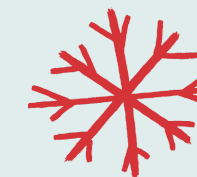


mgr Marta Raniszewska  
Nauczyciel WF

GRUDZIEŃ 2021

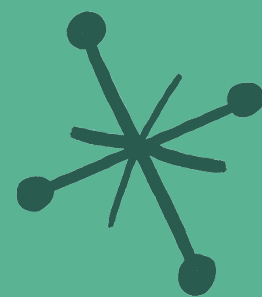
# Lawendowe Wieści

Zmieniamy się dla Ciebie



# Dzień Świętego Mikołaja

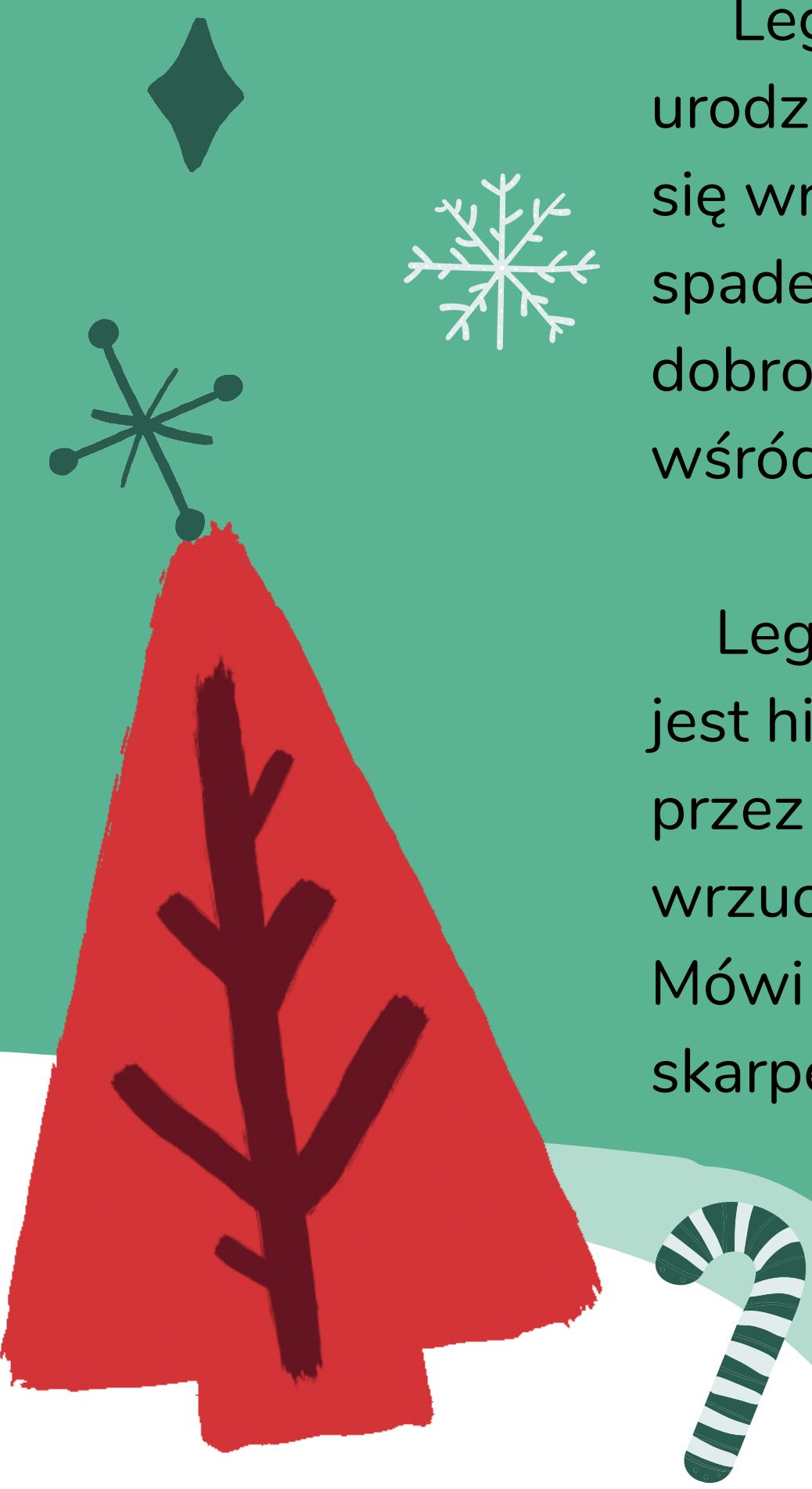
## 6 grudzień



Dzień świętego Mikołaja nazywamy Mikołajkami i obchodzimy je 6 grudnia. Dzieci wtedy niecierpliwe oczekują prezentów. Z dostępnych informacji wynika, że 6 grudnia ok. 350 roku zmarł św. Mikołaj pochowany w Myrze, dlatego teraz aby go upamiętnić obchodzimy Mikołajki. Święto to stało się bardzo popularne dzięki przedstawieniom wystawianym od X wieku. Atrybutami św. Mikołaja są: biała długa broda oraz czerwona biskupia szata przewiązana czarnym pasem, a na głowie znajduje się czerwona czapka z pomponem na czubku.

Zwyczajem jest obdarowywanie bliskich drobnymi upominkami takimi jak np. książki. Dzieci od Mikołaja albo bardziej osobę za nią przebraną otrzymują małe zabawki oraz słodycze.

autor: Julia Kozłowska



Legendy opowiadają, że dawno temu w mieście Patara w dzisiejszej Turcji urodził się chłopak, któremu nadano imię Mikołaj. Już od dziecka wykazywał się wrażliwością i pobożnością. Gdy jego rodzice zmarli otrzymał on ogromny spadek, którym dzielił się z potrzebującymi w mieście. Po kilku latach dobroczynności został biskupem Miry. Cieszył się on ogromnym uznaniem wśród ludzi.

Legend dotyczących jego postępowania jest kilka, jednak najpopularniejszą jest historia jednego z mieszkańców Patary. Popadł on w skrajną biedę, przez co chciał sprzedać swoje córki. Mikołaj dowiadując się o tym, wrzucił przez komin 3 sakiewki z pieniędzmi, które wpadły prosto do butów. Mówi się, że to właśnie dlatego jest zwyczaj wystawiania butów i wieszania skarpet na prezenty.

autor: Julia Kozłowska



# Wigilia Bożego Narodzenia



WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA, JAK I SAMO BOŻE NARODZENIE JEST MAGICZNYM CZASEM DLA WIELU LUDZI. TO DZIEŃ, W KTÓRYM SPOTKAMY SIĘ Z BLISKIMI PRZY RODZINNYM STOLE, MOMENTY PRZY CHOINCE, ŚPIEWANIE KOŁĘD, A DLA NAJMŁODSZYCH PRZYJŚCIE WYCZEKIWANEGO CAŁY ROK MIKOŁAJA. DZIEŃ TEN CO ROKU WYPADA 24 GRUDNIA I POPRZEDZA ON ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA. DATA NIE JEST PRZYPADKOWA. TO WŁAŚNIE WTEDY URODZIŁ SIĘ ZNANY Z LEKCJI RELIGII JEZUS. POPULARNYM OBCHODEM TEGO WYDARZENIA W SZKOŁACH JEST WYPRAWIANIE JASEŁEK W PRZEDSZKOLACH ORAZ W KLASACH MŁODSZYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, OZDABIANIE KLASOWYCH CHOINEK I URZĄDZANIE WIGILII KLASOWEJ Z KILKU DNIOWYM WYPRZEDZENIEM.

DOMOWYMI TRADYCJAMI SĄ WSPÓLNE OZDABIANIE CHOINEK, STÓŁ Z DWUNASTOMA ŚWIĄTECZNYMI DANIAMI, DZIELENIE SIĘ OPŁATKIEM ORAZ NAJPOPULARNIEJSZA TRADYCJA WŚRÓD DZIECI – OTWIERANIE PREZENTÓW OD ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA. ALE DLACZEGO POTRAW JEST DWANAŚCIE, I JAKIE TO POTRAWY?

AUTOR: ZUZANNA STRAUS





POTRAW NIE ZAWSZE BYŁO 12. W CZASACH STAROŻYTNYCH BYŁO TO 7 DAŃ, KTÓRE MIAŁY SYMBOLIZOWAĆ DNI TYGODNIA, JEDNAK ICH ILOŚĆ WZROSŁA DO 12. LICZBA TA SYMBOLIZOWAĆ MIAŁA BOGACTWO, GDYŻ NIE WSZYSTKICH STAĆ BYŁO NA PRZYGOTOWANIE TAKIEJ ILOŚCI JEDZENIA. DWUNASTKA MIAŁA RÓWNIEŻ OZNACZAĆ LICZBĘ MIESIĘCY W ROKU. POTRAWAMI W POLSCE SĄ: BARSZCZ Z USZKAMI, ZUPA GRZYBOWA, PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI, KAPUSTA Z GROCHEM, KARP, RYBA PO GRECKU, ŚLEDŹ W ŚMIETANIE, KLUSKI Z MAKIEM, MAKOWIEC, PIERNIK STAROPOLSKI, KOMPOT Z SUSZU I KUTIA.

DOBRYM PYTANIEM JEST RÓWNIEŻ TO, SKĄD WZIĘŁA SIĘ TRADYCJA MIKOŁAJA, GDYŻ NIE BYŁ ON POWIĄZANY Z NARODZINAMI JEZUSA. Z PRZYPOWIEŚCI O MIKOŁAJU DOWIEDZIEĆ SIĘ MOŻNA, IŻ ŻYŁ ON POMAGAJĄC INNYM FINANSOWO ORAZ ZOSTAWIAJĄC MAŁYM DZIECIOM PREZENTY. WSZYSTKO TO ROBIŁ NIESPODZIEWANIE, DLATEGO I W NASZYCH CZASACH MÓWIONE JEST, ŻE PREZENTY ZOSTAWIA WCHODZĄC KOMINEM. ŚWIĘTY MIKOŁAJ ZOSTAŁ NAZWANY ŚWIĘTYM DOPIERO PO ŚMIERCI PO CZYM PRZYNOSZENIE PRZEZ NIEGO PREZENTÓW STAŁO SIĘ TRADYCJĄ ŚWIĄTECZNĄ NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANĄ PRZEZ MALUCHY.

AUTOR: ZUZANNA STRAUS

# PILATES jako świąteczny trening



PILATES jest uniwersalnym treningiem, który wzmacnia wszystkie partie mięśniowe. Czerpie sporo z innych aktywności sportowych: tai-chi, jogi, baletu i gimnastyki.

Trening ten ma na celu uelastycznienie mięśni, rozciągnięcie i wzmocnienie mięśni głębokich (bez nadmiernego ich rozbudowania), poprawę postawy, obniżenie poziomu stresu, odciążenie kręgosłupa i poprawę zdrowia ćwiczących osób.

autor: nauczyciel Agata Kulpińska

# NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PILATES

- ZASIĘG RUCHU polega na maksymalnym rozciągnięciu ciała, aby zwiększyła się elastyczność.
- PŁYNNOŚĆ RUCHÓW to ćwiczenie powoli, dokładnie, ale przede wszystkim swobodnie.
- KONCENTRACJA skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach.
- ODDECH musi być odpowiedni, aby ćwiczenia przyniosła efekty.

- CENTERING polega na wciąganiu brzucha w taki sposób, aby jak najbardziej zbliżył się pępek do kręgosłupa. Dzięki temu poprawimy sylwetkę, wzmocnimy mięśnie brzucha, a także zmniejszymy ból pleców.
- STABILIZACJA to utrzymanie równowagi tułowia. Jest to jeden z najważniejszych elementów treningów.
- KONTROLA RUCHÓW CIAŁA sprawia, że wszystkie wykonywane ruchy są robione wolno, bardzo dokładnie, z pełną kontrolą.
- PRECYZJA świadczy o tym, że możemy utrzymać kontrolę nad ciałem.

autor: nauczyciel Agata Kulpińska



# REGULARNE ĆWICZENIE PILATES MA WIELE ZALET:

- Wzmocnienie mięśni.
- Wysmuklenie sylwetki.
- Poprawa formy.
- Poprawa elastyczności ciała.
- Lepsza koordynacja ruchowa.
- Poprawna równowaga.
- Rozluźnienie mięśni.
- Uwolnienie się od stresu i napięcia.
- Efekty po rehabilitacji i urazach.



autor: nauczyciel Agata Kulpińska





# "Kącik pozytywnego myślenia" \*


## Pani Pedagog Agnieszki Kubiak

\* \* \*

Dlaczego rodzice tak strasznie mnie denerwują?  
Dlaczego w ogóle mnie nie rozumieją? \*

\* Najprawdopodobniej dzieje się tak dlatego, że zarówno Twoje ciało, jak i Ty sam/sama się zmieniasz. \*

W okresie dojrzewania hormony robią nam małą "burzę" w organizmie. Przez to możesz odczuwać skrajne emocje, a każda drobna sprawa może urosnąć do rangi "tej najważniejszej". To wszystko wpływa na Twoje relacje z najbliższymi. Możesz mieć wtedy wrażenie, że cały świat, włącznie z kochanymi rodzicami, jest przeciwko Tobie, że nikt Cię nie rozumie i na niczym się nie zna. Dlatego często odczuwasz złość, rozżalenie i brak zrozumienia.





# Recenzja książki

*Czasem milczenie najpiękniej opowiada historię miłości.*

Rafał, Tomek, Lena, Aśka i Maria przyjaźnią się ze sobą od czasów liceum. Choć los rozrzucił ich po różnych zakątkach świata, wciąż utrzymują ze sobą kontakt. Pomaga im w tym pewien rytuał, który sobie stworzyli: raz w roku, na Boże Narodzenie, każde z przyjaciół pisze list do pozostałych, opowiadając o tym, co przez ten rok wydarzyło się w jego życiu. Czytanie tych grudniowych listów stało się częścią ich wigilijnej tradycji. Któregoś roku okazuje się, że w skrzynkach pocztowych brakuje wiadomości od Leny – samotnej matki, mieszkającej z córką w Chorwacji. Niepokoją się wszyscy, ale najbardziej przerażony jest Rafał, którego kiedyś łączyło z Leną coś znacznie więcej niż przyjaźń. Z dnia na dzień postanawia wyruszyć w podróż, odszukać swoją dawną ukochaną i naprawić błędy młodości... Ale czy nie jest już na to za późno?

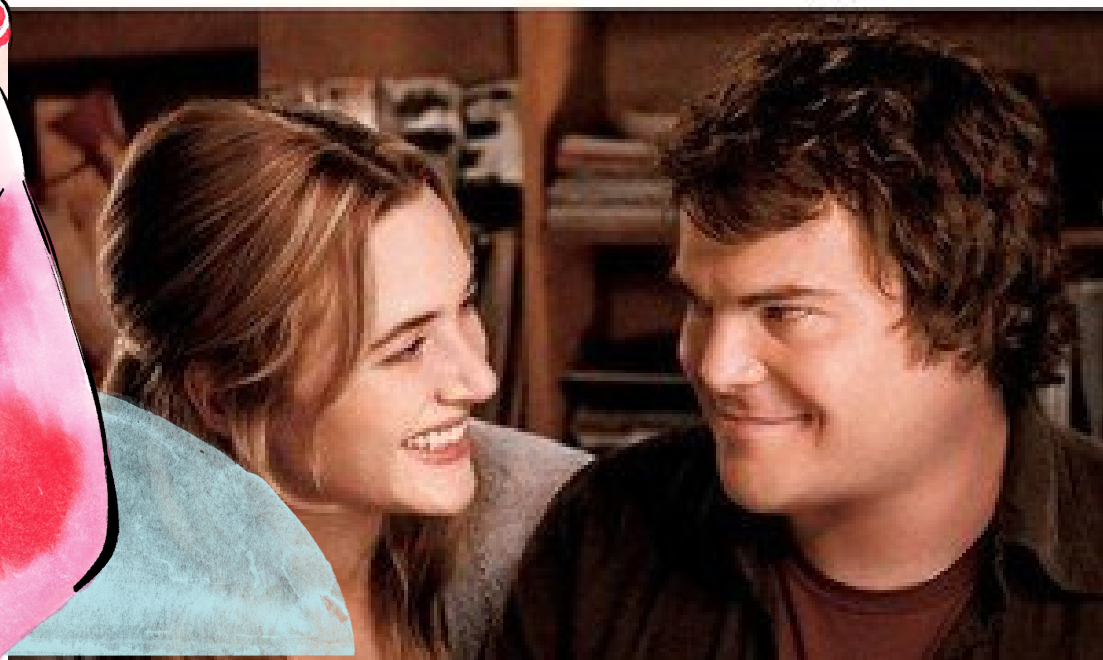




# Recenzja filmu



the Holiday



Iris (Kate Winslet), redaktorka londyńskiej gazety, jest zakochana w swoim byłym partnerze, Jasperze (Rufus Sewell). Podczas imprezy bożonarodzeniowej Jasper ogłasza, że jest zaręczony z inną kobietą. Amanda Woods (Cameron Diaz) ma agencję produkującą zwiastuny filmowe w Los Angeles. Dowiedziła się, że jej partner, Ethan (Edward Burns) chce być ze swoją recepcjonistką. Amanda zrywa z nim i postanawia wziąć urlop, jako miejsce swojego pobytu wybiera wiejski domek w Surrey należący do Iris. Obie panie zamieniają się domami. Amanda nawiązuje relację z bratem Iris, Grahamem (Jude Law), a Iris – z Milesem (Jack Black).



# Żarty

Jasiu z kanistrem przybiega na stację benzynową:

- Dziesięć litrów benzyny, szybko!
- Pali się, czy co?
- Tak, moja szkoła... ale już zaczyna przygasać.

autor: Julia Krzemińska

Jasiu dlaczego masz w zeszycie te same błędy co twój kolega z ławki?

- Bo mamy tego samego nauczyciela od j. polskiego...

Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Stasia:

- Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...
- Sobota wieczór, panie profesorze.

Pani pyta dzieci jaki zawód chciałyby wybrać.

- Lekarz, aktorka, modelka, policjant... odpowiadają dzieci

A ty Jasiu kim chcesz zostać? - pyta pani

- Emerytem.





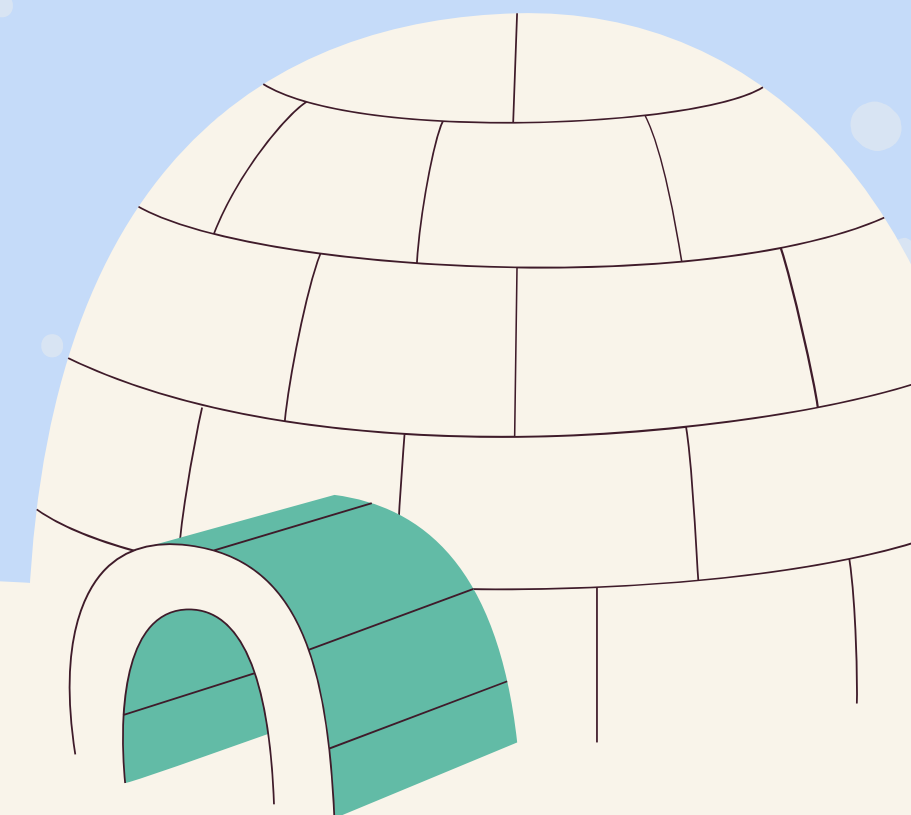
# POLSKIE PRZYSŁOWIA



Zapewne wiele prawdy jest w tym, że mówi się, iż przysłowia są mądrością narodu. Na kolejnym slajdzie znajdziemy kilka z nich wybranych na grudzień.

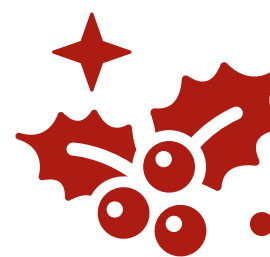
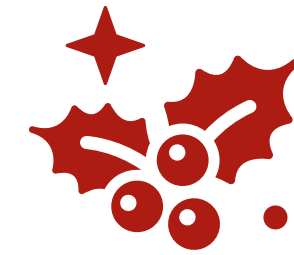
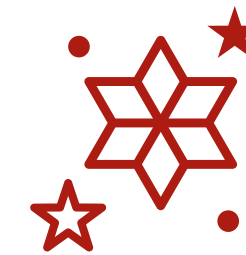
- Gdy w Boże Narodzenie pola są zielone, na Wielkanoc będą śniegiem przywalone.
- Późna zima, długo trzyma.
- Jeśli w grudniu często dmucha, to w marcu i kwietniu plucha.
- Piąty grudzień stycznia czyni znaki, szósty grudzień luty przepowiada, siódmy grudzień o marcu gada.
- Grudzień gdy łagodny wszędzie, cała zima dzieckiem będzie.
- Dzień Sylwestrowy pokaże czas lipcowy.
- Grudzień pachnie nadzieją na cud.

- Mroźny grudzień, wiele śniegu, żyzny roczek będzie w biegu.
- Grudzień jaki, czerwiec taki.
- W zimie odkryte ucho, to w lecie sucho.
- Co zima przychodzi, lato wynagrodzi.
- Pogoda na Urbana, to wielka wygrana.
- Grudzień ziemię grudzi, dla zwierząt i ludzi.
- Kiedy grzmi na lód, będzie głód.
- Grudzień najgorszy zaś, bo największych mrozów czas.



# Ciekawostki

- ZIEMA JEST JEDYNĄ PLANETĄ W NASZYM UKŁADZIE SŁONECZNYM, KTÓREJ NAZWA NIE POCHODZI OD IMIENIA BOGA.
- WSZYSTKIE BRYTYJSKIE CZOŁGI SĄ WYPOSAŻONE W ZESTAW DO PARZENIA HERBATY.
- TYLKO 15% SAHARY JEST POKRYTE PIASKIEM.
- NAJWIĘCEJ ROZMÓW TELEFONICZNYCH JEST ZAWSZE W DZIEŃ MATKI.

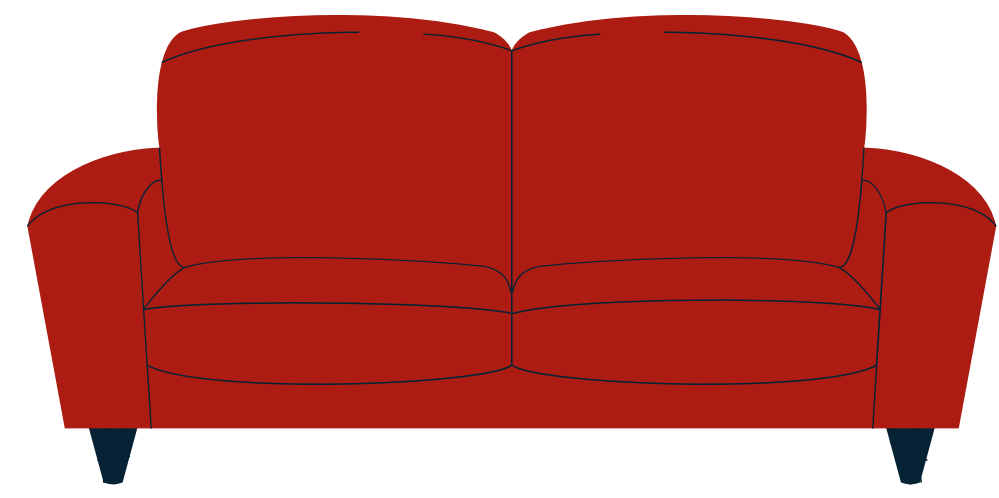
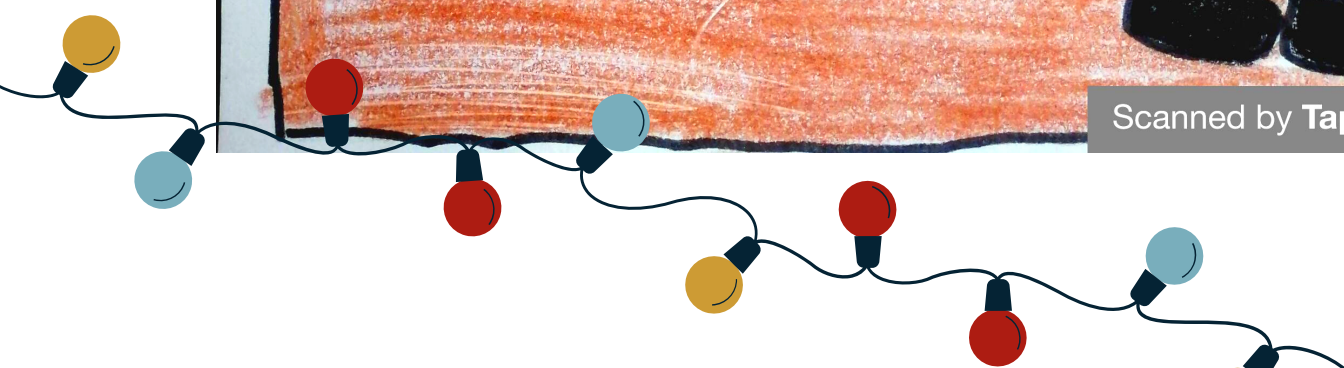


AUTOR: JAN KADZIŃSKI





Scanned by TapScanner

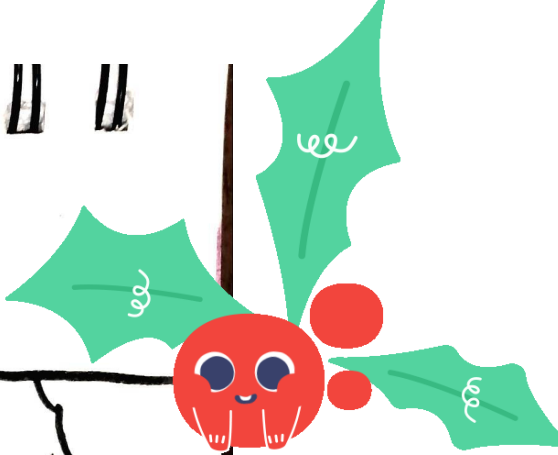
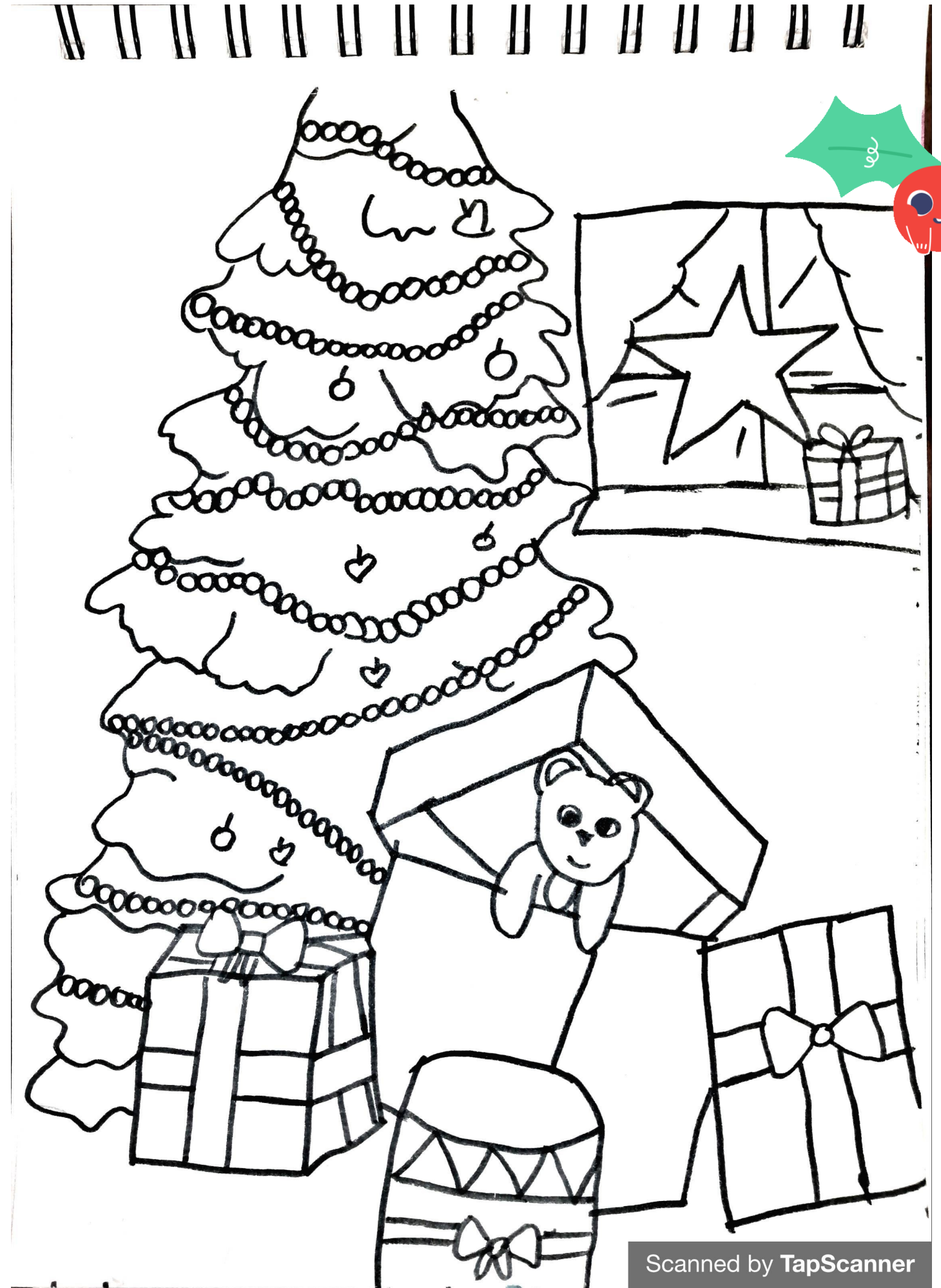


autor: Lena Kabza



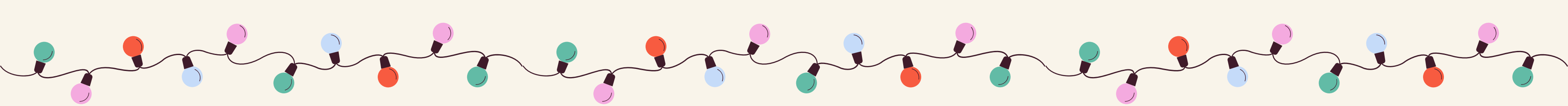


Scanned by TapScanner



Scanned by TapScanner

autor: Lena Kabza



- JULIA KRZEMIŃSKA
- JULIA KOZŁOWSKA
- KAROLINA PTAK
- LENA KABZA
- ZUZANNA STRAUS
- MILANA NIKITASHYNA
- KACPER MIROS
- JAN KADZIŃSKI

# Skład redakcji





Wesołych Świąt!