

GAZETKA REDAGOWANA PRZEZ UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 195
IM. KRÓLA MACIUSIA I W WARSZAWIE
NR 6 LISTOPAD - GRUDZIEN



Co znajdziemy w tym numerze:

- Zwyczaje i symbole świąteczne
- Polecamy książki
- Zdrowie psychiczne
- Sposoby na zimową pogodę
- Łamigłówki, zagadki, rebusy
- Humor

Redaktorzy: Julia, Emilka G, Karolina, Złata, Emilka M, Aniela, Hela

Opiekun p. Anna Chalhoub

Zwyczaje i symbole świąteczne

Święta Bożego Narodzenia, Narodzenie Pańskie – w tradycji chrześcijańskiej – święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to stała uroczystość liturgiczna przypadająca na 25 grudnia. Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego adwentem.

W Kościołach, które nadal celebrują liturgię według kalendarza juliańskiego (tzw. Kościoły wschodnie, głównie Cerkiew greckokatolicka i Kościół prawosławny), Boże Narodzenie przypada na 25 grudnia kalendarza juliańskiego, tzn. obecnie 7 stycznia kalendarza gregoriańskiego.

Potrawy wigilijne to tradycja, ale lista dań w każdym domu może się nieco różnić. Wyjaśniamy, które potrawy najczęściej goszczą na wigilijnym stole w Polsce i co symbolizują. Nie wszyscy wiedzą, że 12 potraw wigilijnych wcale nieprzypadkowo od lat króluje na stołach w wigilię Bożego Narodzenia.

Kolęda – pierwotnie radosna pieśń noworoczna, która współcześnie przyjęła powszechnie formę pieśni bożonarodzeniowej (nawiązującej do świąt Bożego Narodzenia). Utrzymywana najczęściej w konwencji religijnej, początkowo wywodząca się z tradycji ludowej, w późniejszym okresie komponowana jest również przez wielu wybitnych kompozytorów. Odmiana kolędy o wątkach zaczerpniętych z życia codziennego nazywana jest pastoralką, która w odróżnieniu od kolędy we współczesnym potocznym tego słowa rozumieniu, nie jest wykorzystywana w chrześcijańskich nabożeństwach ze względu na swój świecki charakter.

➤ A oto przykłady najpiękniejszych polskich kolęd. Wejdź w ten link i posłuchaj.

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e3ea49bdcfb2a836JmltdHM9MTY5NzkzMjgwMCZpZ3VpZD0zMTI-zYWMwMC1hNmJkLTZhOGYtMDJkZi1iZjMzYTc5NTZiNzQmaW5zaWQ9NTI1OQ&ptn=3&hsh=3&fclid=3123ac00-a6bd-6a8f-02df-bf33a7956b74&psq=%c5%9bpiewanie+kol%c4%99d+WI-DEO&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cueW91dHViZS5jb20vd2F0Y2g_dj1ia3FYQmJ6ZHpFdw&ntb=1



POLECAMY KSIĄŻKI

Chciałabym Wam polecić książkę pt:” Wojownicy”.

Ta seria jest dla miłośników kotów i nie tylko. Pierwszy

tom nosi tytuł “Ucieczka w dzicz, w którym Rdzawy

ucieka z domu, by rozpocząć leśne życie. Przyłącza się do klanu Pioruna, gdzie

dostaje nowe imię – Ognista Łapa. Szkoli się na wojownika z Szarą Łapą i Kruczą Łapą.

Jeśli chcecie dowiedzieć się jakie mieli przygody, wypożyczcie książkę.

Ale uwaga!

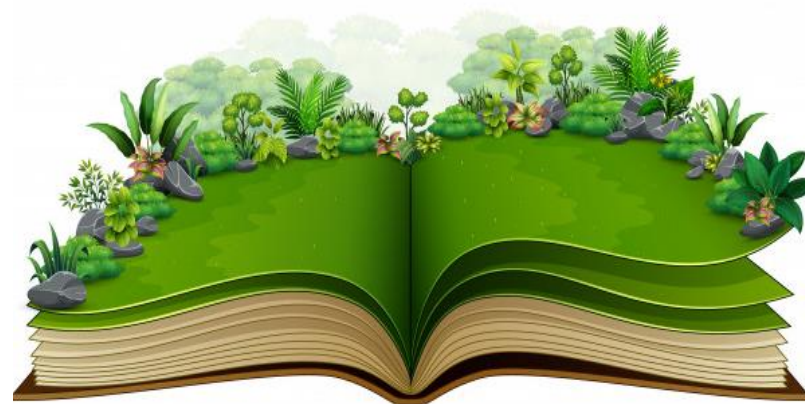
Wyszły już cztery serie! Jeśli lubicie zwierzęta i fantazję, to ta książka jest dla Was.

Mam nadzieję, że po nią sięgniecie.

Poleca Amelka.



MÓL KSIĄŻKOWY



Zdrowie psychiczne

Idzie jesień a za nią zima i w tym czasie każdy może się czuć źle, i ma do tego pełne prawo, bo nigdy nie wiemy, kiedy stwierdzimy że mamy tak zwanego „doła”.

- Jakie uczucia i myśli mogą nam w tym czasie towarzyszyć? Nie ma jednego typu złego poczucia, każdy jest inny.

Jakie najczęściej się pojawiają? Np. nie chcę mi się nic, chciałbym/chciałbym zostać w łóżku i nic nie robić cały dzień.

Wolałabym/wolałbym zniknąć, czy robię coś nie tak, czy ze mną jest coś nie tak.

- Jak można temu zapobiec lub złagodzić?

Można powiedzieć rodzicom, poprosić o wizytę u psychologa i nie trzeba się tego wstydzić, bo każdy, ale to każdy może mieć gorszy okres. Ale jak wiadomo - i bardzo często się to zdarza - nie każdy rodzic jest wyrozumiały i nie umie zrozumieć sytuacji.

Można poszukać pomocy u przyjaciół albo porozmawiać z zaufanym nauczycielem, pedagogiem szkolnym.

- Dla lepszego samopoczucia jest też ważny sen, ale w szkole, ale jak to w szkole często jest dużo sprawdzianów, stresu i nauki. Tutaj akurat nie ma sprawdzonego sposobu, jedni mówią „napij się mleka przed snem”, drudzy, że trzeba mieć wygodne łóżko, a jeszcze inni, że trzeba skupić się na oddechu. Ja preferuję wpuścić świeże powietrze do pokoju, „ale jest zima nie będę wpuszczał zimnego powietrza do domu”! Zimne powietrze może pomóc oczyścić nam głowę przed snem i pomóc nam się na nim skupić.

- Można znaleźć zajęcie, które pomoże nam w gorszych chwilach jak np. Słuchanie muzyki, rysowanie, sport. Unikanie ludzi nam nie pomoże w poprawieniu zdrowia psychicznego. Oczywiście nie można się zmuszać do kontaktów z innymi, ale unikanie też nam nie pomoże. Rozejrzyj się wokół tak jak już wcześniej było napisane wokół siebie możemy znaleźć pomocną dłoń.



SPOSOBY NA ZIMOWĄ POGODĘ



Kurtka puchowa

Kurtka puchowa przyda się nie tylko, gdy planujemy górską wyprawę, ale także na co dzień, w szczególności, jeśli przemierzamy się komunikacją miejską i spędzamy wiele czasu na przystankach. Wybierając kurtkę, koniecznie zwróćmy uwagę na skład jej wypełnienia — tylko kurtka z zawartością naturalnego puchu zapewni nam ciepło.



Pierzga

Pierzga to zimowy, podstawowy pokarm pszczoł, który jest niesamowicie wartościowy i odżywczy, przez co zapewnia możliwość przetrwania najbardziej chłodnych dni w roku. Doświadczeni pszczelarze z kilkudziesięciu uli pobierają co najmniej kilkanaście ramek stworzonych przez pszczoły, jednak dbają o to, żeby nie zostało zabrane ich zbyt dużo, co mogłoby skutkować głodem roju. Właściwości pierzgi pszczelej oraz jej bogaty i korzystny dla człowieka skład, pozwalają nazywać ją zdrową żywnością. Bardzo istotne jest to, że odtruwa organizm i posiada działanie antybakteryjne, co jest ważne przy leczeniu chorób wątroby, chorób układu pokarmowego oraz przy problemach czy zatruciach żołądkowo-jelitowych.

Propolis

Także wykonywany przez pszczoły. Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i ograniczające stan zapalny powodują, że kit pszczeli jest wykorzystywany w przypadku trudno gojących się ran, odleżyn i owrzodzeń na skórze.



Syrop z cebuli

Dobry na wszystko! Stosowany profilaktycznie i nie tylko. Idealny na przeziębienia. Nawet niejadków przekona się odrobiną cukru dodanego do syropu!

Syrop z cebuli dla dzieci i dorosłych jest sprawdzonym sposobem walki z przeziębieniem i objawami infekcji górnych dróg oddechowych. Swoje silne właściwości terapeutyczne zawdzięcza cebuli, która jest warzywem bogatym w lecznicze związki chemiczne, a także witaminy i minerały.



Łamigłówki, zagadki, rebusy

Co na pewno pojawi się na wigilijnym stole?



ŁWAN

P

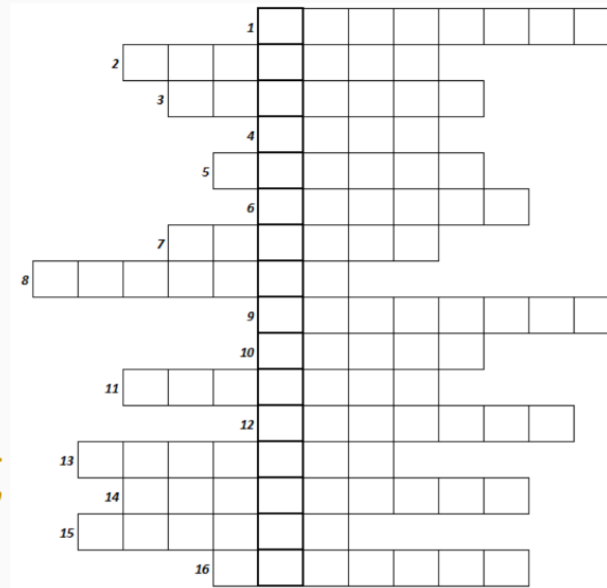
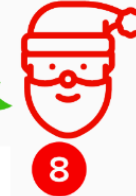
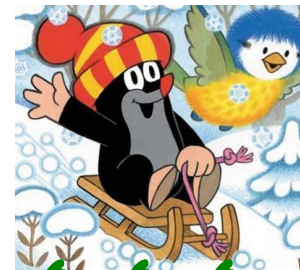


EZENT



YPIOREK

z czym???



HUMOR, HUMOR, HUMOR

Tata zabrał swego psotnego synka do zoo.
Kiedy podeszli blisko do klatki z tygrysami, tata powiedział:
- Nie podchodź już bliżej.
- Ojej, tato, przecież nic im nie zrobię.

Rozmawiają chłopcy na koloniach:
- Skąd masz tyle forsy?
- Z pisania!
- Ojej, a co piszesz?
- Listy do rodziców z prośbą o pieniądze....

- **Tatusiu, czy Ocean Spokojny jest spokojny?**
- **Nie stać cię synu na mądrzejsze pytanie?.**
- **Stać! Od kiedy Morze Martwe jest martwe?**

Mała Asia wrzeszczy na cały głos:
- Święty Mikołaju, przynieś mi nową lalkę!
- Dlaczego tak głośno krzyczysz?
Mikołaj usłyszy nawet twój szept...

Na lekcji przyrody nauczyciel zadał pytanie:
- Jak myślicie, dokąd leci ptak, trzymając w dziobie słomkę?
Hania odpowiedziała pierwsza: - Napić się coca – coli.

W czasie wakacji nad morzem.
Mamo, mogę popływać?
Dobrze, tylko się nie zamocz.

Nauczyciel matematyki na klasówce krzyczy na Jasia:
- Ty znów ściągasz! Ile razy mówiłem, że nie można ściągać?
- Sześćdziesiąt siedem, proszę pana!

- Jasiu co przedstawia ten wzór?
- Mam to na końcu języka...
- To wypluj szybko, bo to kwas solny.

Proszę Pani – mówi Jaś do nauczycielki.
Czy można karać ucznia za coś, czego nie zrobił?
- Nie, Jasiu.
- To ja chciałbym zgłosić, że nie zrobiłem pracy domowej.....

- **Prosiaczkule, Prosiaczkule! – woła Kubuś Puchatek**
- **Krzyś dał nam dziesięć baryłek miodu do podziału. To na każdego będzie po osiem.**
- **Ależ Puchatku – mówi Prosiaczek – dziesięć baryłek na dwóch, to będzie po pięć, nie po osiem.**
- **Ja tam nie wiem, ja swoje zjadłem!**

W szkole pani kazała narysować dzieciom swoich rodziców. Po chwili podchodzi do małego Jasia i pyta:
- Dlaczego twój tata ma niebieskie włosy?
- Bo nie było łysej kredki.

