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

~~~
~~~

BEZPIECZNY POWRÓT DO SZKOŁY

Wszyscy uczniowie w naszej szkole powinni przestrzegać obowiązującego w niej regulaminu:

- Jeżeli masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby zostań w domu.
- Często myj ręce oraz dezynfekuj je.
- Ogranicz dotykanie oczu, ust i nosa.
- Spożywaj swoje jedzenie i picie.
- Unikaj kontaktu z uczniami z innych klas podczas przerw.
- Używaj tylko własnych przyborów szkolnych.
- Jeżeli w trakcie pobytu w szkole czujesz się źle lub występują u ciebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.
- Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach.

Kolorowa jesień

Na bocianich skrzydłach odfrunęło lato,
przyszła do nas jesień, strojna i bogata.
W sadach dojrzewają soczyste owoce,
skropione deszczykiem, malowane słońcem.

Jesień, jesień, jesień kolorowa,
hojnie skarby swoje nam rozdaje,
jesień, jesień, jesień kolorowa,
płynie ponad krajem.

Lasy się ubrały w płomienne kolory,
zimne są już ranki i chłodne wieczory.
W parkach złote liście leżą jak dywany,
wśród nich połyskują brązowe kasztany.

Jesień, jesień, jesień kolorowa…

Wiatr jesienny figlarz, srebrne mgły rozsiewa,
czasem lubi z nami przy ognisku śpiewać.
Złota polska jesień, kolorowa pora,
idzie z koszem darów przez lasy i pola.

Jesień, jesień, jesień kolorowa…

Jadwiga Koczanowska

Sporty jesienią

Sporty które można uprawić jesień są różne. Najczęściej wybierane jest pływanie ale ze względu na zmienną pogodę jesienią możemy pływać tylko na zamkniętych, krytych basenach.

Można też uprawiać różnego typu sztuki walki np. karate, czy jeet kune do, ale także ju-jitsu, muai thai, graping, boks i kickboxing, a także zajęcia łączące elementy różnych sztuk walki.

Innym wysiłkiem fizycznym może być też bieganie na bieżni, skakanka, joga lub nornic wal king, czyli „chodzenie z kijkami", kojarzone przede wszystkim jako sport dla osób nieco starszych. Ale coraz częściej w parkach i na ulicach spotkać można całe rodziny, które ochoczo maszerują z kijami do nordic walkingu. To sport łatwy, ale pozwalający pracować wielu partiom mięśni.

Sporty drużynowe na hali sportowej to idealne miejsce, by zadbać o formę i spotkać się ze znajomymi. Można pograć tam w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę lub siatkówkę.

W czasie jesieni dużo osób ćwiczy na słowni, ponieważ to najlepsze miejsce do dbania o dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Regularne ćwiczenia pod okiem trenera, który pomoże dobrać odpowiedni zakres zajęć i zadbać o, aby wszystkie zadania były wykonywane prawidłowo, niesie ze sobą szereg korzyści dla zdrowia i samopoczucia u osób w każdym wieku.

Podczas cieplejszych dni dobrym wyborem jest też jazda na rowerze. Daleki wyjazd na rowerze pozwoli nam odkryć nowe zakątki i cieszyć się krajobrazami.

Na zakończenie warto dodać, że nie dla każdego jesienne słoty i niższe temperatury są przeszkodą jeśli chodzi o uprawianie sportu w plenerze. Dlatego na pytanie: jaki sport uprawiać jesienią, wielu miłośników biegania czy roweru odpowie, że każdy, na jaki tylko masz ochotę.

Komisja Edukacji Narodowej

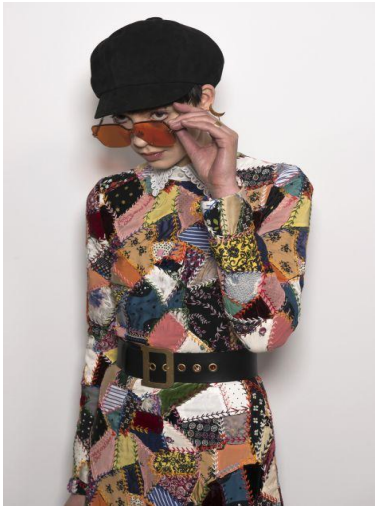
Komisja Edukacji Narodowej (w skrócie KEN) została założona w dniu 14 października 1773 przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego za zgodą Sejmu.

Komisja ta była pierwszą tego typu w całej Polsce, jak w Europie (odpowiednik ministerstwa oświaty). Została powołana, gdyż edukacja w Polsce pozostawała na bardzo niskim poziomie. Zadaniem tej instytucji było stworzenie nowych podstaw programowych, publikacja podręczników, wprowadzenie języka polskiego do nauczania.

Niestety, działalność tej instytucji została przerwana przez trzeci rozbiór, już w 1795 roku Polska zniknęła z mapy.

MODA - JESIEŃ 2021

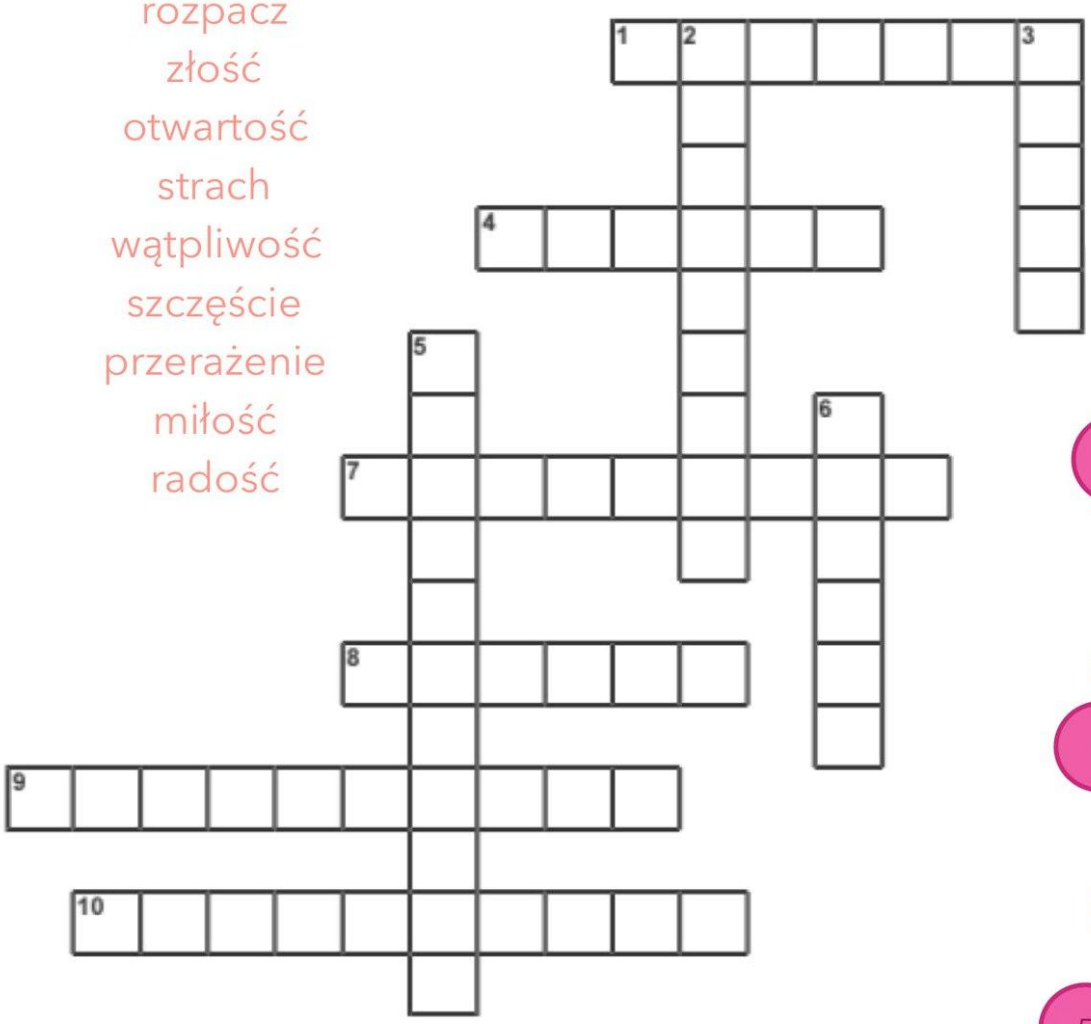
W tym roku według gazety „Twój Styl" bardzo modny jest kolor czerwony. Kolor ten dodaje nam odwagi i pewności siebie. Już w zeszłym roku na wybiegach królowała garsonka czyli żakiet i spódnica. W tym roku raczej nosimy garsonki w bardziej nowoczesnym stylu. Jeśli chcemy wykorzystać ten trend w swojej garderobie, warto zainspirować się projektami Sportmax (długi żakiet) i wrócić uwagę na oryginalne połączenie, przywodzące na myśl modę lat 2000 – czyli spódnice założoną na spodnie. W trendach na jesień królują sukienki wykonane z delikatnej dzianiny. Motywem dla nich są dzianinowe komplety (np. top z odkrytymi ramionami i spódnica). Są bardzo wygodne, stylowe i ciepłe. Mogą być długie lub krótkie, w odcieniach ciepłego beżu, brązów czy szarości. Wersja dla odważnych – modele wykonane z lekko transparentnej dzianiny. Wybór jest ogromny! Dżinsowe spodnie , koszule , kombinezony czy kurtki. Aktualnie panuje pełna wolność przy wyborze modelu , kroju a nawet odcieni. Najważniejsze by było jeansowe. Denim nigdy nie wychodzi z mody, jest trendem ponadczasowym i bardzo uniwersalnym. Jestem pewna, że każda kobieta ma choćby jedną parę w swojej szafie. W trendach na jesień 2021 jeans jest elementem obowiązkowym. Przy okazji warto sobie odświeżyć bardzo ciekawą historię denimu. Tkanina ta w modzie zrobiła zawrotną karierę od dzieży roboczej po światowe wybiegi. Patchwork (czyli metoda zszywania ze sobą kawałków tkanin o różnych fakturach i wzorach) kojarzy się głównie ze starodawnymi narzutami na łóżko. W czasach Wielkiego Kryzysu tą metodą wykonywano także ubrania oraz dodatki. Wielki powrót do świata mody tej niepowtarzalnej techniki tworzenia materiałów zawdzięczamy Marii Grazii Chiuri. Główna projektantka domu mody Dior, już w 2018 roku zaprezentowała kolekcję na sezon jesień-zima wykonaną głównie metodą patchworku. W sezonie jesieni 2021 projektanci oszaleli na punkcie patchworkowych kurtek, płaszczy i sukienek. Znajdziemy je m.in. u Chloe, Burberry czy Etro. Patchwork to także dowód na to, że projektanci stawiają na zróżnicowaną modę.



Krzyżówka pełna emocji

Zastanów się, jakie uczucia i emocje odczuwają dzieci na obrazkach. Wpisz ich nazwy w odpowiednie pola.

zdziwienie
rozpacz
złość
otwartość
strach
wątpliwość
szczęście
przerażenie
miłość
radość



WYCHOWAWCA Z KLASĄ