



“Czas dla Was”

**Szkoła Podstawowa
z Oddziałami Integracyjnymi
i Specjalnymi
im. Twórców Polskiej Miedzi
w Jędrzychowie
Nr 11, maj 2025**



Z czym kojarzy nam się maj?

W maju wiosna jest
w rozkwicie. Pogoda
jest coraz bardziej
wiosenna, a
roślinność bujniejsza.



**Maj ma 31 dni.
Kojarzy się nam
z wolnymi dniami,
wiosennym
deszczem, pięknymi
kwiatami.
Maj jest miesiącem
wiosennym
na półkuli północnej
a jesiennym
na półkuli
południowej. W
ciągu trwania
miesiąca maja dzień
wydłuża się do blisko
16,5 godziny.**

Po francusku
konwalia to
"un muguet",
i jest rodzaju
męskiego.



1 maja we Francji - w tym dniu zwyczajowo
mężczyźni ofiarują kobietom bukietiki konwalii.
Piękny zwyczaj, prawda?



Kącik sportowy

Sport to
ważna część
życia.



**W maju zachęcamy
do zabaw
sportowych
na świeżym
powietrzu.**



Spośród wielu
aktywności,
proponujemy Wam: jazdę
na rowerze, hulajnodze,
rolkach, wrotkach, grę
w piłkę,
w gumę, w badmintona.



Święta Majowe



1 maja - Święto Pracy - międzynarodowe święto obchodzone corocznie od 1890 r.

W Polsce jest świętem państwowym od 1950 r.

2 maja - Święto Flagi - zostało ustanowione w 2004 roku.

3 maja - Święto Konstytucji 3 Maja - Konstytucja z 3 maja 1791 r. była drugą na świecie i pierwszą w Europie ustawą regulującą organizację władz państwowych, prawa i obowiązki obywateli.

**Zachęcamy Was,
małych patriotów,
do wywieszenia flag
państwowych.**

**“Powiewa flaga, gdy wiatr się
zerwie,
a na tej fladze, biel
i czerwień.
Czerwień to miłość, biel serce
czyste, piękne są nasze barwy
ojczyste”.**

5 maja – Dzień godności osób z niepełnosprawnością intelektualną

To dzień, aby pokazać, że każdy z nas ma prawo do udziału w życiu szkolnym, społecznym, zawodowym. Niepełnosprawność intelektualna wiąże się z obniżeniem funkcji intelektualnych, co objawia się trudnościami w nauce, porozumiewaniu się, wykonywaniu prostych czynności dnia codziennego.



Czy wiesz, że...?

Szparagi są bardzo zdrowe, gdyż zawierają mnóstwo witamin (A, B, C, E, K) i soli mineralnych, a także kwas foliowy, żelazo, wapń i fosfor. Są niskokaloryczne. Wzmacniają odporność i wspomagają wątrobę oraz układ pokarmowy.

przepis na...

Pod koniec maja zaczyna się również sezon truskawkowy. Najzdrowsze są zjadane na surowo, na przykład z dodatkiem śmietany i cukru. To prosty i lubiany przez wszystkich deser.



Pamiętajcie
o dokładnym myciu
owoców
i warzyw!

Maj to sezon na szparagi. Białe, zielone, fioletowe, wszystkie są pyszne! Można z nich przyrządzić zupę, zjeść ugotowane w sosie holenderskim, owinięte w boczek lub przysmażone na oliwie z czosnkiem i pomidorkami koktajlowymi. Lub też klasycznie – z bułką tartą na maśle.



MAJOWA SAŁATKA:

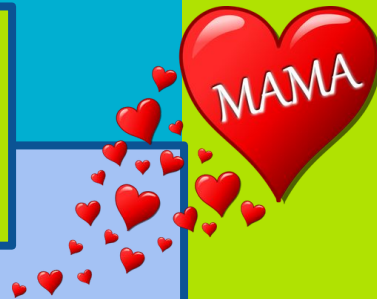
Pokrój i wymieszaj z majonezem lub jogurtem i chrzanem: jajko ugotowane na twardo, rzodkiewkę, szczypiorek, ogórek zielony, koperek, prażone ziarna słonecznika. Możesz dodać sałatę, liście rukoli lub kielki.



Mniam!



26 maja - Dzień Matki



*Wszystkim Mamom składamy
serdeczne życzenia :)*

**“Miłość Mamy nie waży się
na gramy
Mama - dotknięciem dłoni
największy smutek przegoni!
Miłość Mamy nie waży się
na kilogramy!
Gdy mamusia usiądzie przy Tobie
lżej - nawet w ciężkiej chorobie”.**
Palo Kaniżaj

**Pamiętajcie
o życzeniach, uściskach,
laurkach dla Waszych
Mam. Możecie sami
zrobić dla Mamy bukiet
z polnych kwiatów.**





Maj to miesiąc radosny

Mamy dla Was wiersz pt.
“Uśmiechnij się”.



do każdej chwili
do dziecka, gdy kwili
do każdego dnia
do wiatru co gna
do bliskiej osoby
do ciężkiej choroby
do obcego człowieka
do psa, który czeka
do kwiatów w wazonie
do pani na balkonie
do wody z prysznica
do świecy, gdy nawałnica
bądź pogodna
a dotknie cię magia
pięknego życia.



Pomaganie jest zawsze w modzie

Pomaganie wzmacnia i uszlachetnia.



Korzyści dla pomagaczy:

- poprawa samopoczucia
- wzrost samooceny
- wsparcie społeczne
- zdrowie psychiczne
- dłuższe życie

Porady, rady- stres podczas egzaminu

Uwaga,
klasa 8A



Stres przed egzaminem jest normalny. Aby go pokonać uczniowie mogą:

- zaplanować naukę
- zorganizować miejsce do nauki
- spróbować wyobrazić sobie jak pomyślnie zdają egzamin
- porozmawiać z bliskimi o obawach
- zadbać o sen i posiłek
- słuchać muzyki
- wspominać sukcesy

Dziękujemy za poświęcony czas

pani Agnieszka
pani Bernadetta

Polecamy majową gazetkę ekologiczną.



Źródło: Internet