

# ECHO BURSY

Bursa Szkolna  
Ul. Daszyńskiego 19  
33-340 Stary Sącz

## 29 lutego 2024. Z jakiego powodu wprowadzono rok przestępny?



Nr 48/2024

Marzec 2024r

### W tym numerze:

29 luty 2024r. 1

Kalambury 1

Ogólnopolski konkurs Recytatorski 2

Efektywne zarządzanie czasem 3

Żarty 3

Sztuczna inteligencja 4

Zdobienie jajek 4

Dlaczego Ziemia trochę się spóźnia względem kalendarza?

Rok przestępny wprowadzono w celu dostosowania roku kalendarzowego do roku zwrotnikowego. Rok zwrotnikowy to czas pomiędzy dwoma kolejnymi przejściami Słońca przez punkt równonocy wiosennej i jak się okazuje, jest on o około 20 minut krótszy od roku gwiazdowego. Z kolei rok gwiazdowy (albo sydereczny), jest to czas pomiędzy dwoma kolejnymi przejściami Słońca na tle tych samych gwiazd. Ten ciągle ulega bardzo niewielkim zmianom wskutek oddziaływań innych kosmicznych obiektów na Ziemię, ale jego długość wynosi w dużym przybliżeniu 365,25 dnia. Stąd pojawiła się potrzeba wyrównania kalendarza umownego, z tym astronomicznym.

<https://www.redbull.com/pl-pl/rok-przestepny-29-lutego>

10 zasad efektywnego zarządzania czasem (cd.str.3)



### Dzień Kobiet – coroczne święto

obchodzone 8 marca od 1910 roku. Pierwszy dzień Kobiet obchodzony był 28 lutego 1909 roku ustanowiony przez Socjalistyczną Partię Ameryki po zamieszkach i strajkach w Nowym Jorku, a w Europie zachodniej w 1911 roku. W Polsce po raz pierwszy od 24 marca 1924 r. W Wietnamie Dzień Kobiet obchodzony jest dwa razy – 8 marca i 20 października. Symbolem Dnia Kobiet były goździki i tulipany. Jednak, co kraj to obyczaj. W innych państwach, np. we Włoszech, kobiety zamiast kwiatka otrzymują gałązki akacji srebrzystej. Podobny podarunek otrzymują kobiety w Rosji. <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-zambrowski/8-marca---dzien-kobiet>

### Kalambury

Kolejna propozycja na spędzenie czasu wolnego młodzieży.

Co wtorek organizowane przez P. Marię Kalisz turnieje i konkursy towarzyskie. Tym razem wygrała drużyna w składzie:

Nina Andrejko

Julia Koch

Roksana Karkula

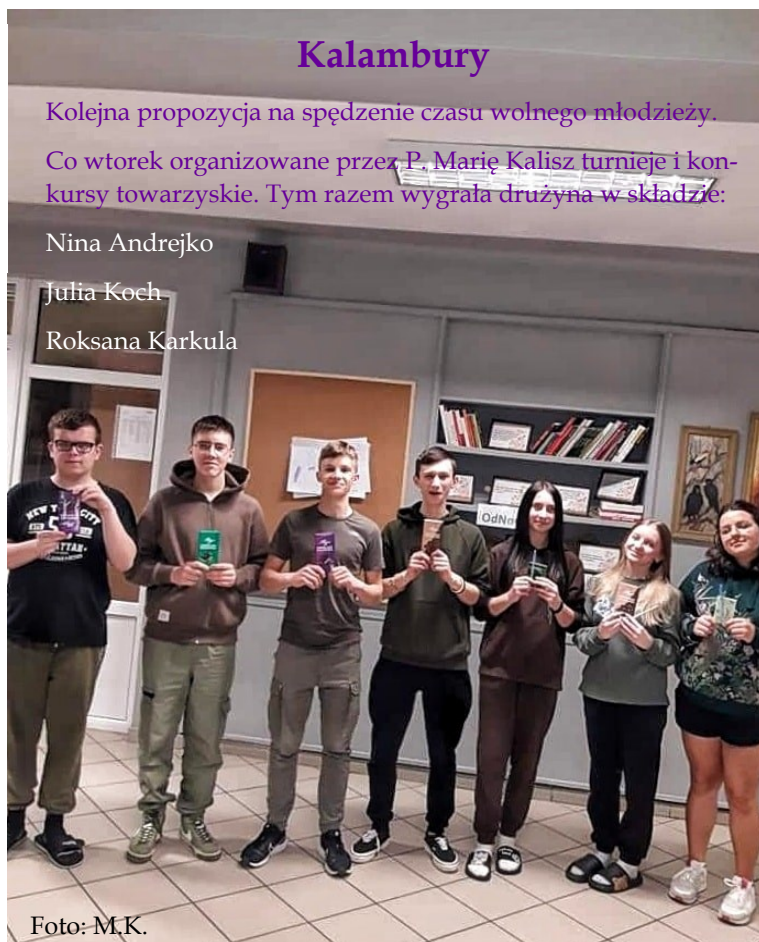


Foto: M.K.

## Eliminacje Powiatowe 69. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego

W naszej bursie od kilku lat odbywają się eliminacje do Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. W tym roku udział w nich wzięło 15 osób w następujących kategoriach: - poezja śpiewana - młodzież  
- recytatorska- młodzież  
- recytatorska- dorośli.

Z naszej Bursy wystąpiły: **Martyna Chryczyk i Marzena Gaździak.** Skład komisji konkursowej: pani Irena Pławiak - poetka, pedagog, Monika Rębilas - muzyk, instruktor śpiewu, Janusz Michalak - aktor i reżyser,

Turniej recytatorski - młodzież: 1. miejsce Klara Słowik (LO w Starym Sączu). 2. miejsce - Regina Tomaszek (ZS w Łącku),  
3. miejsce - Patrycja Szczepaniak (LO w Starym Sączu).  
Wyróżnienia: - Oliwia Orłowska (LO Stary Sącz), - Martyna Chryczyk (Bursa Szkolna) - Magdalena Piksa (ZS w Łącku).

Nagrody wręczył Starosta Powiatu Nowosądeckiego - pan Marek Kwiatkowski oraz Pani Dyrektor Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu Starostwa Powiatowego w Nowym Sączu Bożena Mynarek.

Przygotowanie oraz obsługa imprezy: Martyna Wiercioch, Gabriela Czerwińska, Katarzyna Rusnak, Agnieszka Gorczońska oraz Marcel Adamczyk. Prowadzenie imprezy: Oliwia Kowal i Hubert Piątkiewicz.

Uczestnicy reprezentowali szkoły ponadpodstawowe ze Starego Sącza, Nawojowej, Łącka i Krynicy.

E.P.



## 10 zasad efektywnego zarządzania czasem (cd. ze str.1)

1. **Wyznaczaj sobie jasne cele** - zdefiniuj konkretne, osiągalne cele,
2. **Ustal priorytet zadań** - Warto skorzystać z techniki takiej jak **zasada pilności i ważności Eisenhowera**. Pomaga ona podzielić zadania na 4 grupy: ważne i pilne, ważne i niepilne, nieważne i pilne oraz nieważne i niepilne. Koncentruj się na zadaniach o wysokim priorytecie.
3. **Podziel zadania na fragmenty, którymi łatwiej będzie zarządzać**. Podziel większe zadania na mniejsze, bardziej wykonalne kroki i zabierz się za te, na które akurat masz ochotę.
4. **Wykorzystaj techniki zarządzania czasem**. praca w określonych odstępach czasu z przerwami, przydzielanie określonych ram czasowych na zadania oraz zasada 2 minut czyli rozprawianie się z zadaniami, które zajmują mniej niż dwie minuty od razu.
5. **Ćwicz świadomość czasu**. Możesz do tego wykorzystać kalendarz, kartkę i długopis czy stworzone w tym celu aplikacje dostępne na smartfonach. Pomoże Ci to monitorować swój czas.
6. Wyznaczanie sobie terminów, ułatwia organizację czasu i kończenie podjętych działań.
7. **Spróbuj w miarę możliwości zminimalizować czynniki rozpraszające**, tworząc sprzyjające dla siebie środowisko pracy, wyznaczając sobie przerwy i ćwicząc techniki uważności.
8. **Rób sobie regularne przerwy**, są one potrzebne po to, aby naładować baterie i zapobiec wypaleniu. Badania sugerują, że krótkie okresy odpoczynku mogą poprawić funkcje poznawcze, produktywność i kreatywność.
9. Bądź dla siebie miły, traktuj się jak swojego najlepszego przyjaciela. Bądź obecny tu i teraz. Doceniaj swoje wysiłki, a niepowodzenia traktuj jak lekcje.
10. **Finalnie „nie chodzi o to, żeby mieć czas. Chodzi o to, żeby z niego korzystać” według tego co na danym etapie życia jest dla nas ważne i daje nam poczucie szczęścia.**

[https://kadry.infor.pl/kadry/hrm/szkolenia\\_i\\_rozwoj/6501459,29-lutego-dodatkowy-dzien-w-roku-jak-to-jest-z-tym-czasem-i-czy-mas.html](https://kadry.infor.pl/kadry/hrm/szkolenia_i_rozwoj/6501459,29-lutego-dodatkowy-dzien-w-roku-jak-to-jest-z-tym-czasem-i-czy-mas.html)

**Jak Ty schudłaś!**

**Co to za dieta?**

- Ziemniaki,  
buraki,  
marchewka.

-Gotować  
czy smażyć?

-Plewić!



<https://pl.pinterest.com/teredaniewiadomska/%C5%9Bmieszne-zarty/>



**Termin chyba ten sam...**

HTTPS://  
WWW.BURSASTARYSACZ.PL

Redaktor: Elżbieta Plata  
wraz z zespołem redakcyjnym

Przedsiębiorstwa sięgają po rozwiązania oparte na algorytmach sztucznej inteligencji (AI), bez której już niedługo nie sposób będzie sprawnie zarządzać ogromną ilością danych płynących ze skomplikowanych ponad miarę łańcuchów dostaw. Już dziś sztuczna inteligencja pozwala na lepsze zarządzanie poziomem zapasów poprzez analizę danych dotyczących popytu, trendów rynkowych, prognoz sezonowych itp. Na podstawie tych samych danych może proponować optymalne trasy dostaw, co pozwala zwiększyć ich dokładność i punktualność. Sztuczna inteligencja pozwala też na monitorowanie ładunków w czasie rzeczywistym i identyfikowanie wszelkich nieprawidłowości. A to tylko niewielki wycinek korzyści jakie można odnieść dzięki AI. W ostatnich miesiącach coraz poważniej bierze się pod uwagę wykorzystanie algorytmu sztucznej inteligencji w postaci chatbotów, wspierających np. spedycję lub dział zaopatrzenia. Taki wirtualny doradca może być wykorzystywany do codziennych, rutynowych zadań, takich jak odpowiadanie na wiadomości od dostawców, generowanie zleceń zakupu, udzielanie odpowiedzi na wewnętrzne zapytania dotyczące funkcjonowania procedury zaopatrzenia, a także odbierania i wypełniania dokumentów, takich jak faktury czy wnioski o płatność. To nie jest science-fiction, takie wdrożenia już się pojawiają.

[https://pinquark.com/assets/download/Trendbook\\_2023\\_trend\\_1.pdf](https://pinquark.com/assets/download/Trendbook_2023_trend_1.pdf)

Zbliżają się Święta, z tej okazji robione były w naszej bursie jajka zdobione metodą **Decoupage**. Jest to technika zdobienia polegająca na naklejaniu na dekorowanym obiekcie warstw cienkiego papieru, między innymi serwetek. Osoba zdobiąca wycina z materiałów interesujące ją gotowe wzory, a następnie układa z nich kompozycję, która zostaje trwale przymocowana do danego podłoża. Możemy tak potraktować szkatuły, meble, wazon, dzbany, ramy, półki, talerze, biżuterię, figury i w ten sposób nadać im drugie życie. Potrzebne są następujące rzeczy: klej do decoupage (czyli klej wodny), klej Pentart, Stamperia, Mod Podge, Deco, pędzelek z miękkiego, naturalnego włosia, papierowe serwetki, jasna farba, która będzie służyła jako baza, farby akrylowe, lakier akrylowy. Takie cuda robi u nas Pani Kinga z młodzieżą.

E. P.

