

Święta



Google grafika

Bezpieczeństwo, jak być bezpiecznym w ferie?

Z naszej gazetki dowiesz się, w jaki sposób spędzać swój wolny czas w bezpiecznym stylu. Dowiesz się jakich zachowań należy unikać oraz o czym należy pamiętać.

Książka pod choinkę?

Myślisz, że książka pod choinkę to nietrafiony prezent? Bardzo się mylisz! Czytając nasze artykuły otrzymasz wiele propozycji książek. Każdy znajdzie coś dla siebie!

Życzenia

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia cała redakcja PLUS4 życzy dyrekcji, nauczycielom, wszystkim pracownikom szkoły i uczniom niezapomnianych chwil w gronie rodziny i przyjaciół, zdrowia, radości i spokoju, świątecznej magii.

Prysmaki świąteczne

"W Hiszpanii Wigilię rozpoczyna suszona szynka - jamon, pasztety i owoce morza serwowane na zimno. Kolejne danie to zupa np. najpopularniejsza consomme, czyli hiszpański rosół..." Chcesz wiedzieć jakie przysmaki królują w innych krajach? Czytaj dalszą część gazetki.

Święta w literaturze

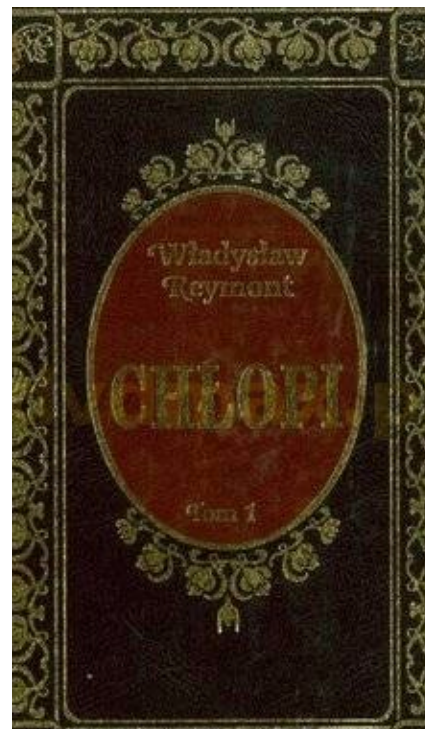
Jako że zbliża się Boże Narodzenie, warto sobie przybliżyć dzieła, w których tenże czas jest opisywany. Chcę wspomnieć, że temat świąt nie jest poruszany tylko w prozie, występuje także w poezji, w „Powrocie” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego czy „Wigilii w lesie” Leopolda Staffa. W niniejszym artykule posłużę się dwoma utworami epickimi.

Pierwszym dziełem, które wykorzystam, jest wszystkim znana „Opowieść wigilijna” Charlesa Dickensa. Przytacza historię Ebenezera Scrooge’a, który pod wpływem duchów (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości) przechodzi wewnętrzną przemianę. Dickens opisuje w swoim utworze święta z dwóch perspektyw. W pierwszym przypadku ukazuje je czytelnikowi oczami ubogiego pracownika Scrooge’a, który mimo niewielkich zarobków zachowuje pogodę ducha i radośnie obchodzi Wigilię wraz z rodziną, usuwając na dalszy plan codzienne troski. W tymże dniu, mimo tego, że pracodawca chce go przetrzymać jak najdłużej i pogoda nie jest zachęcająca, zaraża wszystkich dookoła dobrym humorem. Natomiast z drugiej strony widzimy święta z perspektywy skąpca, który twierdzi, iż są one zbyt dużym wydatkiem, nie rozumie, dlaczego ludzie wokół „marnują” czas i pieniądze na ten dzień nieróżniący się przecież niczym od wszystkich innych w roku. Nie dostrzega piękna świątecznych świateł we wszystkich domach ani nie wyczuwa dobroci wręcz unoszącej się w powietrzu.

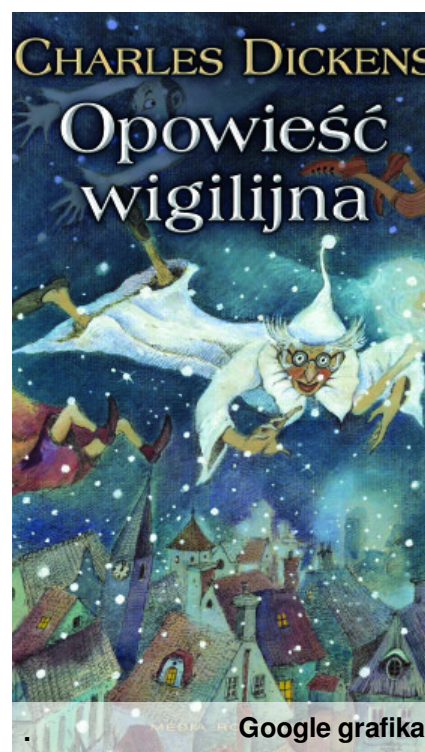
Kolejną książką są „Chłopi” Władysława Reymonta. Młodopolski pisarz nadzwyczaj dokładnie przedstawił dość stare (bo przypadające na przełom lat 1883/1884) obyczaje wiejskie. W dniu Wigilii obowiązywał post, nie należało jeść wtedy czegokolwiek poza wieczerzą. Zasiadłszy wieczorem do suto zastawionego stołu, na którym stały takie potrawy jak: śledzie obtaczane w mące i smażone w oleju konopnym, kapusta z grzybami szczodrze polana olejem czy pszenne kluski z makiem, czekali na pojawienie się pierwszej gwiazdy na niebie. Od strony wschodniej w domu stawiano snop zboża, a pod obrus wkładano sianko. Tuż przed rozpoczęciem posiłku gospodarz rozdelał opłatek pomiędzy wszystkich obecnych. Po zakończeniu wieczerzy udawał się z biesiadującymi do obory, by nim poczęstować krowy. Później wszyscy szli na pasterkę.

Z książek można się dowiedzieć wielu ciekawych informacji na temat Świąt Bożego Narodzenia, dlatego zachęcam do poczytania o wigilijnych (i nie tylko) zwyczajach w oryginale.

Julia Mika



Google grafika



Google grafika

Książki pod choinkę? Nowości i propozycje książek idealnych na świąteczny prezent.

1. *Pod skrzydłami miłości*

Książka Izabeli M. Karasińskiej pod tytułem *Pod skrzydłami miłości* opowiada o kobiecie, która po wieloletnim związku z pewnym mężczyzną uświadamia sobie, że nie ma przyszłości. Marta - główna bohaterka omal nie zginęła. Jej samochód uderzył w drzewo. Ale choć otarła się o śmierć, tak naprawdę zyskała nowe życie. Na szczęście, na ratunek został jej zesłany anioł. Między dziewczyną a strażakiem, który wyciągnął ją z wraku auta, zaczyna rodzić się uczucie. Niestety miłość czasami nie wystarcza. Co robić, gdy los rzuca kłody pod nogi, a z pozoru najlepsze rozwiązania nie są spełnieniem marzeń? Czy Marta znajdzie w sobie siły, by zaufać w pełni?

Pod skrzydłami miłości to niezwykła opowieść o poszukiwaniu szczęścia i własnej drogi. To także urzekająca historia o bezgranicznej miłości.

3. *Przecucia. Nieuniknione*

Evie Claremont zostawia za sobą dawne koszmary i pełna nadziei zaczyna I rok studiów. Jednak kiedy spotyka Reeda Wellingtona, chłopaka o niezwykle magnetycznej osobowości, jej życie zmienia się nie do poznania. Evie zaczyna zauważać u siebie dziwne objawy: jej rany goją się bardzo szybko. Dowiaduje się, że Reed jest Aniołem Mocy, a ona stanowi połączenie człowieka (po matce) i anioła (po nieznanym ojcu) – a więc jedynym chyba na Ziemi aniołem obdarzonym ludzką duszą. Między nią a Reedem rodzi się ogromna – choć na razie całkowicie platoniczna – namiętność i wzajemna fascynacja. Okazuje się, że ich nadnaturalne przeznaczenie to coś absolutnie... nieuniknionego.

2. *Spójrz na mnie*

Nowa powieść króla prozy obyczajowej- Nicholasa Charlesa Sparksa, który tym razem umiejętnie myli tropy, a zakończenia nie domyśli się nawet wielbicielek powieści detektywistycznych!

Collin nie miał szczęśliwego dzieciństwa. Brak zainteresowania rodziców, dorastanie w szkołach wojskowych, potem problemy z agresją i zatargi z policją. Maria natomiast zawsze czuła wsparcie rodziny – jako mała dziewczynka, a także później, podczas studiów prawniczych i na początku kariery zawodowej.

Pewnie trudno byłoby znaleźć dwie bardziej różniące się historie. I dwa tak niepodobne do siebie charaktery. A jednak przeciwieństwa najwyraźniej się przyciągają. Maria i Colin zostają parą. Wszystko świetnie się zapowiada, dopóki ona nie zaczyna otrzymywać dziwnych wiadomości od anonimowego prześladowcy.

Książka *Spójrz na mnie* wydaje mi się idealna propozycja na prezent pod choinkę, świetnie się ją czyta, a fabuła potrafi utrzymać czytelnika w niepewności.

4. *Bez winy*

Kira nie ma grosza przy duszy, za to mnóstwo kłopotów. W przeszłości odebrano jej to, co najważniejsze. Teraz musi postawić wszystko na jedną kartę, aby odmienić swój los. Grayson walczy o przerwanie pasma życiowych niepowodzeń, ale przytłaczający ciężar wyrzutów sumienia kruszy resztki jego nadziei na lepsze jutro. Kira składa mu propozycję, która może go ocalić. Wystarczy tylko, że złoży przysięgę, nawet jeśli nie zamierza jej dotrzymać... Obiecali sobie wieczność, nie wiedząc, że jedna chwila może odmienić całe życie. Czy miłość da im kolejną szansę, choć żadne z nich nie jest bez winy?

Nowa powieść autorki bestsellera „Bez słów”.
Aleksandra Dębicka

Dawne zwyczaje wigilijne

Co roku mamy Wigilię Bożego Narodzenia, którą obchodzimy 24 grudnia. Od wielu pokoleń przejmujemy jakieś tradycje związane z tym dniem. W tym artykule postaram się pokazać wam wszystkie obyczaje wigilijne, które na pewno każdy z was zna.

Ozdoby

Głównym stroikiem od dawien dawna były snopy zbóż, siano czy słoma. Dziś pozostało po tym zwyczaju jedynie siano pod obrusem. Na ścianach wieszano słomiane gwiazdy oraz krzyże. Miało to zapewnić urodzaj w nadchodzących plonach i oczywiście upamiętniać narodziny Jezusa na sianie w twardym żłobie. Jednym z zapomnianych zwyczajów było umieszczanie żelaza np.: pługa czy kosy pod stołem – aby krety roli nie psuły. Może nie każdy z was wie, że dawniej sznurami i łańcuchami obwiązywano nogi stołu. Robiło się tak, aby chleb trzymał się domu. Niektórzy mogą nie uwierzyć, ale choinki w polskich domach zawitały dopiero w XIX wieku. Jeszcze w okresie międzywojennym na wsiach choinki były rzadkością. W południowej Polsce, dużo wcześniej niż w modę wszedł zwyczaj ubierania choinki, wieszano się nad stołem rozwidlony czubek świerku, lub sosny.

Jako zwyczaj przejęliśmy także to, że wieczerzę wigilijną zawsze zaczynamy, gdy na niebie pojawi się pierwsza gwiazda. Wtedy dzielimy się opłatkiem. Ten szczególny dla nas i wyłącznie polski zwyczaj miał symbolizować dzielenie się chlebem, ku chwale narodzonego Jezusa.

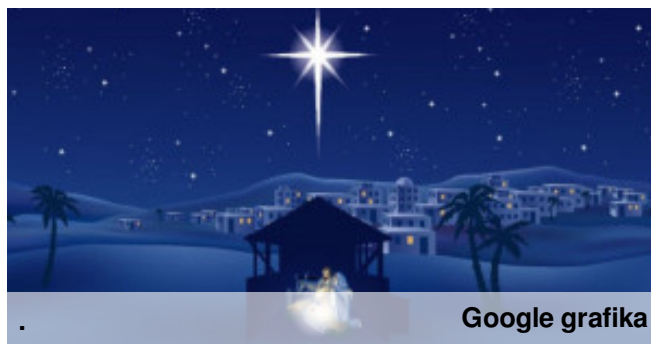
Puste miejsce przy stole.

Dla niespodziewanego gościa, dla tych, którzy odeszli na zawsze, dla żywych nieobecnych. Dla tych, których kochamy, a których nie ma przy nas - kładziemy dodatkowe nakrycie i zostawiamy miejsce przy wigilijnym stole. Puste miejsce przy stole także zachowało się do dziś, a każde, nawet najmniejsze dziecko ten zwyczaj zna.

Niegdyś na wsiach resztki opłatków jak również potraw wigilijnych dostawały się zwierzętom w gospodarstwie, ponieważ sądzono, że radość Bożego Narodzenia powinna dostąpić wszystkim stworzeniom. Ten zwyczaj także zachował się do dziś. 12 dań na stołach symbolizuje 12 miesięcy w roku lub taką liczbę apostołów służących Chrystusowi. Jedną z najstarszych, polskich potraw wigilijnych jest kutia, z maku i pszenicy utartych z miodem. W dawnej przeszłości spożywano tę potrawę na stypach zadusznych. Dawnym pochodzeniem mogą pochwalić się także: kisiel owsiany lub zupa-brajka z owsa, jak również sieminiucha – zupa z siemienia lnianego. Na wigilijnym stole nie mogło zabraknąć kartofli, potraw z grochu, fasoli, rzepy, maku, grzybów, kasz czy suszonych owoców. Jeśli chodzi o desery, to specjałem z pewnością kiedyś były kruchalce, tłuczeńce czy łamańce – czyli mak utarty z miodem, żółtkami z dodatkiem bakalii i rupy. Kinga Fogiel



Google grafika



Google grafika

Legendy

Boże Narodzenie każdego roku to magiczny czas, na który czekają dorośli oraz dzieci. Przyjście Jezusa na świat opisywane było przez pierwszych ewangelistów. Wiedzę o tym wydarzeniu czerpiemy również z opowieści przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Wieczór wigilijny to zapachy potraw przygotowywanych na wieczernię, blask choinki mieniącej się kolorami bombek i światełek, to wspólne kolędy, których treść przybliżyła nas do miejsc, gdzie na świat przyszło Boże Dziecię, to w końcu treść ewangelii czytanej przed wspólnym posiłkiem.

W dzisiejszym numerze gazetki chcielibyśmy zapoznać was z kilkoma faktami o Świętach Bożego Narodzenia: Boże Narodzenie w Ewangelii

Ewangelie w sposób niezwykle skrótowy opisują przyjście na świat Jezusa. Wiadomym jest jednak, iż naród izraelski oczekiwał na nadejścia zbawiciela. Narodziny Jezusa były przepowiadane przez proroka Izajasza, który głosił, że „oto panna pocznie i porodzi syna”. Józef z pokorą przyjmuje nowinę, niedługo potem Maria rodzi w Betlejem synka, któremu nadaje imię Jezus. **Ewangelista św. Mateusz** informuje, że oto anioł ukazuje się we śnie Józefowi i uprzedza go, że poślubiona przez niego niewiasta spodziewa się dziecka, pisze również o przybyciu mędrców ze wschodu.

Ewangelista Łukasz pisał, iż „dziecko narodziło się w stajence i zostało położone do żłobu”. W swoim przekazie informuje, że przyjsciu na świat Jezusa towarzyszyły niezwykle zjawiska, gdyż ukazała się wówczas chwała pańska, anioł poinformował pasterzy o narodzinach Syna Bożego, rozległy się głosy chórów anielskich, a gdy wszystko ucichło, pasterze przybyli do szopy i w nowo narodzonego dziecku rozpoznali Mesjasza.

Dalsze informacje o narodzeniu Jezusa czerpiemy z legendy o Salome, wynika z niej, że Józef wraz z brzemenną Marią przybyli do Betlejem na spis ludności, wówczas zaczęła się poród. Józef umieścił kobietę w grocie pod opieką swoich dorosłych synów, a sam udał się na poszukiwanie położnej. Wtedy umilkły wszelkie dźwięki, nie było słyhać głosów ludzi ani śpiew ptaków, ucichł nawet szum rzeki. Gdy Józef powrócił do groty z położną o imieniu Salome, Dzieciątko już spało owinięte w pieluszki. Salome nie mogła uwierzyć, że Maria właśnie wydała je na świat. Gdy próbowała zbadać kobietę, wtedy jej ręka niczym spalona ogniem odpadła. Jednak nastąpił cud. Gdy Salome tylko dotknęła dzieciątka, została uzdrowiona. Nie miała już wątpliwości, że narodził się zwiastowany przez proroków Syn Boży.

Inna legenda mówi, że położną była Ewa, pierwsza kobieta, która pomogła Jezusowi przyjść na świat. Ona to powiedziała Salome o narodzeniu niezwykłego Dzieciątka.

Informacje o narodzeniu Jezusa czerpiemy również z legendy o przybyciu Trzech Króli.

Ewangelista Mateusz pisze o magach, czyli mędrkach, astronomach, uczonych, którzy przybyli do groty w Betlejem prowadzeni przez gwiazdę lub kometę, by złożyć pokłon Synowi Bożemu. To tajemnicze światło zainteresowało astrologów, którzy zinterpretowali je jako zapowiedź cudownego zjawiska. Wśród witających narodzone dziecko miały być również zwierzęta.

Święty Marek w spisanej ewangelii nie podaje liczby uczonych, którzy oddali pokłon Jezusowi. We wczesnym chrześcijaństwie podawano, że było ich dwóch, trzech albo sześciu, a nawet dwunastu. Obecnie przyjmuje się, że to trzej królowie złożyli pokłon Jezusowi przynosząc mu dary w postaci złota, kadzidła i mirry.

Przyjmuje się mędrcy ze wschodu złożyli pokłon Jezusowi 6 stycznia, w dzień epifanii. Przez kilka wieków chrześcijaństwa właśnie tego dnia obchodzono Boże Narodzenie. Dopiero gdy chrześcijaństwo stało się oficjalną religią imperium rzymskiego, cesarz Konstantyn nakazał świętować 24 grudnia. Wcześniej był to dzień poświęcony pogańskiemu bogu słońca.

Niektóre apokryfy podają, że trzej królowie pokłonili się dopiero dwuletniemu Jezusowi w domu Jego rodziców.

Wcześniej bowiem nie wypadało witać Syna Bożego spowitego w pieluszki.

Nie może zabraknąć świętego Mikołaja

Na pamiątkę obdarowania narodzonego Jezusa przez trzech mędrców ze wschodu każdego roku w świąteczny czas to Mikołaj przynosi podarki dla dzieci, układając je pod choinką oraz towarzyszy im w świątecznych zabawach.

A.M

O świątecznych przysmakach...

Wielkimi krokami zbliża się Boże Narodzenie. Wszyscy dobrze wiemy, jakie przysmaki świąteczne mamy w Polsce. Ale czy nie zastanawialiście się kiedykolwiek jakie przekąski królują w innych krajach? Jeśli tak, to zapraszam serdecznie na ten artykuł, w którym trochę wam o nich opowiem.

W Hiszpanii Wigilię rozpoczyna suszona szynka - jamon, pasztety i owoce morza serwowane na zimno. Kolejne danie to zupa np. najpopularniejsza consomme, czyli hiszpański rosół. Potem na stole lądują ryby, a następnie mięsne danie główne. Jakież? To zależy od regionu. Cochinillo, czyli potrawa z młodego prosiaczka i jagnięcina to dania przygotowywane głównie w Castilla León i Castilla La Mancha, w Andaluzji na święta jada się drób, głównie indyka.

Hiszpańskie święta obfitują też w słodkości. Hiszpanie nie dzielą się opłatkiem, zastępuje go turrón, czyli rodzaj nugatu z migdałów i miodu. W Wigilię Bożego Narodzenia oraz w pierwszy dzień świąt podaje się ciasto zwane Roscon de Reyes, czyli ciasto Trzech Króli, w którym zapieka się drobny upominek. W cukierniach sprzedawane są mazapanes - marcepanowe słodycze i polvorones, czyli kruche ciasteczka z dodatkiem migdałów, cynamonu, a tradycyjnie także smalcu. Ulubionym napojem Hiszpanów podczas świątecznej kolacji jest cava, czyli hiszpańskie wino musujące. Uroczysta wieczerza zwykle przeciąga się do późnych godzin nocnych.

Kolacja wigilijna we Włoszech jest bardziej uroczysta niż w zwykły dzień, ale dla Włochów najważniejszym dniem Bożego Narodzenia jest 25 grudnia. W Wigilię dania są postne, oparte na rybach i owocach morza. Podaje się np. spaghetti z małżami, cozze ripiene (małże nadziewane), rybę pieczoną itp. Pierwszy dzień świąt to czas rodzinnych spotkań na wystawnym obiedzie. Dobór dań zależy od regionu Włoch. Na świątecznym stole pojawia się jednak zawsze wielka sztuka pieczonego mięsa. Może to być wieprzowina, jagnięcina czy też indyk z pieczonymi ziemniakami oraz warzywami. Na północy kraju, w świątecznym menu znajdują się dania faszerowane mięsem, warzywami i serem m.in. tortellini, czyli ciasto kształtem przypominające malutkie pierogi.

Najpopularniejszym deserem jest znane na całym świecie włoskie posypane cukrem pudrem ciasto z bakaliami - panettone. Innym świątecznym smakołykiem jest pandoro, czyli drożdżowa, maślana babka pieczona w formie w kształcie gwiazdy, z wierzchu obsypana cukrem pudrem z dodatkiem wanilii. Przed świętami we Włoszech sprzedaje się ogromne ilości tych świątecznych ciast. Opakowane są w kolorowe, bogato zdobione pudła. Popularny jest także tort ryżowy oraz odpowiednik polskiego piernika - pan speziale.

We Francji najważniejszy jest obiad pierwszego dnia świąt. Na francuskim stole nie może wtedy zabraknąć owoców morza, ostryg, langust czy krewetek, a także wędzonego łososia. Typowo francuskim rarytasem świątecznym jest pasztet z kaczych lub gęsich wątróbek - foie gras. Gęsie wątróbki przyrządza się też na inne sposoby np. przysmaża z konfiturą z pigwy i podaje jak szaszłyk. Często w świątecznym menu Francuzów znajduje się także pieczony indyk oraz kapłon albo perliczka - faszerowane kasztanami, a nawet truflami. Dania serwowane w święta różnią się oczywiście w zależności od regionu. W Alzacji zwykle serwuje się gęś, jako główny posiłek, w Bretanii gryczane naleśniki polane kwaśną śmietaną, a w Burgundii popularny jest indyk i kasztany. Wszędzie we Francji Boże Narodzenie nie może się jednak odbyć bez tradycyjnego deseru Bûche de Noël, czyli ciasta w kształcie polana drewna. Ciasto to robi się przy użyciu kremu maślanego i ciasta biszkoptowego, które tworzą swego rodzaju roladę. Najbardziej znane smaki kremu to wanilia, orzech laskowy i kawa. Popularne są także wersje lodowe tego deseru. Na cieście umieszcza się figurki z cukru lub z plastiku, nawiązujące do ikonografii świątecznej.

Ania Zimnica

Ozdoby- zimowy wazon

Potrzebne rzeczy:

1-przezroczysty wazon

2-biała farba akrylowa

3-gąbka

4-papier samoprzylepny

5-nożyczki

Przygotowanie:

1. Z papieru samoprzylepnego wycinamy kwadraty.

2. Każdy kwadrat zginamy trzy razy, aby powstał trójkąt.

3. Na każdym z boków otrzymanego trójkąta wycinamy nożyczkami małe trójkąty.

4. Tak powinien wyglądać trójkąt po rozłożeniu go.

5. Można je również obciąć dookoła dla lepszego efektu.

6. Gotowe wycinanki naklejamy na wazon.

7. Nakładamy farbę na gąbkę i "tapujemy" nią cały wazon.

8. Na koniec odklejamy wszystkie śnieżynki. Do wazonu można włożyć żywe i sztuczne kwiaty, oraz gałązki."

Kinca Bezaacka



K.B



K.B



K.B



K.B



K.B



K.B



K.B



K.B

Ferie- gdzie spędzać?

Ferie- gdzie spędzać?

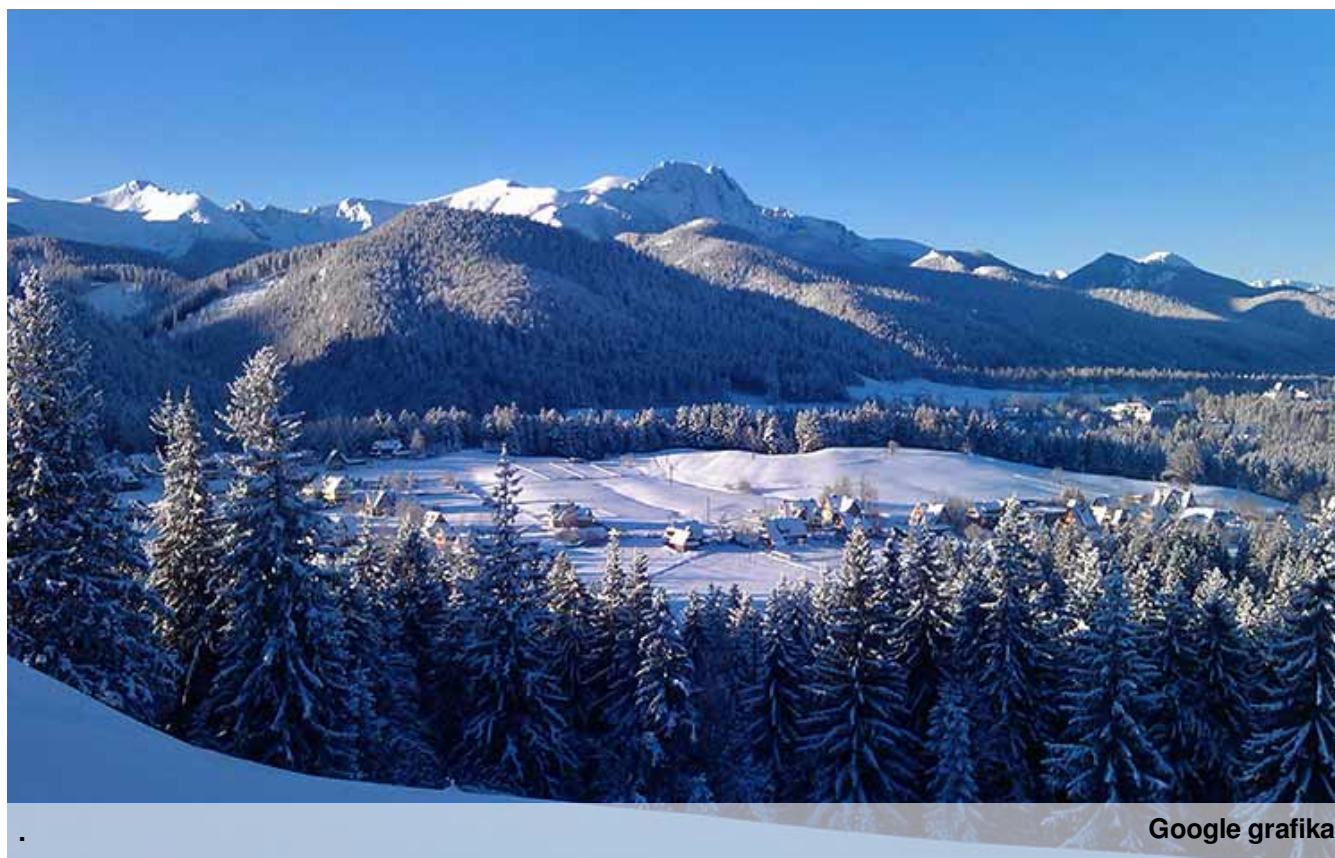
Wielkimi krokami zbliżają się ferie, co za tym idzie wolne od szkoły i obowiązków. Jest to świetny pretekst, aby odpocząć. Czas, który spędzamy z rodziną czy przyjaciółmi, co za tym idzie ŚWIETNA zabawa.

W tym artykule przedstawię wam miejsca, które warto odwiedzić w czasie ferii.

- Beskid Sądecki (Gospodarstwo agroturystyczne przepięknie położone w Beskidzie Sądeckim, goszczące wyłącznie rodziny z dziećmi i posiadające dla nich liczne udogodnienia. Otrzymało wiele nagród i wyróżnień w konkursach związanych z turystyką.)
- Zieleniec (Miejsce, które rokrocznie cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród narciarzy pragnących spędzić czas z całą rodziną. Ten największy ośrodek narciarski w Kotlinie Kłodzkiej charakteryzuje się specyficznym mikroklimatem.)
- Termy Uniejów (Termy Uniejów, czyli malowniczo położony kompleks. Baseny termalne, baseny do pływania i wiele innych.)
- Bałtyk (Podczas pobytu nad morzem możesz odbywać liczne spacerów podczas których można zbierać wyrzucane przez wodę bursztyny, czy wdychać jod.)
- Zakopane (Raj dla narciarzy.)
- Bałtów (Jeśli chcesz odpocząć sobie w ferie przez weekend koniecznie wybierz to miejsce. W tej miejscowości znajduje się park z naturalnych rozmiarów dinozaurami, Prehistoryczne Oceanarium 3D, wioska Świętego Mikołaja, a dla fanów narciarstwa także stok.)

Przedstawiłam wam propozycje, które najczęściej wybierają Polacy. Mam nadzieje, że spodobają sie wam. A może po feriach podzielicie własnymi odkryciami?

Z.S



Google grafika

Ferie- jak spędzać bezpiecznie?

W tym artykule przedstawię wam kilka rad dotyczących bezpiecznego zachowania podczas ferii. Mam nadzieję, że doskonale znacie te zasady, jeśli nie, to warto je zapamiętać.

- Informujemy rodziców o tym, gdzie wychodzimy bądź gdzie się znajdujemy.
- Nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu drogi.
- Nie doczepiamy sanek do samochodu.
- Rzucając się śniegiem, nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni.
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach (nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie).
- Ubieramy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W momencie, gdy wyczujesz, że twoje ubranie jest mokre, udaj się do domu, by je zmienić na suche.
- Spędzając ferie w domu, pamiętaj o bezpiecznym posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi.
- Pamiętaj o telefonach alarmowych: straż pożarna 998, policja 997, pogotowie 999 i numer ratunkowy 112.
- W kontaktach z obcymi pamiętaj o swoim bezpieczeństwie.
- Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, owoce i warzywa zawierają dużo witamin przydatnych w zimne dni.
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe, portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Pamiętaj, jedynie bezpieczeństwo i zdrowy rozsądek zapewnią ci udane ferie.

Z.S



Google grafika



Google grafika