

NASZYMI SŁOWAMI

04.2026



W tym numerze:

Jak dobrze czuć się na wiosnę

Jak dobrze przygotować się do egzaminu ósmoklasisty

Polskie tradycje wielkanocne

Wiosenne zwyczaje

Zielone smoothie – przepis na zdrowie i urodę



Jak dobrze czuć się na wiosnę?

- Spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu – słońce poprawia nastrój i dodaje energii
- Zadbaj o aktywność fizyczną – spacer, rower lub lekki trening wspierają kondycję
- Jedz świeże warzywa i owoce – dostarczają witamin i wzmacniają odporność
- Dbaj o sen i regenerację – regularny rytm dnia pomaga odzyskać siły
- Wprowadzaj małe cele i nawyki – porządki, planowanie i rozwój motywują
- Spotykaj się z ludźmi – relacje społeczne poprawiają samopoczucie i redukują stres

Lena Ciesielska

Źródła: WHO, Harvard Health Publishing, NationalSleepFoudation



Jak przygotować się do egzaminów ósmoklasisty?

Jak dobrze wiemy egzamin ósmoklasisty jest bardzo ważny. Jego wyniki przekładają się na punkty, które potrzebne są, by dostać się do wymarzonej szkoły średniej. Oprócz wyników egzaminu do punktacji wliczają się również dodatkowe konkursy, pasek na świadectwie czy oceny z rozszerzanych przedmiotów. Jednak to za egzaminy możemy zdobyć aż 100 punktów z 200- czyli połowę, to bardzo dużo. Jako uczennica klasy 8 z przyjemnością podpowiem, jak przygotować się do egzaminu, by napisać go na 100%.

1. Uważaj na lekcjach

Przedmioty egzaminacyjne (j.polski, matematyka, j. angielski) może i nie są przez wszystkich lubiane, ale wszyscy piszą z nich egzamin. Dlatego warto skupić się na lekcjach i zapamiętać jak najwięcej. Przez to w domu będziecie na bieżąco z materiałem i nie będziecie musieli zarywać nocy by go nadrabiać.

2. Wysypiaj się

To bardzo ważny punkt. Wielu z was ucząc się na E8 do późna siedzi nad książkami. A może zamiast tego ograniczyć skrolowanie filmików i zajrzeć do książek wcześniej? Rano będziecie wyspani, a wstawanie do szkoły nie będzie aż tak problematyczne.

3. Ucz się systematycznie

Ustal, w jakie dni i ile godzin poświęcisz na naukę do egzaminu. Może pół godziny dziennie? Może wystarczy godzina w sobotę? Ty ustalasz zasady, ale trzymaj się ich, jeśli chcesz być systematyczny.

4. Rób arkusze!

W ten sposób sprawdzisz swoją wiedzę w praktyczny sposób. Zaznajomisz się z egzaminem i nie będzie on dla ciebie straszna. Zobaczysz jaki temat wymaga jeszcze poprawki co pomoże ci lepiej się przygotować. Zrobienie jednego arkusza w tygodniu naprawdę wystarcza.

5. Planuj naukę

Jeśli wiesz, że jakiś temat nie jest twoją mocną stroną, znajdź czas na jego powtórkę. Nie odkładaj tego, nie zmieniaj swoich planów – bądź konsekwentny. Przekładanie trudnego tematu na później czy na jutro wszystko komplikuje. Bardziej przeszkadza niż pomaga. Dlatego tak ważne jest planowanie nauki wcześniej.

Sposobów na skuteczną naukę jest oczywiście więcej. Może macie swój sprawdzony sposób, który wam pomaga. Egzamin jest ważny, ale to nie koniec świata. Pamiętaj, aby znaleźć też czas dla siebie i znajomych. Jestem przekonana, że trzymając się powyższych punktów egzamin pójdzie wam świetnie. Napiszecie go tak dobrze, jak dobrze się do niego przygotujecie.

Polskie tradycje wielkanocne



Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt w tradycji chrześcijańskiej, obchodzone na pamiątkę zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. W Polsce, oprócz wymiaru religijnego, święta te są głęboko zakorzenione w kulturze i obyczajach ludowych, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Tradycje wielkanocne łączą w sobie elementy duchowe, rodzinne oraz symboliczne, tworząc wyjątkowy czas refleksji, radości i wspólnoty

Okres przygotowań do Wielkanocy rozpoczyna się od Wielkiego Postu, który trwa czterdzieści dni. Jest to czas wyciszenia, zadumy oraz wyrzeczeń. W wielu domach przestrzega się tradycji ograniczania przyjemności, rezygnacji z niektórych potraw oraz większego skupienia na modlitwie. Szczególnym momentem jest Wielki Tydzień, który bezpośrednio poprzedza święta. Każdy dzień tego tygodnia ma swoje znaczenie i związane z nim obrzędy.

Jedną z najbardziej znanych tradycji jest przygotowywanie palm wielkanocnych na Niedzielę Palmową. W Polsce palmy te wykonuje się z gałązek wierzby, bukszpanu, suszonych kwiatów oraz kolorowych ozdób. W wielu regionach organizowane są konkursy na najpiękniejszą i najwyższą palmę, co podkreśla lokalny charakter tej tradycji.

Wielka Sobota to dzień święcenia pokarmów. Wierni udają się do kościołów z koszyczkami, w których znajdują się symboliczne produkty, takie jak jajka, chleb, sól, kiełbasa czy baranek z cukru lub masła. Każdy z tych elementów ma swoje znaczenie – jajko symbolizuje nowe życie, chleb dostatek, sól oczyszczenie, a baranek zwycięstwo życia nad śmiercią. Koszyczki są często pięknie udekorowane białą serwetką i gałązkami bukszpanu.

Nieodłącznym elementem Wielkanocy są pisanki, czyli zdobione jajka. Tradycja ich tworzenia sięga bardzo dawnych czasów. W zależności od regionu stosuje się różne techniki zdobienia, takie jak malowanie, drapanie czy oklejanie. Pisanki są symbolem odradzającego się życia i stanowią ważny element dekoracyjny świątecznego stołu.

Niedziela Wielkanocna rozpoczyna się uroczystym śniadaniem, podczas którego rodzina dzieli się poświęconym jajkiem i składa sobie życzenia. Na stole pojawiają się tradycyjne potrawy,

takie jak żurek, biała kiełbasa, jajka w różnych postaciach, mazurki oraz babki wielkanocne. Jest to moment radości i wspólnego świętowania po okresie postu.

Kolejnym dniem świąt jest **Poniedziałek Wielkanocny**, znany jako śmigus-dyngus.

Tradycja ta polega na oblewaniu się wodą, co dawniej miało znaczenie symboliczne – woda oznaczała oczyszczenie i odnowę. Obecnie jest to przede wszystkim okazja do zabawy, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Warto również wspomnieć o regionalnych zwyczajach wielkanocnych, które różnią się w zależności od części Polski. Na przykład w niektórych regionach organizowane są procesje rezurekcyjne, a także różnego rodzaju widowiska ludowe. W Małopolsce popularne są tzw. „siuda baby”, a na Śląsku spotkać można tradycję „polewania wodą” w bardziej zorganizowanej formie.

Tradycje wielkanocne pełnią ważną rolę w życiu społecznym i rodzinnym. Są one okazją do spotkań z bliskimi, umacniania więzi oraz przekazywania wartości kolejnym pokoleniom. Wspólne przygotowania, takie jak pieczenie ciast, dekorowanie domu czy tworzenie pisanek, sprzyjają integracji i budowaniu poczucia wspólnoty.

Podsumowując, Wielkanoc to święto o bogatej symbolice i licznych tradycjach, które łączą w sobie elementy religijne i ludowe. Dzięki nim święta te mają wyjątkowy charakter i stanowią ważny element polskiej kultury. Pomimo zmieniających się czasów wiele z tych zwyczajów przetrwało do dziś, przypominając o wartościach takich jak rodzina, wiara i nadzieja.



Wiosenne zwyczaje – jak witamy wiosnę?

Wiosna to pora roku, na którą wiele osób czeka z niecierpliwością. Po długiej zimie dni stają się cieplejsze i dłuższe, na drzewach pojawiają się pąki, a w ogrodach zaczynają kwitnąć pierwsze kwiaty. Przyroda budzi się do życia, a ludzie od dawna witają tę porę roku różnymi ciekawymi zwyczajami. Niektóre z nich są bardzo stare i pochodzą jeszcze z dawnych czasów.

TOPIENIE MARZANNY

Topienie Marzanny to dawny słowiański zwyczaj związany z pożegnaniem zimy i powitaniem wiosny. Marzanna jest kukłą wykonaną najczęściej ze słomy i ubraną w stare ubrania. Ma ona symbolizować zimę, chłód oraz nieprzyjemne nastroje po długiej zimowej porze.

Pierwszego dnia kalendarzowej wiosny dzieci i młodzież organizują pochód z Marzanną, śpiewając wiosenne piosenki. Na koniec kukła zostaje spalona lub utopiona w rzece, co oznacza odejście zimy oraz nadejście cieplejszych i radosnych dni.

To tradycja pełna radości i zabawy, która przypomina o dawnych wierzeniach oraz o tym, jak bardzo ludzie czekali na pierwsze oznaki wiosny.

WIELKANOC

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt w polskiej tradycji. Poprzedza ją czas przygotowań, podczas których domy są sprzątane i ozdabiane wiosennymi dekoracjami. Jednym z najbardziej charakterystycznych zwyczajów jest przygotowywanie pisanek, czyli kolorowo zdobionych jajek symbolizujących nowe życie i odradzającą się przyrodę.

W Wielką Sobotę wiele rodzin udaje się do kościoła ze święconką – koszykiem z jedzeniem, w którym znajdują się m.in. jajka, chleb, sól czy baranek. Każdy z tych produktów ma swoje symboliczne znaczenie.

Nie można też zapomnieć o Lanym Poniedziałku, czyli Śmigusie-Dyngusie. Tego dnia ludzie – szczególnie dzieci i młodzież – oblewają się wodą. Dawniej wierzono, że przynosi to zdrowie i szczęście na cały rok.

PRIMA APRILIS – DZIEŃ ŻARTÓW

Prima Aprilis obchodzimy 1 kwietnia. Tego dnia ludzie robią sobie różne żarty i psikusy.

Ważne jest jednak, aby były one zabawne i nikogo nie raniły. Często polegają na wymyślaniu śmiesznych historii, wprowadzaniu kogoś w błąd lub przygotowaniu drobnej niespodzianki.

Zwyczaj robienia żartów w tym dniu jest bardzo stary.

Jej początki nie są do końca znane, ale wiele osób uważa, że wywodzi się on z dawnych europejskich tradycji świąt wiosennych, kiedy ludzie bawili się i robili sobie psikusy, aby rozweselić innych po zimie.



W Polsce Prima Aprilis jest bardzo popularny. Tego dnia żartują nie tylko dzieci w szkołach, ale także dorośli. Czasami nawet w telewizji, radiu lub w internecie pojawiają się specjalne, żartobliwe wiadomości. Najważniejsze jest jednak to, aby po chwili powiedzieć „Prima Aprilis!”, czyli dać znać, że był to tylko żart.

GAIK (MAIK) – DAWNY ZWYCZAJ WITANIA WIOSNY

Gaik, nazywany także Maikiem, to bardzo stary polski zwyczaj ludowy związany z nadejściem wiosny. Polegał on na noszeniu po wsi małego drzewka lub zielonej gałązki, która była ozdobiona wstążkami, kolorową bibułą i czasami wyduszkami jajek.

Najczęściej robiły to dziewczęta i dzieci. Chodziły od domu do domu, śpiewały wiosenne piosenki i pokazywały pięknie ozdobiony gaik. W zamian za życzenia i śpiew gospodarze dawali im drobne podarunki, na przykład jedzenie lub słodycze.

Gaik symbolizował budzącą się do życia przyrodę. Zielone gałązki oznaczały nowy początek, wzrost roślin oraz nadzieję na dobre plony. Dzięki temu zwyczajowi ludzie w radosny sposób witali wiosnę i cieszyli się z nadejścia cieplejszych dni.

Autor: Ola Misztal

Źródło: kobieta.pl

ZIELONE SMOOTHIE– przepis na zdrowie i urodę

Zielone smoothie to prosty i smaczny sposób na dostarczenie organizmowi witamin, minerałów oraz energii na cały dzień. Dzięki zawartości świeżych warzyw i owoców wspiera odporność, poprawia wygląd skóry i dodaje blasku włosom.

Składniki:

- 1 duża garść świeżego szpinaku (ok. 50 g)
- 1 dojrzały banan
- 1/2 jabłka (ze skórą)
- 200 ml wody kokosowej lub zwykłej wody
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka nasion chia

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawaj od razu, najlepiej schłodzone.

Źródło:

www.zywiozdrovia.pl

