

PROMYK

Nr 8

Maj 2024

W tym numerze:

Święto Pracy

Dzień Flagi Rzeczypospolitej

Święto Konstytucji 3 Maja

Międzynarodowy Dzień

Strażaka

Dzień Matki

**W zdrowym ciele, zdrowy
duch**

Świat pszczół

Jak powstaje miód?

Światowy Dzień Śmiechu

Łamigłówki

Krzyżówki

Kolorowanka

Przysłowia



1 MAJA ŚWIĘTO PRACY



Międzynarodowe Święto Pracy (ang. International Workers Day), lub inaczej Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, to święto obchodzone corocznie 1 maja dla upamiętnienia i uznania osiągnięć klasy robotniczej.

W Polsce dzień ten jest świętem państwowym ustawowo wolnym od pracy.



Magdalena Sarniak

2 MAJA

DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLIEJ POLSKIEJ

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej jako święto obchodzony jest 2 maja.

Co roku tego dnia Polacy z dumą eksponują flagi na zewnątrz. Każdy z nas może uczcić Biało-Czerwoną poprzez jej wywieszenie np. w oknie lub na balkonie swojego mieszkania czy przed domem.

Flaga Polski jest z nami we wszystkich ważnych chwilach. Podczas wydarzeń podniosłych i uroczystych, ale także w dni żałoby po stracie wybitnych i odważnych Polaków, w momentach wzruszeń, radości.



3 MAJA

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA



Witaj majowa jutrzeńko,
Świeć naszej polskiej krainie,
Uczcimy ciebie piosenką,
Która w całej Polsce słynie.
Witaj Maj! Trzeci Maj,
u Polaków błogi raj!

3 maja 1791 roku Sejm Wielki, zwołany w październiku 1788 roku, uchwalił Konstytucję Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

Była pierwszą konstytucją w nowożytnej Europie i drugą -po amerykańskiej. -na świecie. Konstytucja 3 Maja przekształcała państwo w monarchię konstytucyjną, wprowadzała zasadę trójpodziału władzy. Wyrazicielem suwerennej woli narodu miał być dwuizbowy Sejm.

Magdalena Sarniak

4 MAJA

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ STRAŻAKA

4 maja obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Strażaka, który nazywany jest również Dniem Św. Floriana, patrona strażaków.

W tym dniu oddajemy hołd poległym strażakom oraz wyrażamy szacunek za ich trud i narażanie życia.

Jak podaje żywot spisany w XVIII wieku, uchodzi św. Florian za postać bezsporną i historyczną. Był dowódcą armii cesarskiej, oficerem rzymskim. Żył w czasach bardzo trudnych. Cnota męstwa i wielkiego posłuszeństwa w głoszeniu i obronie prawdy doprowadziła Go do męczeńskiej śmierci 4 maja 304 roku.



Katarzyna Januszek




Dzień Matki

Dzień Matki to jedno z najbardziej wyjątkowych świąt. Jest obchodzone nie tylko w Polsce, ale na całym świecie, bo macierzyństwo nie zna granic. Na każdym kontynencie, niemal w każdym kraju, dzieci doceniają swoje mamy.


P. Kaniżaj „Miłość Mamy”

Miłości mamy do dziecka nie da się z niczym porównać. Nie da się jej też zważyć, co słusznie zauważa autor tego wiersza. Jedyna taka - bezwarunkowa, pełna poświęceń, bez miary. Każda mama zasługuje na laurkę z takim wierszykiem, jak ten:



**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!
Chociaż się waży na tony hipopotamy i dzwony,
to takiej wagi nie mamy,
żeby zważyła miłość Mamy.**



**Wszystko, co Mama nam daje,
co będzie, co jest, co już było,
i Mama, i my obok mamy
- to miłość.**



W zdrowym ciele, zdrowy duch!!!

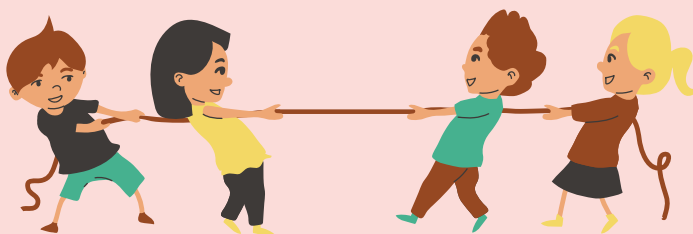
Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu (na boisku, na łące, na trawniku, w parku) to zdecydowanie najprzyjemniejsza i najzdrowsza forma spędzania czasu. Wolna od zatłoczonych sal, posiada znacznie więcej zalet, niż ćwiczenia w zamkniętych pomieszczeniach.

Do pozytywnych aspektów uprawiania sportu w okresie majowym możemy zaliczyć takie czynniki jak poprawa samopoczucia, zwiększenie odporności organizmu na choroby oraz infekcje i bardzo mocne dotlenienie organizmu.

Dodatkowo wystawiając się na promienie słoneczne przyczyniamy się do powstawania potrzebnej witaminy D.

Trening na łonie natury pozwala nam przełamać rutynę dnia codziennego i ruszyć się poza cztery ściany domu czy klubu sportowego.

Więc do dzieła! Oto kilka propozycji aktywności fizycznej: piłka nożna, piłka siatkowa, jazda na rowerze, czy bieganie.



Monika Zgieb

Świat pszczół



Ciekawostki o pszczołach

Na świecie istnieje około 20 000 gatunków pszczół. Większość z nich nie została jeszcze opisana, a więc liczba ta może być dużo większa.

Najmniejsze pszczoły miodne to pszczoły karłowate (wschodnioazjatyckie), mają do 0,2 mm. Największe pszczoły to Megachile Pluto, które rosną do 40 mm.

Pszczoły miodne żyją w rojach. W jednym roju żyje około dwudziestu tysięcy pszczół choć zdarza się, że nawet do stu tysięcy. Jest wśród nich jedna królowa, setki trutni i tysiące robotnic.

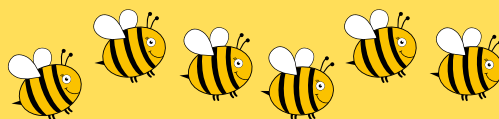
Robotnice to samice, ale nie rozmnażają się. Królowa zapewnia potomstwo.



Ilustracja przedstawia różne rodzaje uli dla pszczół

Katarzyna Fatalaska

Jak powstaje miód?



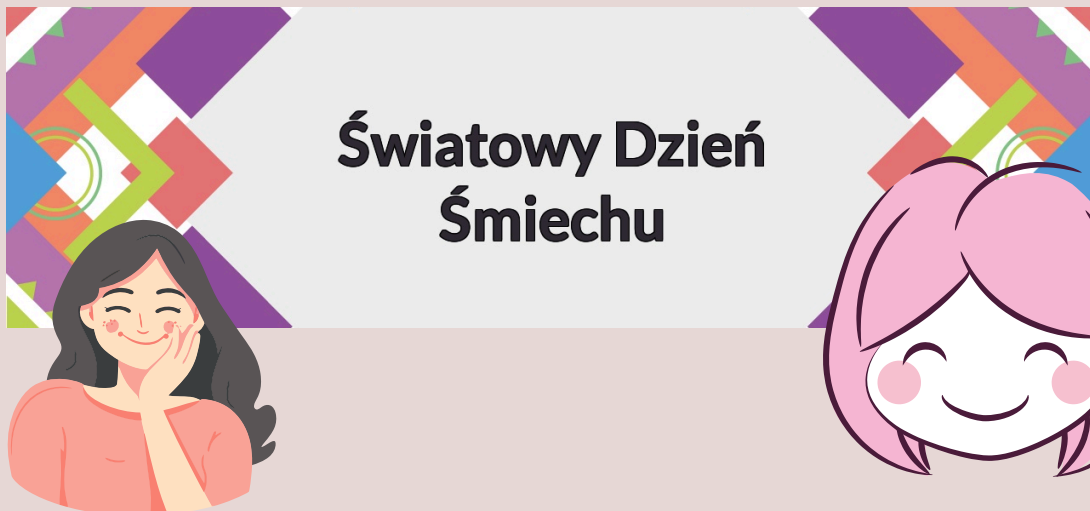
Najbardziej znaną rolą pszczół jest produkcja miodu. Pszczoły ciężko pracują, aby mógł on później trafić w szklanych słoiczkach na półki sklepowe. Latają od roślinki do roślinki, zbierając z nich pyłek i nektar, z którego następnie tworzą miód.

Jest to niezwykle ciężki i żmudny proces. Jedna pszczoła w ciągu całego swojego życia jest w stanie wytworzyć tylko jedną małą łyżeczkę tego lepkiego specyfiku, jednak dzięki ich zaangażowaniu i rzetelności grupą potrafią wytworzyć go naprawdę sporo. Pamiętajcie, praca grupowa przynosi ogromne efekty!

Abyśmy mogli kupić jeden słoik miodu, potrzeba bardzo dużej ilości pracowitych pszczółek. Muszą zebrać pyłek z około 4 milionów kwiatów roślin. Jest to liczba ponad dwukrotnie większa od ilości ludzi mieszkających w Warszawie!



Katarzyna Fatalaska



Międzynarodowy Dzień Śmiechu został zainicjowany w 1998 roku przez dr Madana Katarię, założyciela Śmiechojogi. Obchodzimy go zawsze w pierwszą niedzielę maja . Misja jaka mu przyświeca, to sprawienie, aby śmiech przyczyniał się do zdrowia, szczęścia i pokoju na świecie.

Jeśli myślisz, że to ważna misja, pozwól, że Ci wyjaśnię, jak bardzo ważny jest śmiech.

“Kiedy się śmiejesz, zmieniasz się, a kiedy ty się zmieniasz, zmienia się cały świat.”

To słowa dr Madana Katarii, które tłumaczą jak ważna jest pozytywna zmiana każdego z nas. Na pewno znasz słynne powiedzenie “Śmiech to zdrowie”. Śmiejąc się wspieramy swoje zdrowie, a gdy jesteśmy zdrowsi i czujemy się szczęśliwsi możemy lepiej ze sobą współpracować.

Monika Zgieb

Śmiech jest zaraźliwy

Okazuje się również, że korzyści płynące z uśmiechania się nie ograniczają się tylko do nas samych. Śmiejąc się, pozytywnie wpływamy na naszych bliskich i osoby wokół.

Naukowcy odkryli w mózgu człowieka, tzw. neurony lustrzane. Odpowiadają one za odczytywanie przez nas emocji z twarzy drugiego człowieka, a po ich przetworzeniu te same odczucia udzielają się obserwatorowi. Krótko mówiąc, nie możemy nie reagować uśmiechem, gdy widzimy kogoś uśmiechającego się – więc jest to jak zaraźliwa spirala szczęścia!

W przypadku pracy z terapeutycznymi technikami rozśmieszającymi, ćwiczenia takie najczęściej odbywają się w grupach, w luźnej atmosferze dziecięcej zabawy. Być może zatem śmiech wywoływany jest sztucznie, ale często naturalnie zamienia się w spontaniczny i jest wzmocniony przez psychologię grupy i wzajemne zarażanie się radością.

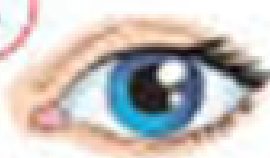
Chcesz mieć udany dzień i dobre samopoczucie?
Obserwuj uśmiechy innych i hojnie dziel się uśmiechem ze światem!





Katarzyna Fatalaska


Majowe łamigłówki


Uzupełnij krzyżówkę , następnie odczytaj hasło i wpisz je.
Powodzenia!

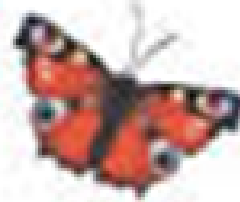
8.  1.

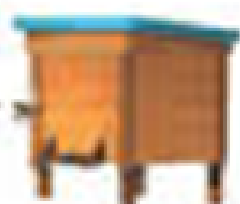
7.  2.

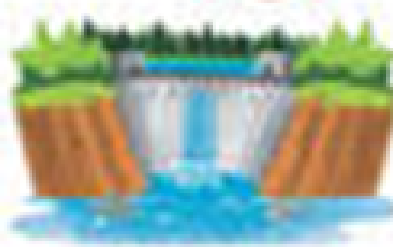
6.  3.

5.  4.

4.  5.

3.  6.

2.  7.

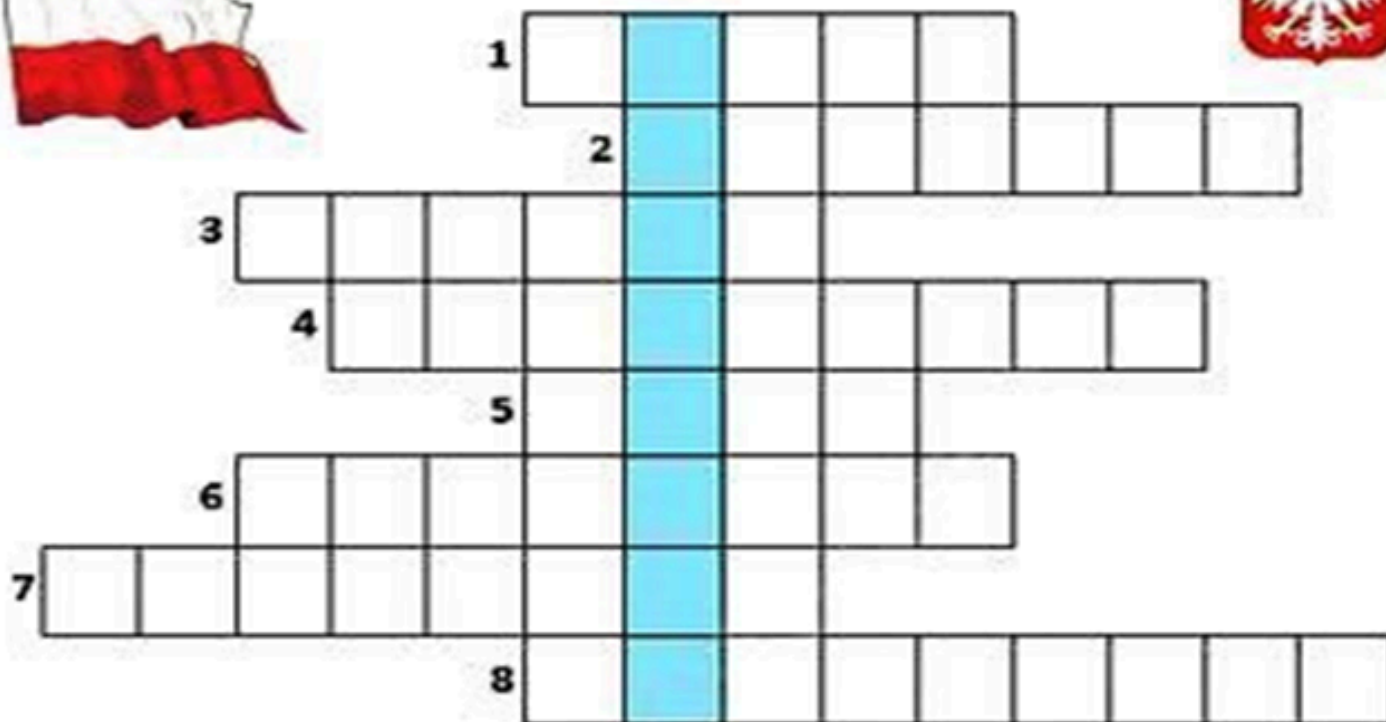
1.  8.

HASŁO: _____

Monika Zgieb

Uzupełnij krzyżówkę, odczytaj hasło i wpisz je pod
Krzyżówką o Polsce. Powodzenia!

Krzyżówka – o Polsce



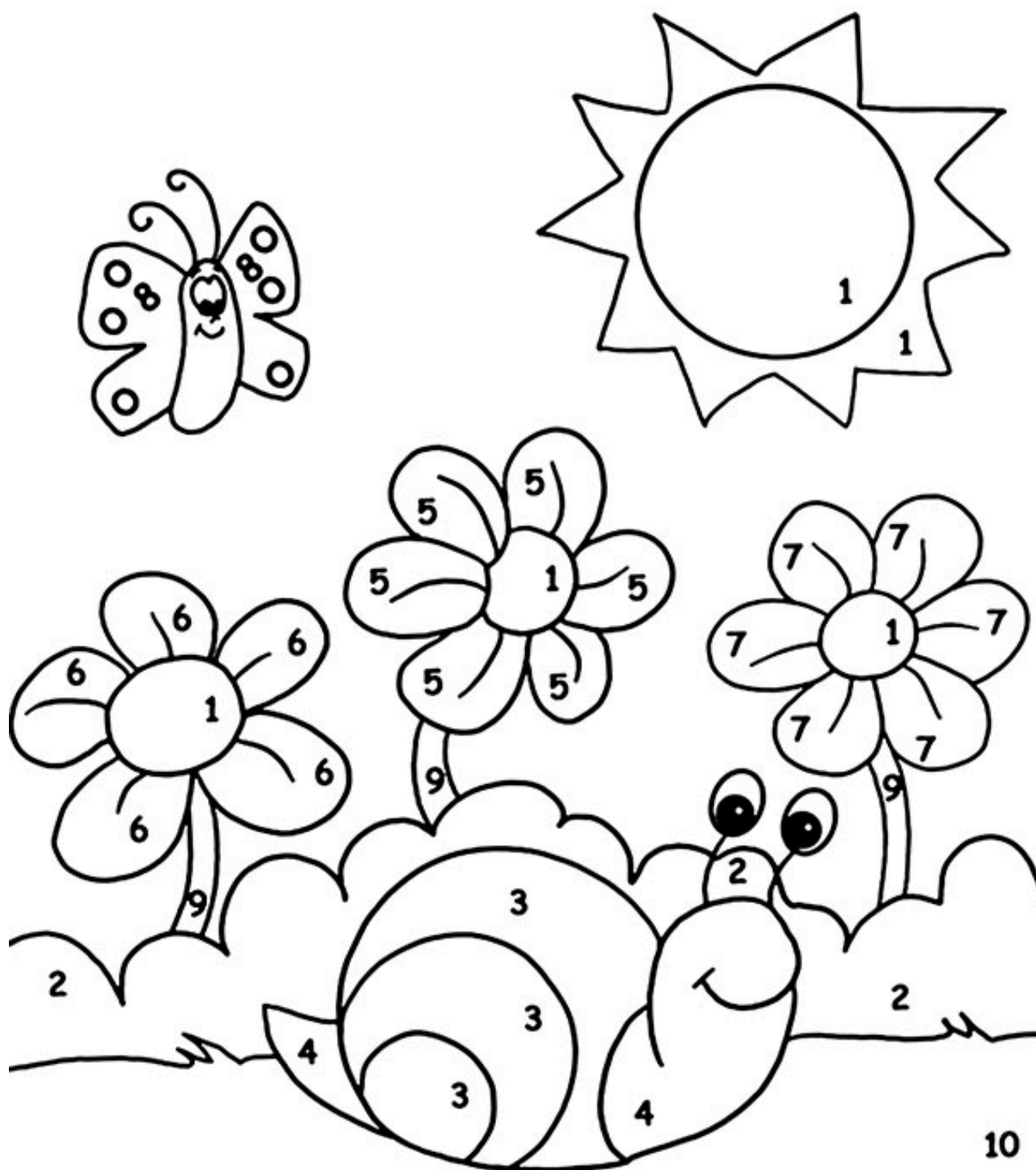
1. Symbol Polski, którym jest biały orzeł na czerwonym tle,
2. Są nimi np. Śniardwy, Mamry lub Łebsko,
3. Państwo z którym graniczymy od strony zachodniej,
4. Przedstawiciel władzy w Państwie, wybierany w wyborach,
5. Jest nim Mazurek Dąbrowskiego,
6. Stolica Polski,
7. Miasto, w którym znajduje się Morskie Oko,
8. Polskie morze.

HASŁO: _____

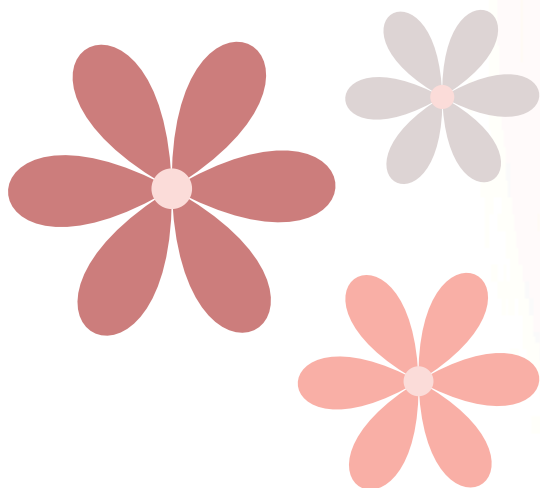


KOLOROWANKA

Pokoloruj według kodu znajdującego się pod rysunkiem.



1-żółty, 2-zielony, 3-czerwony, 4-pomarańczowy, 5-błękitny,
6-ciemny pomarańczowy, 7-czerwony, 8-fioletowy, 9-czarny, 10-brązowy

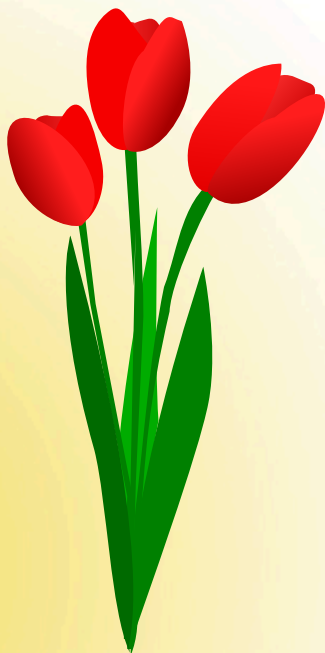


Gazetka wydana
przez

Specjalny Ośrodek Szkolno-
Wychowawczy
im. Świętego Franciszka z Asyżu
w Nowym Mieście nad Pilicą

Przysłowia na maj:

- Chłodny maj, dobry urodzaj.
- Ciepły kwiecień, mokry maj - będzie zboże jako gaj.
- Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopom zgryzoty.
- Deszcz majowy, chleb gotowy.
- Kiedy mokry maj, będzie żyto jako gaj.
- Dużo chrabąszczy w maju, proso będzie niby w gaju.
- Gdy kukułka kuka w maju, spodziewaj się urodzaju.
- Gdy maj jest przy pogodzie, nie bywają siana w szkodzie.
- Jeśli w maju grzmot, rośnie wszystko w lot.



tel/fax. (48) 674-10-38
www.sosw-franciszek.pl

W gazetce zostały wykorzystane
obrazki ze stron internetowych.

Zespół redakcyjny:
Katarzyna Fatalaska
Katarzyna Januszek
Magdalena Sarniak
Monika Zgieb