



## Fotorelacja z działań podjętych w maju:

Nareszcie wiosna, obserwujemy nasz ogródek- zniecierpliwieni czekamy na owoce!

Mamy nadzieję, że zdążą dojrzeć 😊



HURRA!



Nagrywamy pięciominutowy filmik na konkurs :

## Aktywna przerwa

ruch, taniec, muzyka

## KONKURS

„Szkolna aktywność fizyczna”



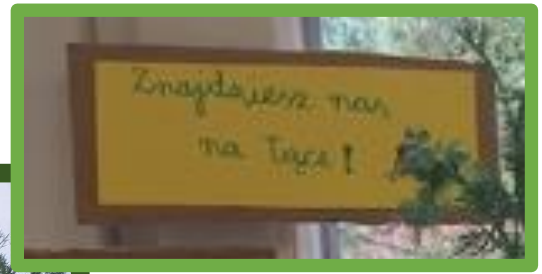
Zapraszamy do udziału w konkursie pod nazwą "Szkolna aktywność fizyczna" organizowanego przez Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego oraz Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Celem konkursu jest promowanie i upowszechnianie programów szkolnej aktywności fizycznej opartych na wdrażaniu śródlekcyjnych oraz międzylekcyjnych ćwiczeń fizycznych.

Można go zobaczyć na naszej szkolnej stronie w zakładce **KONKURSY**



Poznajemy rośliny łąkowe:



## Bluszcz kurdylanek

Według podań używała go już w XII w. św. Hildegarda przypisując mu zbawienny wpływ na bóle głowy i tzw. „szumy w uszach”. Ponadto uznaje się, że to dzięki niemu **Jan III Sobieski** wygrał bitwę pod Wiedniem, gdyż król nakazał żołnierzom



picie naparu z bluszczyku, co opanowało problem tyfusu i wzmocniło organizmy żołnierzy.



## Krwawnik pospolity

Pobudza trawienie, pomaga przy zaburzeniach i nieżytach przewodu pokarmowego. Posiada właściwości ograniczające krwawienia wewnętrzne i zewnętrzne. Dodatkowo obniża ciśnienie krwi, przyspiesza gojenie ran oraz oparzeń.



## Chrzan pospolity

Zawiera wit. C, P oraz sole mineralne. Ostry smak nadają mu związki siarki. Ułatwia trawienie, dlatego jest świetnym dodatkiem do tłustych i ciężkostrawnych dań mięsnych.



## Mniszek lekarski

Korzeń i ziele mniszka zawierają wit. A, B, C i D. Mniszek działa pobudzająco i przeciw cukrzycowo. Poprawia przemianę materii oraz wygląd skóry, wzmacnia odporność. Jest przetwarzany na miód i syrop.

## Babka zwyczajna

Wspomaga walkę z przeziębieniem, katarem, zapaleniem zatok i oskrzeli. Działa przeciwwirusowo, moczopędnie oraz rozkurczowo.



## Szczaw zwyczajny



Łagodzi i hamuje biegunki. Zmiażdżone liście po przyłożeniu do skóry łagodzą obrzęki oraz stłuczenia.

Nadchodzi pora na pomidora , sałatę i inne wyhodowane przysmaki :



c . d . n .

