

W tym tygodniu chcielibyśmy Wam zaproponować, jak ciekawie można, robić w **czasie wolnym** : czytać wciągającą książkę, oglądać film, spotkać się z przyjaciółmi, wyjść do teatru, uprawiać sport, hobby.

**Życzę Ci Mamo odwagi i sił,
by porywać się na cele i zmiany,
które z pozoru wydają się trudne,
a później wprost wymarzone,
realizacji planów i nowych marzeń
i kolejnych natchnień**

- jak fal, które pchają statek do przodu.

Najdroższa Mamo!
Życzę Ci wszystkiego dobrego.
Dużo radości,
szczęścia
i dobrego humoru, na co dzień.

Konstytucja

3 maja (właściwie Ustawa Rządowa z dnia 3 maja) uchwalona 3 maja 1791 roku ustawa regulująca ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Powszechnie przyjmuje się, że Konstytucja 3 maja była pierwszą w Europie i drugą na świecie (po konstytucji amerykańskiej z 1787 r.) nowoczesną,



KONSTYTUCJA 3 MAJA

Konstytucja 3 maja uchwalona 3 maja 1791 roku - ustawa regulująca ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Powszechnie przyjmuje się, że Konstytucja 3 maja była pierwszą w Europie i drugą na świecie nowoczesną, spisaną konstytucją.



Konstytucja 3 maja została ustanowiona ustawą rządową przyjętą tego dnia przez sejm. Została zaprojektowana w celu zlikwidowania obecnych od dawna wad systemu politycznego Rzeczypospolitej Obojga Narodów i jej złotej wolności.

Podczas IV pielgrzymki Papieża Jana Pawła II do Polski w czerwcu 1991 r., w warszawskiej katedrze św. Jana odprawiono

nabożeństwo dziękczynne z okazji 200. rocznicy Konstytucji 3 Maja. W swoim przemówieniu pod znamienym tytułem

naucz nas być wolnymi, Jan Paweł II powiedział m.in.: Dzisiaj staję wśród was syn tej ziemi, którego Chrystus powołał jako następcę św. Piotra.



W ten dzień wszyscy nają wolne od pracy. Można się zająć np. pracami domowymi, zabawą z kolegami lub koleżankami, nawet można coś poczytać. Więcej przykładów zajęć w czasie majówki czytacie na stronie 3.

SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU



**- od czasu do czasu wyjazd na basen-
bardzo dobre na kości i na myślenie
i na dobre samopoczucie....**

W...y...p...o...cz...y...n...e...k.

**- wyjazd z rodziną na
na piknik albo do
zoo, nad morze;**

**- czytanie lektur,
gwarantuje, że wasze
oceny z języka
polskiego napewno
ulegną znacznej
poprawie...**

**- uprawianie sportu
np. gra w piłkę nożną,
reczną lub
uczęszczanie na
świetlice wiejską -
świetna zabawa z
kolegami i
niezapomniane chwile**

- granie na komputerze

**- pomoc w domu co
spowoduje
zadowolenie na
twarzy naszych mam.**

D...Z...I...E...Ń..... M...A...T...K...I...

Jak Ty mnie hołubisz,
odkąd mnie zrodziłaś,
tak ja pragnę bardzo,
byś szczęśliwą była.



**POZDROWIENIA
DLA MAM...**

**Mamusiu
najmilsza,
co masz dobre
ręce,
całuję je dzisiaj
w serdecznej
podzięk.**

**ZYCZENIA DLA
KAZDEJ
Z MAM.**

Droga mammo życze ci
dużo uśmiechów na
twarzy i dużo
prezentów
jakich zapragniesz .



Mamo mammo życze ci
abyś zawsze była
uśmiechnięta.



**Kochana mamusiu
w Twoim dniu
życzę Ci aby świat
padł Ci do stóp
obyś stale nam się
śmiała
i niczego się nie
bała**

Jeśli jesteś mądry ograniczaj swój czas przed komputerem i wykorzystaj go w inny sposób!

Objawy uzależnienia od komputera:

- odcięcie się od świata realistycznego
- kontakty międzyludzkie stają się utrudnione
- agresja gdy gra lub program przestają działać
- opuszczanie szkoły i "zarywanie" nocy
- granie tylko w gry z przemocą i brutalnymi scenami



Osoby mocno uzależnione od gier komputerowych powinny udać się na leczenie psychiatryczne.



W internecie oprócz gier są również strony tylko dla dorosłych, których dzieci nie powinny otwierać!
RODZICE pilnujcie na jakie strony wchodzi wasze dzieci!

Skutki fizyczne

- przyczynę wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, bólów kręgosłupa, nadwężenia mięśni nadgarstka oraz karku

Skutki psychiczne

Psychiczne skutki uzależnienia to przede wszystkim postępująca izolacja od znajomych, przyjaciół i rodziny, unikanie ludzi,



trudności w nawiązywaniu kontaktów, odczuwanie pełnego bezpieczeństwa tylko przy komputerze oraz zacieranie granicy między światem rzeczywistym a wirtualnym.