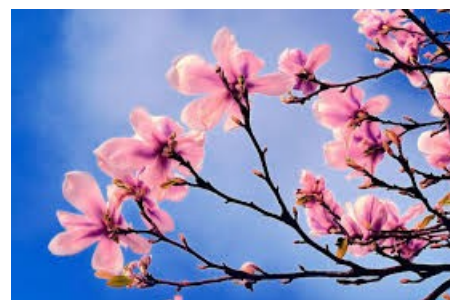




# BYLE DO PRZERWY

III/IV 2023



## W NUMERZE:

Majowe święta

Modni wiosną

Dzień Ziemi

Ekologiczne porady

Nocowanie w szkole

W wiosennym ogródku

Pokonać stres przed egzaminem

*Wiosna w kwietniu zbudziła się z rana,  
Wyszła wprawdzie troszeczkę zaspana,  
Lecz zajrzała we wszystkie zakątki:  
- Zaczynamy wiosenne porządki.*

*Skoczył wietrzyk zamasyście,  
Pookurzał mchy i liście.  
Z bocznych drózek, z polnych ścieżek  
Powymiatał brudny śnieżek.*

*Krasnoludki wiadra niosą,  
Myją ziemię ranną rosą.  
Chmury, płynąc po błękitcie,  
Urządziły wielkie mycie,  
A obłoki miękką szmatką  
Polerują słońce gładko,  
Aż się dziwią wszystkie dzieci,  
Że tak w niebie ładnie świeci.  
Bocian w górę poszybował,  
Tęczę barwnie wymalował,  
A żurawie i skowronki  
Posypały kwieciami łąki,  
Posypały klomby, grządki  
I skończyły się porządki.*

*Jan Brzechwa „Wiosna”*



# MAJOWE ŚWIĘTA NARODOWE

Przed nami czas trzech świąt majowych: 1, 2 i 3 maja, które są szczególnie ważne w historii Polski. Czy wszyscy wiemy, dlaczego świętujemy? Warto przypomnieć sobie, skąd wzięły się święta majowe. Dlaczego je świętujemy i komu je zawdzięczamy?

**1 Maja - to Międzynarodowy Dzień Pracy.** Rodowód tego święta sięga XIX wieku i niestety jest naznaczony krwią i cierpieniem wielu osób. Święto zostało ustanowione w Paryżu w 1890 r. przez Kongres założycielski II Międzynarodówki (zrzeszenie partii socjalistycznych). Wybrana data była wyrazem pamięci dla strajkujących robotników z Chicago, którzy w 1886 r. protestowali przeciwko niskim płacom oraz 12-godzinnemu dniowi pracy. Manifestacja została brutalnie stłumiona przez policję, w wyniku czego życie straciło wiele osób. W Polsce święto głównie kojarzone jest z poprzednim ustrojem. W czasach PRL był to bardzo uroczysty dzień, a uczestnictwo w obchodach było niemal obowiązkowe. Kierownictwo partyjne dbało o każdy szczegół uroczystości, nawet o hasła na transparentach. Dzień 1 maja w Polsce został ustanowiony Świętem Pracy i dniem wolnym od pracy w 1950 r.

**2 maja obchodzony jest Dzień Flagi Państwowej.** Jest to jedno z najmłodszych świąt państwowych, wprowadzone na mocy ustawy z dn. 20.11.2004 r. o godle, barwach i hymnie narodowym. Głównym założeniem tego święta jest popularyzacja wiedzy o polskiej tożsamości i symbolach narodowych.

Warto wspomnieć, że 2 maja 1945 r. polscy żołnierze z I Dywizji Kościuszkowskiej, zdobywający Berlin, umieścili polską flagę na Kolumnie Zwycięstwa w Tiergarten oraz na Reichstagu w Berlinie. Natomiast w okresie Polski Ludowej był to dzień, kiedy po obchodach pierwszomajowych zdejmowano wszystkie flagi, aby nie zostały na Święto Konstytucji 3 Maja, które nie było przez komunistyczne władze uznawane.

Dziś ochronę prawną symboli państwa gwarantuje Konstytucja, a warunki jej używania określa ustawa. Pamiętajmy, aby na czas świąt majowych wywiesić flagę Polski i tym samym podkreślić naszą narodową tożsamość.

**3 maja obchodzimy rocznicę uchwalenia Konstytucji z 1791 r.** Była to pierwsza w Europie i druga na świecie (po amerykańskiej z 1787 r.) konstytucja uchwalona przez tzw. Sejm Wielki, zwany także Sejmem Czteroletnim. Za jej autorów uważa się króla Stanisława II Augusta Poniatowskiego, wielkiego marszałka litewskiego Ignacego Potockiego oraz ks. Hugona Kołłątaja, duchownego i filozofa. Ustawa zasadnicza zniosła liberum veto, wprowadziła trójpodział władzy, ograniczyła rolę senatu. Zniosła wolną elekcję i wprowadziła dziedziczność tronu. Uznała chłopów za część narodu oraz zagwarantowała tolerancję religijną.

Uchwalenie Konstytucji 3 Maja uważa się za jedno z najważniejszych i przełomowych wydarzeń w historii państwa Polskiego. Mimo późniejszych rozbiorów, dokument ten pomagał kolejnym pokoleniom podtrzymać dążenia do niepodległości.

Dzień 3 Maja 1791 roku został uznany Świętem Konstytucji 3 Maja. Obchody tego święta były zakazane podczas rozbiorów, a ponownie jego obchodzenie zostało wznowione w II Rzeczypospolitej w kwietniu 1919 roku.





# MODA WIOSENNA

## Kolorowe sukienki z motywem florystycznym



Sukienki w kwiecistych wzorach towarzyszą nam od lat i nie zamierzają nas opuścić. Chyba każdy czeka na ten czas w roku, kiedy możemy nosić przewiewne, wygodne sukienki. Wiosną kwiaty są modne w każdym wydaniu.

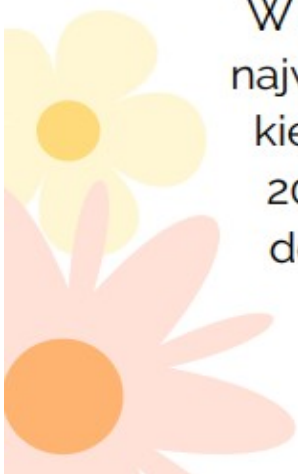
## Najmodniejsze kolory na wiosnę 2023



Według artykułu „Modivo” modne kolory w tym sezonie to: neony, beże, pastele, maślany żółty, czekoladowy, kobaltowy i czerwony. Najmodniejszym odcieniem tej wiosny okazał się jednak odcień „Viva Magenta”, czyli kolor przygaszonej czerwieni z nutą różowego

## Najważniejsze trendy tego sezonu

W artykule gazety „Twój Styl” przeczytać możemy że największe trendy na wiosnę 2023 to m.in: frędzle, duże kieszenie, suknie w antycznym stylu, pióra w stylu lat 20, sukienki z wycięciami, metaliczne akcenty, jasny denim, falbany, srebro, skóra, cekiny, ażury i satyna.



# DZIEŃ ZIEMI

22 kwietnia setki milionów ludzi na całym świecie obchodzi Dzień Ziemi. Idea troski o niebieską planetę łączy ludzi niezależnie od narodowości, wyznania, zawodu, wieku czy innych kategorii różnicujących. Święto to jest wspaniałą okazją, by nagłośnić globalne problemy Ziemi i domagać się odpowiednich działań politycznych.



# EKOLOGICZNE PORADY

## Ekologia



Międzynarodowy Dzień Ziemi obchodzimy 22 kwietnia – zgodnie z nazwą – jest obchodzony na całym świecie. W wielu publicznych miejscach (jak przykładowo szkoła) organizowane są akcje mające na celu promowanie akcji sprzątnięcia wybranych terenów.



### Jak możemy pomóc Ziemi:

- Kupuj w małych, lokalnych sklepach.
  - Rób przemyślane zakupy.
  - Kupuj „nieładne” warzywa i owoce.
  - Segreguj śmieci.
  - Nie zaśmiecaj środowiska.
- Spaceruj, korzystaj z roweru, używaj transportu publicznego.
- Używaj kubków i butelek wielokrotnego użytku



# NOCOWANIE W SZKOLE

**Zabawa zawsze utożsamiana jest z przyjemnością. Szkoła natomiast często kojarzy się z obowiązkami i sprawdzianami. Chcieliśmy zmienić taki sposób myślenia i pokazać, że szkoła może być naszym drugim domem, ponieważ spędzamy w niej znaczną część dnia.**

Samorząd Uczniowski zorganizował zatem niecodzienną akcję – nocowanie w szkole. Taka inicjatywa stała się okazją do doskonałej rozrywki, relaksu i integracji.

Jest to pierwsze nocowanie w historii Szkoły Podstawowej w Mokrej Wsi im. Władysława Podkowińskiego w Mokrej Wsi.

W czasie tej imprezy oprócz integracji z rówieśnikami rozwijaliśmy wiele naszych talentów i umiejętności. Wspólnie przygotowaliśmy śniadanie, dbaliśmy o szkołę i nasze bezpieczeństwo.



# W WIOSENNYM OGRÓDKU

**Porcja witamin i minerałów z samodzielnie zbieranych ziół postawi nas na nogi wiosną i pozwoli pokonać objawy przesilenia wiosennego. Bazylia, lubczyk, majeranek czy koperek to tylko niektóre zioła, które możemy sami uprawiać. Żaden smakosz i miłośnik dobrej kuchni nie może się bez nich obejść. Aby założyć ziołowy ogródek, nie potrzeba wiele. Ekologiczna plantacja może powstać w ogrodzie skrzynce na balkonie, a nawet w doniczkach stojących na kuchennym parapecie.**

Uprawiać możemy wiele różnych ziół, od szczypiorku i pietruszki naciowej poczynając, na niezbędnym w kuchni lubczyku kończąc. Przeznaczmy zatem dla roślin słoneczne miejsce i przygotujmy skrzynkę albo doniczki. Wsypmy trochę żwirku jako drenaż na dno pojemników i wypełnijmy je ziemią ogrodową.

Nasiona można wysiewać wczesną wiosną, ale prościej jest kupić gotową rozsadę w sklepie ogrodniczym. Miejsca na parapecie jest niedużo, dlatego najlepiej, zamiast wielu, zdecydować się na kilka ulubionych gatunków ziół, które będziemy systematycznie oskubywać. Gdy jest wystarczająco jasno i ciepło, rośliny szybko się regenerują i możemy z nich korzystać przez cały sezon.

Oprócz niezrównanych walorów smakowych zioła - szczególnie świeże - mają jeszcze inne zalety. Dostarczają mikroelementów oraz witamin, a także regulują przemianę materii. Zioła działają często antyseptycznie i korzystnie wpływają na procesy trawienne ludzkiego organizmu. Znane od tysiącleci zalety tych roślin potwierdzają współczesne poradniki zdrowego żywienia. Dlatego każdy, kto chciałby lepiej niż dotychczas zadbać o swoje zdrowie, figurę i urodę, powinien na dobre zaprzyjaźnić się z ziołami.

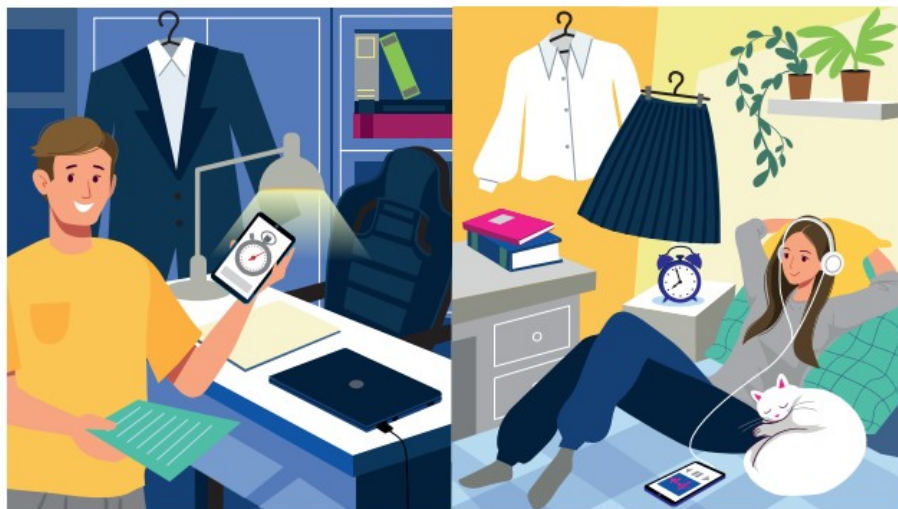
red. Alicja Gawrońska



# Jak pokonać stres przed egzaminem?

Stosuj się do poniższego algorytmu podczas kolejnych dni egzaminacyjnych. Rozłóż swoje siły i możliwości równomiernie na czas trwania egzaminu. Właściwe przygotowanie i nastawienie do samego egzaminu ósmoklasisty to podstawa Twojego sukcesu!

- 1 Dzisiaj czas po powrocie ze szkoły przeznacz na przygotowanie się do jutrzejszego, ważnego dla Ciebie wydarzenia.
- 2 W ramach powtórki przedegzaminacyjnej możesz zorganizować w domu „niby-egzamin”, wykorzystując wybrany arkusz z poprzednich lat z przedmiotu, z którego będziesz zdawał egzamin ósmoklasisty następnego dnia. Ustaw stoper, co pozwoli Ci zorientować się, czy mieścisz się w czasie.
- 3 Przygotuj garderobę i inne niezbędne rzeczy na jutro. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz czegoś zapomnieć.
- 4 Twoim ostatnim, bardzo ważnym zadaniem jest pozytywne nastawienie, odprężenie i poradzenie sobie z galopem negatywnych emocji i myśli, które przychodzą Ci dziś do głowy. Zaufaj sobie, uwierz w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę.



Myśli, które mogą Ci pomóc w tym czasie:

To może być trudne wyzwanie.  
Wzmem głęboki oddech i spróbuję  
zrobić, co w mojej mocy.

Bez względu na to, co  
się stanie, wciąż będę  
wartościową osobą.

Skupię się na tym, by robić, co potrafię, a nie  
na martwieniu się tym, co się stanie.

Jeśli zachowam spokój  
i zrobię, co w mojej mocy, to  
jest szansa, że mi się uda.

To jest okazja, żeby zyskać  
nowe doświadczenie.  
Potraktuję to jako szansę.

Nikt nie jest  
doskonały. Odprężę  
się i zrobię, co mogę.

Fajnie będzie, jeśli się uda. Jeśli  
nie, to świat się nie zawali.