem? Dla przykładu: Szczęki, Gwiezdne Wojny, Poszukiwacze Zaginionej Arki, Forrest Gump. Wszystkie te filmy są bardzo znane i stanowią bardzo dużą część pieniędzy zarobionych przez Hollywood w ciągu roku. Oprócz tego, duże filmy wychodzą też w okolicy Bożego Narodzenia, jednak nie są one nawet w połowie tak popularne jak te, które pojawiają się w kinach w ciągu lata.

4. Rosnąca wieża Eiffla

Latem wieża Eiffla w Paryżu rośnie. Dzieje się tak, bo jest ona zbudowana ze stali, która zmienia swoją wielkość pod wpływem temperatury. W zimę wieża się kurczy, a latem może urosnąć nawet o około 15 centymetrów.

5. Co robimy w wakacje?

Kilka lat temu przeprowadzono badania, które miały sprawdzić czym najbardziej lubimy zajmować się latem. Co ciekawe, na pierwszym miejscu było robienie zakupów. Potem pojawiło się zwiedzenie historycznych miejsc, pływanie oraz sporty wodne, spacery i wycieczki krajoznawcze. Czy oznacza to, że gorąca pogoda przekonuje nas do wydawania większej ilości pieniędzy? Bardzo możliwe!

6. Chrześcijańskie święto

W dniu przesilenia letniego świętuje się narodziny Jana Chrzciciela, który udzielił chrztu Jezusowi w rzece Jordan. Nie wiemy kiedy dokładnie urodziła się ta osoba, ale mówi się, że wydarzyło się to około pół roku przez Chrystusem.

7. Czy latem więcej kłamiemy?

Zbadano to! Okazuje się, że owszem, latem ludzie kłamią dużo częściej, niż w jakiejkolwiek innej porze roku. Naukowcy nie ustalili jaki jest powód naszego postępowania, ale ewidentnie w lato stajemy się większymi kłamcami!

8. Letnie hity muzyczne

Wspomnieliśmy już o hitach w kinie, ale okazuje się, że nie tylko tam tworzą się prawdziwe przeboje. W radiu również puszcza się piosenki, które zostały stworzone specjalnie z myślą o tej porze roku. Z pewnością każdy z nas ma piosenki, które kojarzą mu się wyłącznie z latem. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że zostały one stworzone właśnie po to, żeby tak było.

Rebusy

Podpowiedź: wyrażenie składa sie z trzech wyrazów, ostatni obrazek to cały wyraz