

Krótką Gazetka

na długą przerwę



czyli wieści z Kazika

Oj, działo się i będzie działo w maju...

1 maj - Święto Pracy,

2 maj - Święto Flagi,

3 maj - Święto Konstytucji 3-Maja,

7 maj - rozpoczyna się matura,

8 maj - Dzień Zwycięstwa,

zakończenie II wojny światowej,

26 maj - Dzień Matki.

CZAS NA MAJÓWKĘ!



Niech żyje majówka! Wspaniała majówka!
Rodzinka z koszyczkiem,
W koszyczku parówka.
Z parówką sałatka i klops z korniszonkiem
(pies jęczy z zachwytu i merda ogonkiem)...

Samochód zatrzymał się w trawie pod laskiem,
Dzieciaki wysiadły...
Ganiają się z wrzaskiem.
Mamusia na kocu twarz wznosi do słońca.
A tatuś pod maską coś sprawdza bez końca...

Pies znalazł koszyczek.
Ach! Porwał parówki!!!
Zjadł klops z korniszonkiem, kanapki i krówki...
To straszne!
Na szczęście sałatka została...

Wspaniała majówka! Majówka wspaniała!

Natalia Usenko „Majówka”

Czym jest majówka?



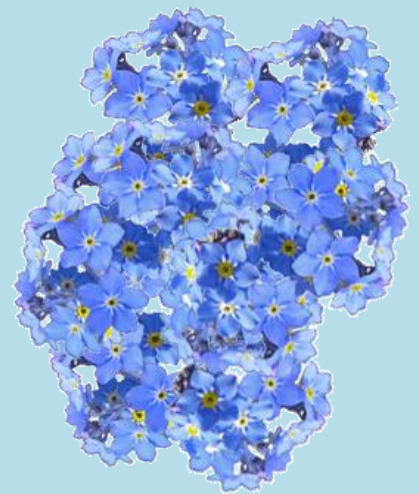
Majówka to pojęcie, które wszystkim nam kojarzy się z czymś przyjemnym. Gdy tylko nastanie wiosna i słońce mocniej przygrzeje, pakujemy kosz z jedzeniem i ruszamy na piknik. Majówka to wiosenna wycieczka za miasto. Posiłek w lesie lub nad rzeką smakuje lepiej niż w domu. Obecnie mówiąc majówka bardzo często mamy na myśli nie tylko krótką wycieczkę, ale także spotkanie z bliskimi przy grillu w ogrodzie lub niedzielny spacer po lesie. I to właśnie maj jest najczęściej miesiącem, gdy mamy okazję odczuć pierwsze ciepłe dni, które najlepiej spędzić na świeżym powietrzu. Dawniej majówki organizowało się zwykle samodzielnie, na przykład wyjeżdżając na piknik z rodziną czy na przejażdżkę rowerową z przyjaciółmi.

Niezbędny koszyk piknikowy!



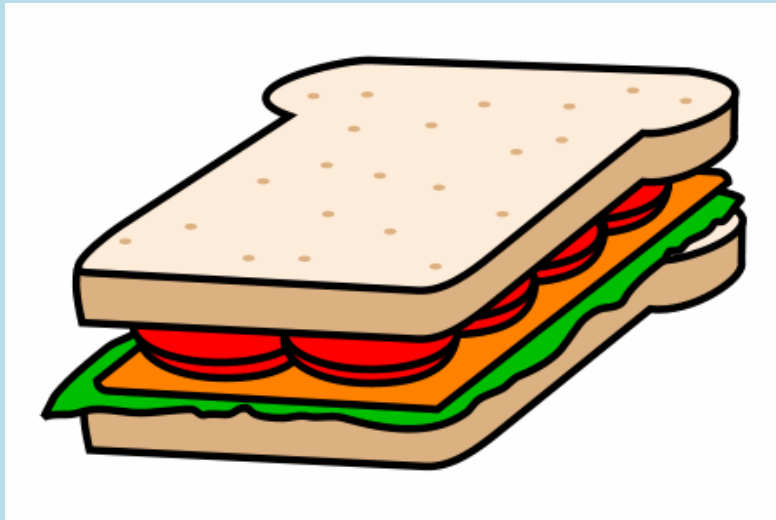
Kto wybiera się na majówkę, ten musi pamiętać o zabraniu wiktuałów. Z dawien dawna pakuje się je do wiklinowego koszyka. Pierwsza wzmianka o koszu piknikowym pochodzi ze starej francuskiej kroniki. Kronikarz opisał w niej kosz, w który znalazły się: pieczeń, szynka, pasztet i wino. Po raz pierwszy opisał też piknik, chociaż sam jeszcze o tym nie wiedział. Francuski wyraz „pique-nique” powstał bowiem znacznie później. Pochodzi od czasownika „picorer”, znaczącego „zbierać jedzenie”.

Na majówce jest wesoło –
Zgraja pszczoł wiruje wkoło,
Po rumianku łązi stonka,
Z mszycą bawi się biedronka,
Pająk muchy za nos łapie,
Zając się za uchem drapie,
Komar na dmuchawcu lata,
Szerszeń z maków kurz zamiata,
Licha zjada listek babki,
Bocian z żabą grają w łapki,
A ja w trawie leżę sobie
I w ogóle nic nie robię.



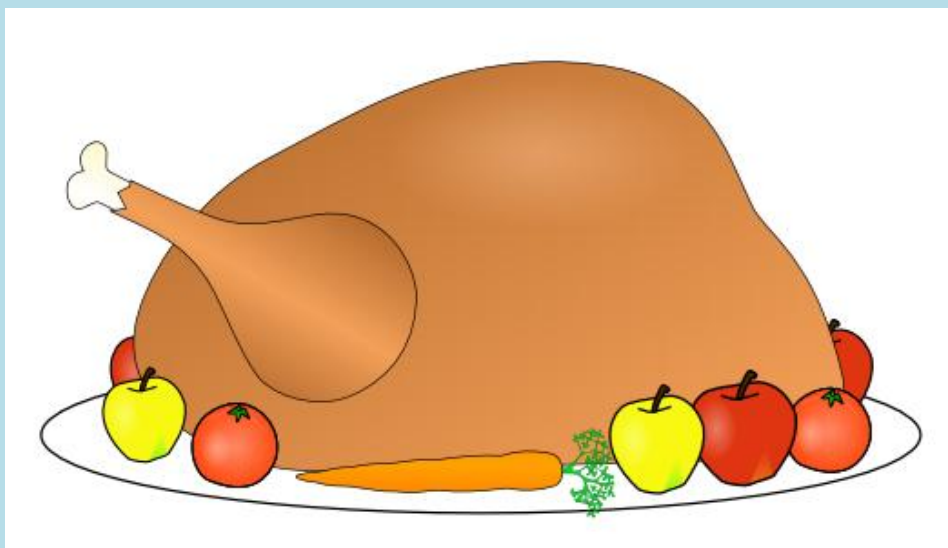
Małgorzata Strzałkowska „Na majówce”

Kanapka dla lorda raz!



Trudno sobie wyobrazić koszyk piknikowy bez kanapek. Czy wiecie, że jeszcze w połowie XVIII wieku nikt na świecie jeszcze ich nie znał? Kanapkę wymyślił w roku 1762 Anglik John Montagu, czwarty lord Sandwich. Jegomość ten całymi dniami grał w karty, a ponieważ nie lubił się od nich odrywać, kucharz podawał mu specjalne danie: plastry pieczeni włożone między kromki chleba. Odtąd lord mógł jeść, nie odrywając się od gry. Pomysł znalazł szybko naśladowców. I kanapki, zwane po angielsku sandwiczami, zrobiły zawrotną karierę..

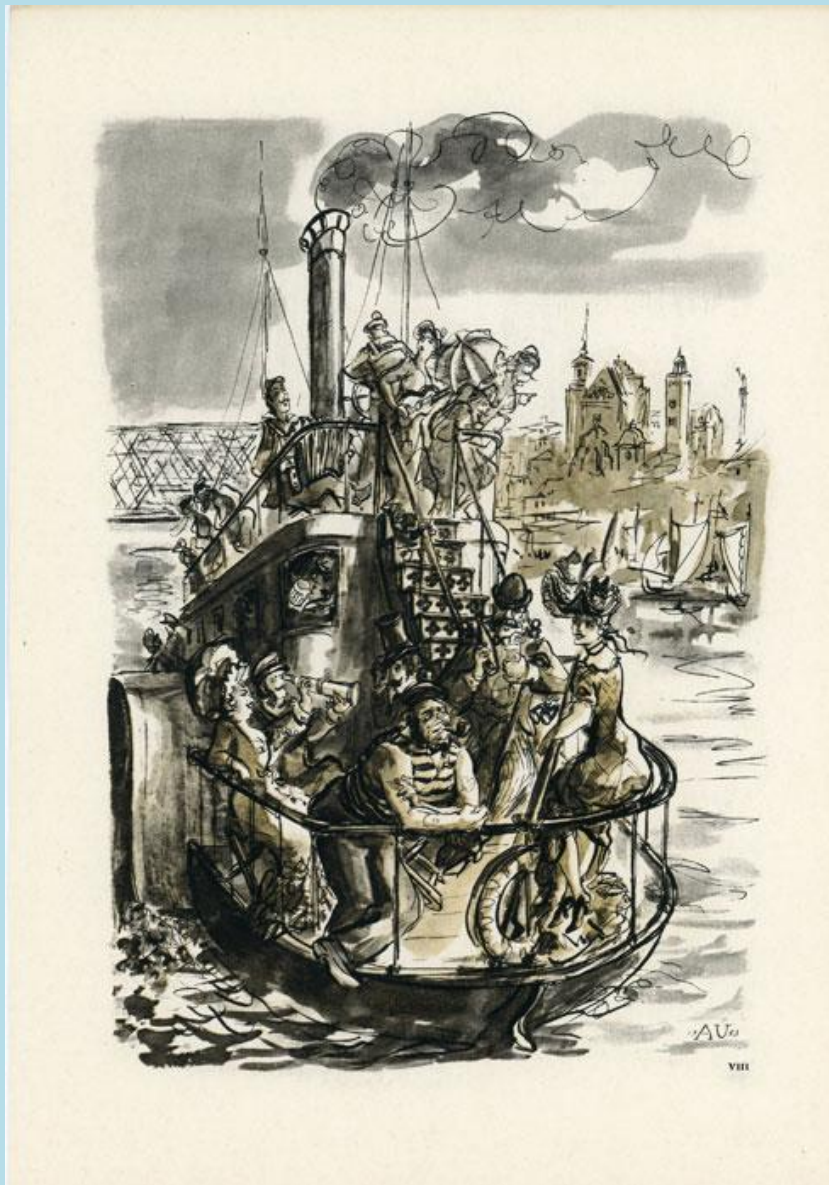
Towarzystwo Piknikowe



Piknik najlepiej urządzić na łące, w lesie lub nad wodą. Jednak byli i tacy, którzy wybierali zupełnie inne miejsca. Na przykład Towarzystwo Piknikowe, założone w XIX wieku przez bogatszych mieszkańców Londynu, spotykało się w.. centrum miasta, w budynku zwanym

Pantheonem. Przed piknikiem losowano, co każdy z członków towarzystwa miał przynieść do jedzenia. Na stole obowiązkowo musiały się znaleźć: wołowina, jagnięcina, cielęcina, pieczone kury i kaczki, szynka, ozór, sałata, ogórki, herbatniki, tort, dżemy, owoce, puddingi i herbata.

Majówka po królewsku



Polacy najchętniej wybierają się na piknik w maju. Mieszkańcy Warszawy w XVII wieku wyprawiali się na prawy brzeg Wisły, na Saską Kępę. Dzielnica ta nosi nazwę od króla Sasa, który piknikował tu z dworem. Później zaczęto urządzać majówki na Bielanach. Modę tę

zapoczątkował król August Poniatowski, który ze świtą płynął statkiem do Lasku Bielańskiego. A za królem podążał tłum warszawiaków.



Dość już siedzenia na kanapie!
Tata palcem gna po mapie,
Mama trzyma kosz pyszności,
A mnie plecak strasznie złości!
Chcę w nim różne skarby schować –
On nie daje się spakować!
Biorę to, co najważniejsze:
Miski większe, miski mniejsze,
Klocki, bierki, torbę krówek,
Łuk, latarkę i ołówek..
Plastikową strzelbę też,
gdyby nadszedł dziki zwierz!
Jeszcze laptop, mocna lina..
Oj! I znów się nie dopina..
- Drogi synu – spytał tata
- jedziesz w podróż przez pół świata
Czy z rodziną na majówkę?..

O! Masz krówki! Dasz mi krówkę?

Marcin Przewoźniak „Majówka”

Wesoło bywało na majówce...



Kiedyś majówka była połączona z dobrą zabawą. Występowały orkiestry, kręciły się karuzele. Na odważnych czekało nie lada wyzwanie: wysoki, nasmarowany tłuszczem słup, a na jego szczycie nagroda. Prześcigano się w pomysłach, jak ją zdobyć. Jedni nacierali ręce piaskiem, inni opłacali śmiałków, którzy wspinali się jako pierwsi i ścierali tłuszcz. Wielką atrakcją była też diabelska kolejka. Za niewielką opłatą można było wejść na wieżę,

złapać dwa uchwyty i zjechać w dół po drucie.
Zdarzało się, że ktoś po drodze zgubił spodnie..



Szkolna majówka – dobra dla zdrowka!



Dawniej dzieci ze wszystkich polskich szkół co roku z utęsknieniem czekały na 1 maja. Tego dnia nauczyciele i uczniowie udawali się na wspólną wycieczkę, najczęściej do pobliskiego dworu. Tam gościnny szlachcic częstował wszystkich mlekiem, serami, pierogami i domowymi wypiekami. Przez cały dzień uczniowie grali w piłkę, brali udział w wyścigach i bawili się na przygotowanych dla nich placach zabaw. Wieczorem przy śpiewie i muzyce wracano do domu. To były fajne czasy!

A jeszcze gdy w koszyku piknikowym znalazł się gniotek.. Nie, to wcale nie ciasto z zakalcem!! To nazwa przepyszного placka z makiem i miodem, mniam, mniam!

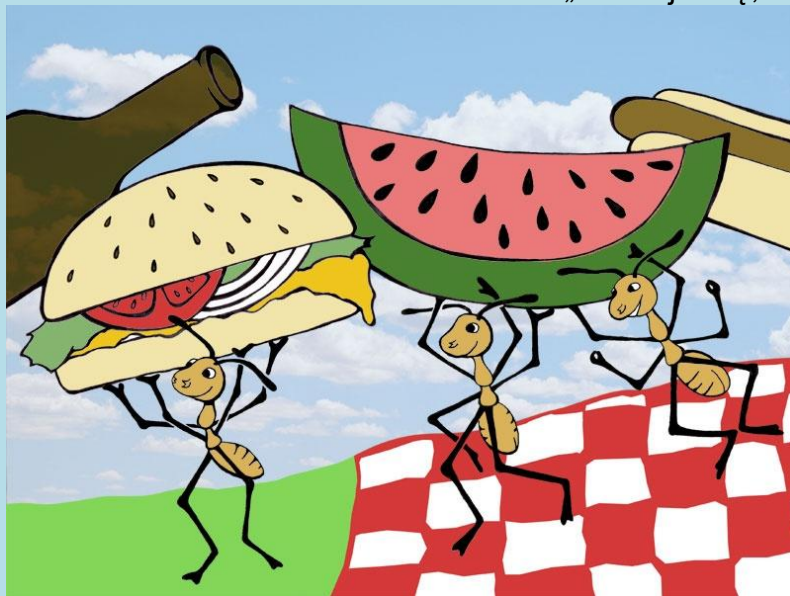
To, co masz w lodówce, spakuj do koszyka,
Szybko na majówkę z murów miasta zmykaj,
Bo tam polne kwiatki, trawa całkiem nowa,
Którą sobie żuje żywa eko-krowa.

Można do wieczora żyć bez telewizora,
Na tet a tet z przyrodą bez ekranu pora,
Na kocu kraciastym leżeć, patrzeć w niebo,
Waniliowe chmurki płyną ledwo, ledwo.

To, co masz w lodówce,
daj skosztować mrówce,
Bo to na majówce są ich całe hufce,
Na takim pikniku wrażeń jest bez liku
Spokój, nastrój błogi, o! idzie Miś Yogi..

Krowa, koszyk, mrówka, niech żyje majówka!

OTTO „Na majówkę, na wędrownkę”



Majowy motyl tańczy z biedronką piegową,
słoneczko tańczy z niebem i mama tańczy z tatą.
Pies goni własny ogon, a ogon goni psa,
w zielone- roztańczone piosenka z nami gra.

A kiedy słońce mrugnie, że bardzo jest już śpiące,
mówimy do widzenia motylom i biedronce.
Wsiadamy do tramwaju, wracamy do „em dwa”
i znowu na niedzielę piosenka czeka ta.

Wanda Chotomska „Na majówkę”



Bibliografia:

- Czarkowska Iwona „Chcę wiedzieć więcej.. o pikniku”. Świerszczyk 2007 nr 10 s. 6-7
Przewoźniak Marcin „Majówka”. Świerszczyk 2009 nr 9 s. 3
Strzałkowska Małgorzata „Dawniej, czyli drzewiej”. Świerszczyk 2007 nr 10 s. 10
Usenko Natalia „Majówka”. Świerszczyk 2007 nr 10 s. 2

Konstytucja 3 Maja - najstarsza ustawa zasadnicza w Europie i druga na świecie

Majowe święto dla wszystkich POLAKÓW JEST DNIEM SZCZEGÓLNYM.

**Dzień 3 maja ustanowiono świętem narodowym w dowód pamięci
o przodkach, którzy pragnęli ocalić kraj przed upadkiem.**

**Posłowie zebrani na Sejmie Czteroletnim w Warszawie uchwalili 3 maja 1791
roku konstytucję.**



Konstytucja 3 Maja 1791 r. - Kazimierz Wojniakowski:

Konstytucja miała ulepszyć ustrój i wzmocnić Rzeczpospolitą. Wprowadzała w miejsce elekcji (wyboru) króla tron dziedziczny. Odbierała uprawnienia polityczne szlachcie, która nie posiadała majątku. Więcej praw natomiast zyskali mieszczenie, którzy mogli odtąd starać się o wysokie stanowiska w

wojsku i Kościele. Najwyższą władzę sprawował sejm, na którym szlacheccy posłowie musieli podejmować decyzje większością głosów. Jeden poseł nie mógł zerwać obrad okrzykiem „liberum veto”.

Utworzono rząd – Straż Praw z królem na czele. W trosce o bezpieczeństwo kraju szczególną uwagę zwrócono na wzmocnienie armii (miała ona liczyć 100 tysięcy żołnierzy).



Uchwalenie Konstytucji 3 Maja – Jan Matejko

nr 7, maj 2013 r.

W drugiej połowie XVIII wieku w Polsce władzą ustawodawczą był Sejm Rzeczypospolitej, który został sparaliżowany przez liberum veto. Prawo to pozwalało szlachcicowi – posłowi naderwanie obrad sejmu i unieważnienie jego postanowień. Doprowadziło to do anarchii.



Państwa sąsiadujące – Prusy, Austria i Rosja - bezkarnie wtrącały się w sprawy Polski. W końcu się porozumiały i w 1772 r. doprowadziły do I rozbioru Polski. Nakazały również polskiemu sejmowi zatwierdzić rozbiór. Znaleźli się wtedy posłowie, którzy za pieniądze i stanowiska postanowili zgodzić się na grabież ziem polskich.

Honor Polaków ratowali patrioci m.in. Tadeusz Rejtan, poseł nowogródzki.



Rejtan – Upadek Polski – Jan Matejko

Po pierwszym rozbiórze część szlachty i magnatów zrozumiała, że nasze państwo wymaga pilnej naprawy. Zwołano Sejm, który z przerwami trwał cztery lata (od 1788 do 1792 r.). Najważniejszym wydarzeniem tego sejmku było uchwalenie konstytucji. Jej twórcami byli min.



Ignacy Potocki



Hugo Kołłąt



Stanisław Małachowski

Oto wynik pracy Sejmu Czteroletniego:

1. RELIGIA PANUJĄCA

Religią narodową panującą jest i będzie wiara święta rzymska katolicka ze wszystkimi jej prawami.

2. SZLACHTA, ZIEMIANY

nr 7, maj 2013 r.

Szanując pamięć przodków naszych pierwszeństwa w życiu prywatnym i publicznym uroczyście zapewniamy.

3. MIASTA I MIESZCZANIE

Prawo na teraźniejszym sejmie zapadłe, pod tytułem: „Miasta nasze królewskie wolne w państwach Rzeczypospolitej” w zupełności utrzymane mieć chcemy.

4. CHŁOPI, WŁOŚCIANIE

Lud rolniczy, spod którego najobfitsze bogactw krajowych źródło – pod opiekę prawa i rządu krajowego przyjmujemy.

5. RZĄD, CZYLI OZNACZENIE WŁADZ PUBLICZNYCH

Wszelka władza w społeczności ludzkiej początek swój bierze z woli narodu.

6. SEJM, CZYLI WŁADZA PRAWODAWCZA

Sejm, czyli stany zgromadzone, na dwie izby dzielić się będą: na Izbę Poselską i na Izbę Senatorską pod prezydencją Króla.

7. KRÓL, WŁADZA WYKONAWCZA

Żaden rząd, nawet najdoskonalszy, bez dzielnej władzy wykonawczej stać nie może.

Władzę najwyższego wykonywania praw – Królowi w radzie jego oddajemy.

8. WŁADZA SĄDOWNICZA

Nowy kodeks praw cywilnych i kryminalnych przez wyznaczone przez Sejm osoby spisać rozkazujemy.

9. REGENCYA

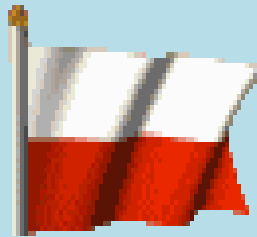
Sejm wyznaczy Królową do zastąpienia Króla w obowiązkach.

10. EDUKACJA DZIECI KRÓLEWSKICH

Synowie królewscy, których do następstwa Tronu Konstytucja przeznacza, są pierwszymi dziećmi Ojczyzny, przeto baczność o dobre ich wychowanie do Narodu należy.

11. SIŁA ZBROJNA NARODOWA

Naród winien jest sobie samemu obronę od napaści i dla przestrzegania całości swojej. Wszyscy przeto obywatele są obrońcami całości i swobód narodowych.



Witaj majowa jutrenko,
Świeć naszej polskiej krainie,
Ucieszymy cię piosenką,
Która w całej Polsce słynie.

Witaj Maj, trzeci Maj,
U Polaków błogi raj!

nr 7, maj 2013 r.

Nierząd braci naszych cisnął,
Gnuśność w ręku króla spała,
A wtem Trzeci Maj zabłysnął
I nasza Polska powstała.

Wiwat Maj, Trzeci Maj
Wiwat wielki Kołtataj!

Tam w łazienkach jest ruina,
W której Polak pamięć chował,
Tam za czasów Konstantyna
Szpieg na nasze łzy czatował.

I gdy nadszedł Trzeci Maj,
Kajdanami brzęczał kraj.

W piersiach rozpacz uwięziona,
W listopadzie wstrząsła serca,
Wstaje Polska z grobu łona,
pierzchają dumni morderce.

Błysnął znowu Trzeci Maj
I już wolny błogi kraj.

Witaj, majowa jutrzeńko (pieśń znana też jako: Mazurek 3 Maja, Trzeci Maj)

- [Rainold Suchodolski](#)

Sposoby na udaną majówkę ...



Majówka - słowo, które mimowolnie wywołuje kolejne skojarzenia: słońce, wypoczynek, sielanka, spokój. Często w takie wolne dni wchodzimy obładowani oczekiwaniami, że mają wnieść (przypomnieć, odbudować) w nasze życie bliskość i płynący z niej spokój. Jak to osiągnąć?

Najlepszym pomysłem na majowy weekend jest połączenie odpoczynku z relaksem na łonie natury. Oczywiście najlepiej będzie, jeśli ów relaks będzie czynny, a nie bierny. Jak to zrobić? Bardzo prosto; mamy do wyboru wycieczkę rowerową, spacer czy letni sport taki jak tenis, golf, bieganie – wybór należy do nas, a możliwości są niemal nieograniczone. Mieszkańcom większych miast na pewno przy okazji każdego weekendu, kiedy temperatury podnoszą się powyżej 20 stopni, marzy się wyjazd na łono natury, jezioro, morze, góry, jednak nie mogą sobie wszyscy pozwolić.. Dlatego warto przemyśleć kilka innych opcji. Oto kilka propozycji :

- Grill
- Piknik w gronie znajomych lub rodziny
- spacer po parku
- wyjazd na rowery
- aktywność sportowa
- wspólny obiad, kolacja
- kino
- basen
- wędkowanie(dla panów)

nr 7, maj 2013 r.

- spacer po lesie

-koncert

Można wymieniać w nieskończoność , każdy z nas ma swoją indywidualną metodę na spędzanie weekendu majówkowego. Zazwyczaj osoby pracujące cały dzień relaksują się w domu oglądając telewizję zjadając przy tym smakołyki, jednak można pomyśleć w bardziej aktywny sposób. Zróbmy coś innego.

Zachęcam do aktywności moich czytelników.!:*

Ola

Kuchenne Rewolucje - na majowe (Pod)Wieczorki

Szaszłyki z piersi kurczaka, kukurydzy i cukinii ;)



Składniki:

60dag filetu z kurczaka

1 cukinia

3 ząbki czosnku

2 papryki

1 cebula

1 kolba kukurydzy

pół szklanki oleju

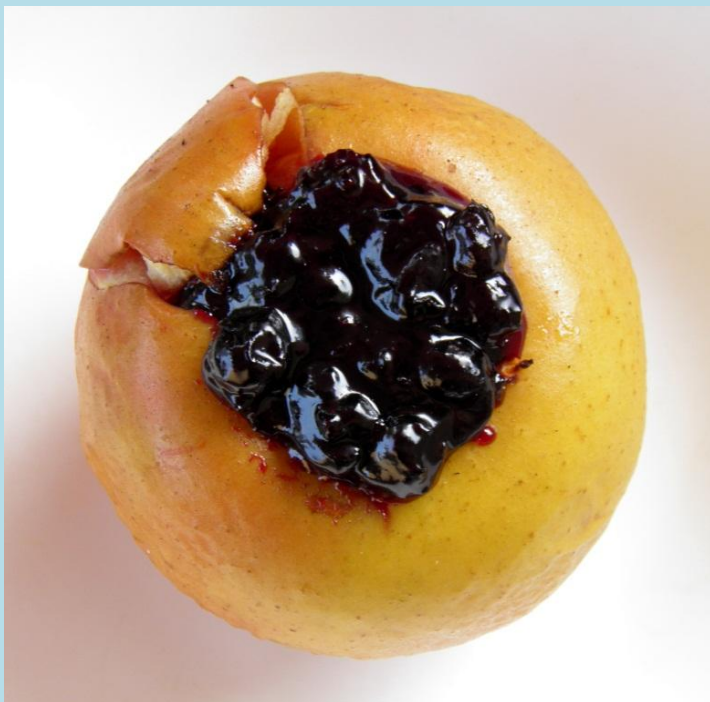
2 łyżki cytryny

łyżeczka oregano

sól i pieprz

Przygotowanie:

- 1. Umyte mięso pokrój w dużą kostkę. Przygotuj marynatę: wymieszaj olej z sokiem z cytryny, czosnkiem, oregano, solą i pieprzem, zanurz w niej mięso i odstaw na min. Pół godziny.*
- 2. Cukinię pokrój na kawałki, włóż do naczynia, osól i wymieszaj, odstaw na min. 15 minut, po czym osącz z wody. Pokrój na większe kawałki paprykę i cebulę.*
- 3. Kukurydzę podgotuj na półtwardo przez około 10-15 minut, wyciągnij, ostudź, pokrój na kawałki.*
- 4. Na namoczone wcześniej (lub metalowe) patyki nabijaj na przemian mięso i warzywa.*
- 5. Kładź szaszłyki na rozgrzany grill ogrodowy, grilluj przez około 10-15 minut często obracając.*



Słodkie jabłuszka z Grilla

Składniki:

4 jabłka

garstka rodzynek

4 łyżki morelowej konfitury

łyżka wina lub rumu

szczypta mielonego ziela angielskiego

4 łyżeczki masła

lody waniliowe lub słodka śmietana

Przygotowanie:

- 1. Umyj owoce i delikatnie usuń gniazda nasienne.**
- 2. Obierz ze skórki górne części jabłek, po czym natrzyj owoce przeciętą na pół cytryną.**
- 3. Wymieszaj składniki nadzienia, jabłka ułóż na kawałkach folii aluminiowej.**

4. Nakładaj farsz w wydrążone otwory, a na wierzchu umieść odrobinę masła. Zawień każde jabłko w folię.

5. Rozgrzej grill ogrodowy do średniej temperatury.

6. Grilluj w średniej temperaturze pod przykryciem do miękkości (30-50 minut). Podawaj na ciepło z lodami lub śmietaną.

Fast Food-owa sałatka z zupek chińskich



Składniki:

2 zupki chińskie

1 papryka czerwona

ogórek świeży

pół puszki kukurydzy

1 duży pomidor

2-3 łyżki majonezu

1 łyżka sosu słodko pikantnego chili

Wykonanie:

Makaron pokruszyć, dodać przyprawy (można zalać 200ml wrzątku, a potem makaron odcedzić, ale nie jest to konieczne. Po pewnym czasie makaron i tak zmięknie nasiąkając sokami z pomidora, ogórka itp.).

Paprykę, pomidora oraz ogórka pokroić w kostkę. Wrzucić wszystko do miski z makaronem.

Kukurydzą odsączysz, dorzucić do miski z makaronem i resztą składników.

Dodać sos słodko-pikantny oraz 3 łyżki majonezu, wymieszać.

Przykryć miskę i włożyć do lodówki na ok. 2h. Sałatka najlepiej smakuje na drugi dzień. Smacznego!

Ciasteczka francuskie z kabanosikami



Do

przyrządzenia potrzebne nam będzie:

ciasto francuskie

kabanosy

straty żółty ser

jajko

nr 7, maj 2013 r.

Przygotowanie:

Kabanosy kroimy na 2 cm kawałki. Ciasto francuskie dzielimy na kwadraty o wymiarach 8cmx8cm. Na każdym kwadracie układamy kabanosa, posypujemy serem i zawijamy (dowolnie). Ciasteczka smarujemy rozbełtanym jajkiem. Pieczemy w piekarniku w 200 stopniach przez około 15 minut (aż ciasto francuskie się zarumieni).

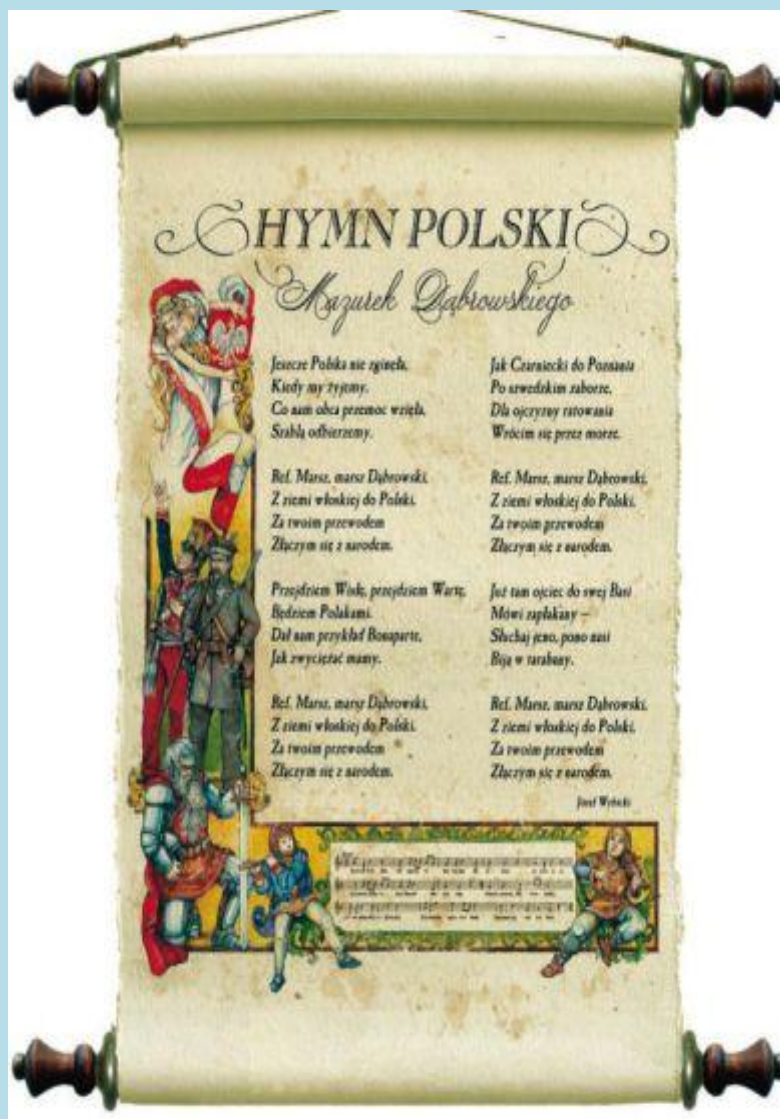
Życzymy Smacznego i Udanego Długiego Weekendu
Majowego!

*Ola i Monika :**

SYMBOLE NARODOWE

HYMN

Tekst Pieśni Legionów Polskich we Włoszech, noszącej później tytuł "Mazurek Dąbrowskiego" lub "Jeszcze Polska nie zginęła", powstał między 16, a 19 lipca 1797 roku. Napisał go Józef Wybicki.



GODŁO

Godłem Rzeczypospolitej Polskiej jest wizerunek białego orła ze złotą koroną na głowie zwróconej w prawo, z rozwiniętymi skrzydłami, z dziobem i złotymi szponami, umieszczony na czerwonym polu tarczy.



FLAGA

Barwami Rzeczypospolitej Polskiej są kolory biały i czerwony, ułożone w dwóch poziomych, równoległych pasach tej samej szerokości, z których górny jest koloru białego, a dolny koloru czerwonego.



Przygotowała Monika :)

Zalety i wady picia kawy

Brązowe ziarenka kawy to prawdziwa skarbnica zdrowia, ale mają też swoją ciemną stronę. Warto ją pić, ale nie należy przesadzać z ilością. Umiar służy zdrowiu. Przedstawimy Wam zalety i wady spożywania naszej codziennej dawki kofeiny. Większość dorosłych nie umieją bez niej funkcjonować, ale czy warto tak pić kawę? Oto jest pytanie. ;-)



Zalety:

Dzięki zawartości polifenoli, silnych antyutleniaczy, kawa pomaga długo zachować młodość. To one zwalniają procesy starzenia się organizmu i zapobiegają odkładaniu się cholesterolu w naczyniach krwionośnych, chronią w ten sposób przed miażdżycą, zawałem serca i udarem. Ale uwaga! Kawa gotowana (po turecku) lub zalewana wrzątkiem podwyższa poziom cholesterolu we krwi.

Najbardziej zdradliwe są fusy. Kawa filtrowana lub rozpuszczalna nie mają wpływu na zawartość tłuszczu we krwi, podobnie jak kawy espresso.

Ogranicza skłonność do migren.

Chroni wątrobę przed nowotworem, dzięki zawartości przeciwutleniaczy.

Chroni przed rakiem jelita grubego i pęcherza - działa bowiem moczopędnie, dzięki czemu szkodliwe substancje szybko wydalone są z moczem.

Zwiększa płodność u mężczyzn, gdyż dzięki niej plemniki są bardziej żywotne.

Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2

nr 7, maj 2013 r.

Zapobiega astmie, gdyż tłumi wydzielanie histaminy odpowiedzialnej za alergię.

Chroni przed chorobą Parkinsona, stymuluje bowiem naczynia krwionośne w mózgu.

Chroni przed próchnicą, dzięki zawartości garbników, które przeciwdziałają procesom powodującym próchnicę.

Zmniejsza napięcie mięśni gładkich, powodując rozprężenie.



Wady:

Wypłukuje z organizmu magnez i witaminy z grupy B oraz wapń, co prowadzi do osteoporozy. Jeśli więc pijesz kawę, wzbogać swą dietę o większą ilość tych pierwiastków.

Powoduje nadmierne wydzielanie się kwasów żołądkowych, co jest niebezpieczne przy wrzodach żołądka.

Przyspiesza skurcze jelit, powodując u wrażliwych osób biegunkę.

Może wywołać rozkojarzenie, rozdrażnienie, niepokój.

Tak więc wiemy jaki wpływ ma na nas kawa uważajmy na swoje zdrowie.

Przygotowała dla Was Ola;*

Kilka porad dla maturzystów :)



Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

1. Po pierwsze ruch. Jest kilka sposobów, które każdy może wypróbować: może to być zwykły spacer, ale również jazda na rowerze, ćwiczenia.
2. Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych, np. głębokiego oddychania.
3. Pij dużo wody.
4. Zrób sobie aromatyczną kąpiel. W tym celu można wykorzystać olejki zapachowe.
5. Pij też napary z ziół uspokajających, np. melisy. Naturalne metody są pewniejsze niż środki chemiczne i nie mają ubocznych skutków.
6. Poproś kogoś o masaż, zwłaszcza górnych części ciała: karku i ramion, które w naturalny sposób najszybciej się męczą w czasie

ślęczenia nad książkami.

7. Myśl pozytywnie. To bardzo ważny czynnik, który pomoże wygrać walkę ze stresem. Wiele osób zupełnie niesłusznie - z góry skazuje się na niepowodzenie. Uważają, że nie poradzą sobie z egzaminem. Nic bardziej błędnego. Muszą myśleć pozytywnie. Przecież to nie pierwszy egzamin w waszym życiu.

8. Pomoc ze strony rodziny. Rodzina musi zapewnić dobre warunki nauki - spokój w domu, by maturzysta mógł się skupić na nauce. Ale nie tylko. Bardzo często rodzice bardziej przeżywają egzamin niż sam maturzysta. Ulegają panice i popadają w histerię. To udziela się maturzystom i może mieć bardzo złe konsekwencje.

Jak uczyć się w ostatnich chwilach przed maturą? :)

1. Wzrokowcy powinni uczyć się, podkreślając w książkach interesujące ich fragmenty kolorowymi markerami. Mogą też wieszać w różnych miejscach domu karteczki z danymi, datami czy słówkami. To wszystko pomoże im przyswoić część wiadomości.

2. Nie można się "przeuczyć". Po trzech godzinach nauki mózg nie przyswaja już bowiem informacji. Dlatego trzeba robić przerwy. Najlepiej co godzinę. A w tym czasie pójść na spacer. Krótka przerwa nie wystarczy. Trzeba oderwać się zupełnie od myślenia o nauce.

3. Muzyka pomaga skoncentrować się na nauce. Ale nie każda. Najlepsza jest muzyka klasyczna, która rewelacyjnie wpływa na koncentrację.

7. Nie porównujcie się z innymi. Nie zastanawiajcie się, jak wypadnie kolega i czy wasz wynik będzie lepszy czy gorszy niż jego. Musicie chcieć wypaść jak najlepiej na miarę swoich możliwości.

8. Uczcie się na świeżym powietrzu. Ma to bardzo pozytywny wpływ na efekty uczenia. W dusznej sali zaczynamy odczuwać znużenie, ponieważ brakuje nam tlenu i mamy za mało powietrza.

Przygotowała Monika :)

DZIEŃ MAMY

Dzień matki obchodzony jest w Polsce corocznie 26 maja. Tego dnia mamy obchodzą swoje święto i są obdarowywane przez swoje dzieci kwiatami, prezentami, laurkami. Dzień Matki to święto, podczas którego powinniśmy okazać naszym rodzicielkom wyrazy miłości i szacunku.



Dzień mamy

Więc wszyscy zgodnie stwierdzamy

Najlepiej jest u mamy,

to każde dziecko wie,
Najlepiej jest u mamy
gdy smutno Ci i źle,
Choć przygód wciąż szukamy i
poznać chcemy świat,
Najlepiej jest u mamy,
tu każdy wraca rad.
Jest wiele dróg nieznanych,
dalekich pięknych tras,
Najlepiej jest u mamy,
tu każdy wraca rad.

CIEKAWOSTKA

Dzień Matki obchodzony jest obecnie w 40 krajach na świecie. Termin obchodów jest bardzo różny od drugiej niedzieli lutego – tak świętują Dzień Matki Norwegowie, do 22 grudnia – to Dzień Matki w Indonezji. Jednak najwięcej państw oficjalny Dzień Matki obchodzi w maju – jest chyba jakaś magia tego miesiąca, którą można dostrzec nie tylko w Europie. Najczęściej święto to pojawia się w niedzielę danego miesiąca, natomiast my Polacy świętujemy Dzień Matki, jako jedyni 26 maja. Najwięcej państw obchodzi Dzień Matki w drugą niedzielę maja i są to kraje rozrzucone po całym globie: USA, Australia, Kuba, Hongkong, Indie, Filipiny czy też Peru.

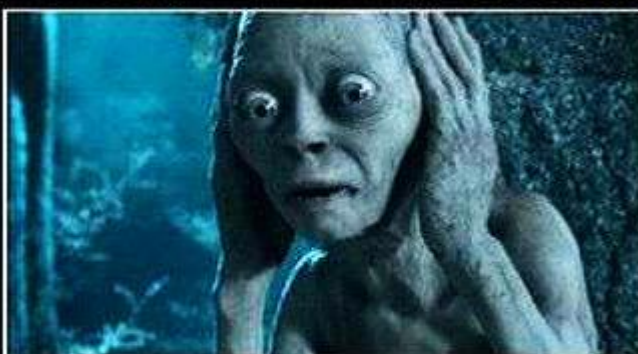
Przygotowała Monika:)

DZIEŃ ŻYCIA MATURZYSTY

PORANEK



**OTWORZENIE
ARKUSZA**



**POWYJŚCIU
ZSALI**



PACZAIZM.PL

**DOBRCZE
POSZŁO**



**ŹŁE
POSZŁO**



Nowości książkowe w naszej bibliotece

1. Czeplińska A. „Miłość przed użyciem wstrząsnąć”
2. Ducret D. „Kobiety dyktatorów”
3. Cussler C. „Potop”
4. Cook R. „Nano”
5. Buszkow A. „Antykwariusz”
6. Grisham J. „Więzienny prawnik”
7. Palov C. „Kod Templariuszy”
8. Michalak K. „Sklepik z niespodzianką. Lidka”
9. Michalak K. „Sklepik z niespodzianką. Adela”
10. Berry S. „Trzecia tajemnica”
11. Tuszyńska A. „Oskarżona Wiera Gran”
12. Ficner – Ogonowska „Alibi na szczęście”
13. Pasikowska A. „Winogrona bez pestek”
14. Matthews S. „Namiętność po zmierzchu”

I jeszcze parę innych, pasjonujących czytań ;-))

Zapraszam do lektury !!!!