DZIEŃ MATKI

„*Jest jedna miłość, która nie liczy na wzajemność, nie szczędzi ofiar, płacze, a przebacza, odepchnięta wraca – to miłość macierzyńska".*   
        ***/J. I. Kraszewski/***  
  
Matka to najpiękniejsze słowo świata. Słowo to kojarzy nam się z ciepłem dzieciństwa, z jego beztroską i poczuciem bezpieczeństwa.  
Miłość matczyna, to miłość zdolna do największych poświęceń. Matka zrozumie, wybaczy, przytuli do serca. Opiekuje się swoimi pociechami i chce, by żyło im się jak najlepiej.   
  
Dzień Matki – święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów Dnia Matki zależy od kraju, w którym jest świętowany.   
W Polsce obchodzone jest 26 maja. Jest to wspaniała okazja do podarowania Mamie pięknego bukietu kwiatów, laurki, kartki z magicznym słowem "dziękuję".   
Najważniejsze są jednak życzenia, ponieważ w nich w wyjątkowy sposób zawrzeć można miłość i poczucie bliskości do osoby, która w dużym stopniu sprawuje pieczę nad wychowaniem dziecka.   
Wciąż szukamy słów, które wyrażą naszą wdzięczność. A może warto spróbować napisać dla niej wiersz, by zobaczyć w oczach Matki wzruszenie, gdy przeczyta słowa dziecka płynące prosto z serca?

Tymczasem przeczytajmy utwory polskich poetów, którzy tak pięknie opisują swoją miłość do Matki i otwierają przed nami swoje serca.  
  
**„Do matki”**  
Matko! czy są gdzieś jeszcze te ciche godziny  
snów o sławie, zwycięstwie i życiu-bezklęsce,  
marzone i zaklęte: z Bogiem, sławą, synem.  
Matko! czy są gdzieś jeszcze te jasne godziny?  
Godziny... zgonów, życia podeptane butem,  
rozbite na minuty i sekundy bólu,  
w ostrza broni i walki potrzebą przekute,  
ciążące z krokiem naprzód ołowianą kulą.  
Były dni - rozpalone szczęściem niezmierzonym,  
były dni - zachlapane błotem lilie białe,  
były dni - jak perłami usiane korony,  
były dni ciche, smutne, nijakie, nieśmiałe.(...)  
       ***/K.K.Baczyński/***  
  
**„O matce”**   
rano tęcza na ścianie odbita z lusterka   
falisty brzęk zegara wydobywa na jaw   
maj się sadem puszystym jak chmura rozćwierkał   
w oknie które granicą jest izby i maja   
  
powiewają tu matki ciemne ciche ręce   
przebywają tęczowy refleks czy wodospad   
nad obrusem ciemnieją ciszej i goręcej   
mimo zmarszczek szept smutny niemyślaną groźbą   
  
matko zbudzony patrzę spod rzęs trawy leżąc   
matko twe siwe oczy płaczą nade mną może wiatr   
jestem tu choć daleko na innym wybrzeżu   
twój ostatni kwiat   
  
tak mało wiesz o synu chodząca wśród gromnic   
tyle że spajam głazy rymów   
tyle że nie mogę zapomnieć   
płomienia dymu   
  
jak nikt inny jesteś pośród ludzi   
mówić cóż mówić drżeć z niemocy słów   
żebyś młoda i piękna w uśmiech mogła wrócić   
znów  
          ***/Czechowicz Józef/***  
  
**„Spotkanie z matką”**  
Ona mi pierwsza pokazała księżyc  
i pierwszy śnieg na świerkach,  
i pierwszy deszcz.  
Byłem wtedy mały jak muszelka,  
a czarna suknia matki szumiała  
jak Morze Czarne.  
Noc. Dopala się nafta w lampce.  
Lamentuje nad uchem komar.  
Może to ty, matko, na niebie  
jesteś tymi gwiazdami kilkoma?  
  
Albo na jeziorze żaglem białym?  
Albo falą w brzegi pochyłe?  
Może twoje dłonie posypały  
Mój manuskrypt gwiaździstym pyłem?  
  ***/K. I. Gałczyński/***  
  
**"Do matki"**   
Mamo, chciałbym ci przynieść latający dywan        
i kaczkę, która znosi szczerozłote jajka,  
żebyś żyła beztrosko – wesoła, szczęśliwa,  
lecz takie dziwy można znaleźć tylko w bajkach.  
  
I dlatego zmęczenie widząc na twej twarzy,  
i ręce spracowane przy fabrycznych krosnach,  
myślą w przyszłość wybiegam i zaczynam marzyć,  
że zastąpię Cię w pracy, gdy tylko dorosnę.  
  
Lecz dzisiaj za twe troski, trudy, poświęcenia,       
za twą miłość matczyną nigdy niezachwianą  
mogę tylko twą szyję otoczyć ramieniem  
i szepnąć ci do ucha : Dziękuję Ci Mamo!  
       ***/Wanda Grodzieńska/***  
  
**„Dom matki”**  
Mamo, szukałam Cię w Twoim domu.  
Gdzie jesteś?  
Płaszcz Twój w sieni.  
Każda deska podłogi krok Twój unosi.  
Każda bryłka powietrza Tobą się mieni.  
Nad miejscem przy stole gaśnie Twój uśmiech.  
Więdną kredensowe dostatki -  
Pachnące wanilią blaszane puszki,  
Zeszłoroczne opłatki.  
Może tu, tu gdzie czesałaś włosy srebrne?  
Sypialnia Twoja pusta.  
W szafie suknie Twe opuszczone.  
Wiem, iskra światła na brzegu lustra  
To Ty, Ty przemieniona!  
Ale iskra znika.  
Popiół listom, popiół pamiątkom.  
A możeś Ty tu, w serca głębi, na dnie?  
Mamo, Bólu, Rozłąko..  
          ***/Anna Kamieńska/***  
  
**„Mama"**  
Od rana do późnej nocy  
o ciepło się kłopocze.  
Pali w piecu, ogień dmucha,  
czapki szyje nam z kożucha.  
Ciepły kołnierz, ciepły szalik,  
byśmy zimna nie zaznali.  
A nocą, gdy śnimy o sankach,  
ceruje dziury w ubrankach  
          ***/Józef Ratajczak/***  
  
**„Do matki"**  
W ciemnościach postać mi stoi matczyna,  
Niby idąca ku tęczowej bramie -  
Jej odwrócona twarz patrzy przez ramię,  
I w oczach widać, że patrzy na syna.    
      ***/Juliusz Słowacki/***  
  
**„Matka”**  
O zmierzchu przy oknie    
Matka trąca nogą bieguny   
Kołyski, w której śpi dziecko.   
  
Ale już nie ma kołyski,   
Ale nie ma już dziecka.   
Poszło między cienie.   
Matka sama siedzi o zmierzchu,   
Kołysze nogą wspomnienie  
          ***/Leopold Staff/***  
  
**„Czas niedokończony"**  
Nie opowiadajcie, razem i osobno  
że nie ma ludzi niezastąpionych  
bo przecież moja matka  
łagodna i nieubłagana  
cała w czasie teraźniejszym niedokończonym  
wychyla się z nieba  
żeby mi przyszyć oberwany guzik  
kto to lepiej potrafi?  
w czyich palcach drży igła, jak drucik ciepła  
gdy tyle dzisiaj uczuć, a mało miłości (...)  
       ***/ks. Jan Twardowski/***  
  
**„Matka"**  
Nieludzki urok gwiazd nad sputnikami  
nieludzki pomysł śmierci  
nieludzkie cierpienie  
nieludzki czas co czeka z krótkim nożem renty  
nieludzkie piękno mistrzów  
a tu zwykła matka  
jej nos okulary i pacierz na stole  
moczopędna pietruszka  
z selerem sałatka  
i bardzo ludzka miłość  
z początkiem romantycznym  
z krzyżykiem na końcu  
bez środka  
***/ks. Jan Twardowski/***  
  
**„Dziękuję”**  
dziękuję za twoje włosy  
nie malowane na obrazach  
za twoje brwi podniesione na widok anioła  
za piersi karmiące  
za ramiona co przenosiły Jezusa przez zielona granicę  
za kolana  
za plecy pochylone nad śmieciem w lampie  
za czwarty palec serdeczny  
za oddech na szybie  
za ciepło dłoni na klamce  
za stopy stukające po kamiennych schodach  
za to że ciało m że prowadzić do Boga  
    ***/ks. J. Twardowski/***  
  
**„Mama ma zmartwienie”**  
Mama usiadła przy oknie.  
Mama ma oczy mokre.  
Mama milczy i patrzy w ziemię.  
Pewnie ma jakieś zmartwienie...  
Zrobiłam dla niej teatrzyk  
- a ona wcale nie patrzy.  
Przyniosłam w złotku orzecha  
- a ona się nie uśmiecha.  
Usiądę sobie przy mamie,  
obejmę mamę rękami  
i tak jej powiem na uszko:  
"Mamusiu, moje jabłuszko!  
Mamusiu, moje słoneczko !  
Mama uśmiechnie się do mnie  
i powie: Moja córeczko…  
***/Danuta Wawiłow/***

## 2020/Jjj

**JAK ZACHOWAC SPOKÓJ I POKONAĆ STRES**

JAJAJKKKKSZPrzed tobą końcówka roku szkolnego - wypracowania,  sprawdziany, testy, kartkówki, prace online... Jeżeli mimo sporego doświadczenia w tym względzie nadal Cię to stresuje, sprawdź, jak możesz sobie pomóc.

**POZYTYWNE NASTAWIENIE**  
Nie myśl, że masz najgorzej na świecie, że cały świat jest przeciwko Tobie lub że na pewno Ci się nie uda. Ta sytuacja potrwa tylko przez krótki czas. Zaakceptuj ją, uspokój się i po prostu zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby wypaść,  jak najlepiej. Więcej się nie da, zatem – nie ma się czym przejmować.

**AKCEPTACJA**  
Jeżeli coś Ci się nie udało, przestań się tym zamartwiać. Nie ma ludzi idealnych.. Po prostu powiedz sobie „Ok, zdarzyło się. Nie mam już na to wpływu. A na co mam wpływ? Co mogę zrobić teraz żeby poczuć się lepiej?”. Prawdopodobnie nie zmienisz już tej sytuacji, więc głowa do góry i … zacznij od nowa.

**LENIUCHOWANIE**  
Każdego dnia wyłącz się na kilkanaście minut – nie odbieraj maili czy SMS-ów, nie czytaj. Połóż się na łóżku, zamknij oczy i po prostu bądź. Z dala od laptopa itp. Badania pokazują, że człowiek wypoczęty po prostu pracuje lepiej – jest bardziej wydajny i lepiej radzi sobie w nerwowych sytuacjach.

**ODDYCHANIE**  
To najprostszy i najbardziej naturalny sposób. Parę głębszych wdechów i wydechów to dobry wybór, gdy nie wiemy jak z powodu stresu spokojnie i mądrze się zachowywać. Pomogą rozjaśnić umysł. Można w ten sposób dobrze się opanować. Wystarczy na parę minut zamknąć oczy, starać się nie podążać za pojawiającymi się myślami i skupić na oddychaniu. Jest jedna prosta technika relaksacyjna: wdychanie powietrza przez 4 sekundy i wydychanie go potem przez 6 sekund. – Działa poprzez odwracanie uwagi od źródła problemu. Fizycznie też spowalnia kołatanie serca.

**PORZĄDEK**  
Zanim zaczniesz się uczyć, zrób porządek na biurku i w szafce z książkami. Znajdź wszystkie potrzebne notatki i przybory (notes, ołówek, kredki itp.). W ten sposób unikniesz chaosu w nauce, a przy okazji zrobisz mały porządek w swojej głowie. Bałagan na biurku wywołuje również nieprzyjemne wrażenia estetyczne, które nie nastrajają nas pozytywnie.

**SPACER**  
Dziwisz się znajomym, którzy biegają, pływają albo jeżdżą na rowerze, bo sam wolisz bardziej „stacjonarne” rozrywki przed komputerem albo telewizorem? To błąd! Ruch, szczególnie ten na świeżym powietrzu, nie tylko jest lepszy dla zdrowia i urody, lecz także pomaga w walce ze stresem.  
Kiedy jesteś już tak bardzo nakręcony, że nie możesz się skupić, wyjdź z domu nawet na szybki spacer. Ruch i świeże powietrze na pewno ukoją Twoje nerwy. Wysiłek fizyczny, nawet niewielki, sprawia, że nasz mózg jest lepiej dotleniony. W związku z tym stajemy się mniej podatni na negatywne skutki stresu.

**SEN**  
Brak snu tylko potęguje stres następnego poranka. Bezsenność poważnie zwiększa podatność głowy na stres. Czasem warto po prostu położyć się wcześniej do łóżka.

**ŚMIECH**  
Napięcie opada również wtedy, gdy się śmiejemy. Poczucie humoru jest korzystną cechą, dzięki której możemy skutecznie pozbywać się negatywnych emocji lub łagodzić ich oddziaływanie. Zawsze jest się z czego pośmiać. Spójrz na siebie i świat z dystansem, a wtedy na pewno zauważysz zabawne strony swojej sytuacji. Możesz też obejrzeć dobrą komedię czy przeczytać garść anegdot.

**KSIĄŻKA**  
Czytanie może być terapią. Zostało to udowodnione naukowo – czytanie obniża poziom stresu i to w rekordowo krótkim czasie! Działa szybciej niż słuchanie muzyki, spacer czy odpoczynek nad filiżanką herbaty. Wystarczy sześć minut czytania, a nasz poziom stresu spada o dwie trzecie. Książka jest dobra zawsze, gdy łapie nas stres. Czytając, odrywamy się od codziennych problemów i zmartwień, a uwagę skupiamy na tekście, fabule książki, ilustracjach. Przenosimy się w inny świat, rozbudzamy wyobraźnię, a przy okazji robimy sporo dobrego dla własnego ciała.  
Psychologowie twierdzą, że dzieje się tak, ponieważ nasz mózg musi się skupić na lekturze, a przeniesienie się nagle w świat powieści pomaga rozluźnić mięśnie. To relaks dla ciała i umysłu.

**PRZYJACIEL**  
Wygadaj się, wykrzycz, wypłacz, ale nie duś w sobie emocji. Masz prawo je odczuwać i zwierzyć się z nich przyjacielowi. Prawdziwi przyjaciele nie tylko cieszą się z Twoich osiągnięć, ale też motywują Cię do działania i pomagają Ci osiągnąć Twoje cele. Cieszą się z tego, że mogą w jakiś sposób  Ci pomóc. Oczywiście przyjaźń nie powinna działać tylko w jedną stronę – Ty także bądź wsparciem dla swoich przyjaciół!

AMY :)

Klasa sportowa o profilu   
PIŁKA SIATKO

**CO ZAMIAST BIBLOTEKI  SZKOLNEJ?**

**WolneLektury.pl**  
Znana i lubiana, całkowicie darmowa biblioteka cyfrowa zawierająca ponad 5500 tytułów,   
w tym wiele szkolnych lektur. Ebooki są dostępne w wielu formatach, w tym na czytniki. Serwis zawiera także audiobooki. Wszystko dostępne jest za pomocą wygodnej, darmowej aplikacji (smartfony Android i iPhone). Projekt fundacji Nowoczesna Polska.

**Lektury.gov.pl**  
Serwis zawiera wiele szkolnych lektur wraz z ich wykazem oraz opisami. Książki są dostępne online oraz do pobrania w wielu formatach, także na czytniki. Projekt realizowany w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej.

**Polona.pl**  
Największa w Polsce biblioteka cyfrowa. Zawiera stare książki oraz inne zdigitalizowane zbiory. Większość z nich należy do domeny publicznej, więc są darmowe..

Ponadto inne strony internetowe:

**Ortografia, gramatyka, gry edukacyjne:**

<http://pisupisu.pl/>

<https://www.dyktanda.net/dyktando-01/>

<http://www.ortofrajda.pl/gry_on_line.htm>

<https://dyktanda.pl/>

<http://www.ortografka.pl/>