GAZETA Krakowska junior

Grottgerek

SP im. Artura Grottgera
Aleja Parkowa 1
32-600, Oświęcim

Numer 9 12/17

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

WESOŁYCH I RADOSNYCH ŚWIĄT ŻYCZY REDAKCJA GROTTGERKA

"Opłatek" C.K. Norwid

Jest w moim kraju
zwyczaj, że w dzień
wigilijny,
Przy wzejściu pierwszej
gwiazdy wieczornej na
niebie,
Ludzie gniazda
wspólnego łamią chleb
biblijny
Najtkliwsze przekazując
uczucia w tym chlebie.

W numerze m.in.

- polskie zwyczaje świąteczne
- Boże Narodzenie w świecie
- zdrowie w czasie świątecznego obżarstwa

Boże Narodzenie na świecie - zwyczaje z różnych stron świata

ANGLIA

Anglicy nie obchodzą Wigilii, a najważniejszy posiłek spożywany jest pierwszego dnia świąt. Na stołach króluje nadziewany indyk oraz deser *christmas pudding*. Prezenty przynosi Mikołaj i zostawia je w skarpetach pierwszego dnia Świąt. Niektórzy odwdzięczają mu się kieliszkiem alkoholu i marchewką dla renifera. Londyn jest ojczyzną pierwszych kartek z życzeniami. W 1846 roku Jon Horsley z Anglii zaprojektował pierwszą kartkę świąteczną z napisem "Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku".

PORTUGALIA

Boże Narodzenie to najważniejsze i najbardziej uroczyste święto w **Portugalii**. W wigilię Bożego Narodzenia *Véspera do Natal* całe rodziny zbierają się w domach wokół choinki i oczekują nadejścia północy, by wybrać się do kościoła na pasterkę *Missa do Galo*. Nazwa oznacza dosłownie Msza Koguta i pochodzi od legendy, która mówi, że jedyny raz, kiedy kogut zapiał o północy, miał miejsce w noc narodzin Jezusa. Po skończonej mszy wszyscy udają się do domów, by zasiąść do wigilijnego posiłku zwanego consoada. Tradycyjną potrawą wigilijną jest w Portugalii *bacalhau* (dorsz) według specjalnego przepisu *bacalhau de consoada*. Gotuje się do niego kapustę, robi krokiety z ryb, a na deser podaje różne ciasta.

NORWEGIA

W Norwegii kolacja świąteczna rozpoczyna się już o godzinie 17. biciem dzwonów w kościołach. Wśród świątecznych potraw znajduja się: *Pinnekjøtt* solone i suszone, a czasami wędzone żeberka jagnięce, *Lutefisk* sztokfisz, na deser natomiast: *Kransekake* popularne ciasto migdałowe w kształcie pierścienia oraz *Riskrem* kaszka ryżowa z bitą śmietaną i podawana z czerwonym sosem, a także julegrøtt, czyli rodzaj puddingu, w którym ukryty jest migdał. Po wieczerzy rodziny gromadzą się wokół udekorowanej choinki i śpiewają kolędy. Drzewka nadal ubierane są w ozdoby przygotowywane przez domowników – kolorowe łańcuchy i koszyczki z ozdobnego papieru, do których wkłada się orzechy. Prezenty rozdają dzieciom gnomy.

INNE CIEKAWE ZWYCZAJE

Choć w Tajlandii, kraju buddyjskim nie obchodzi sie Świąt Bożego Narodzenia. grupa tutejszych projektantów wymyśliła miejscowego rozdawcę upominków. Jest on stylizowany na wieśniaka w słomianym kapeluszu, przewiewnych szatach, a zamiast choinki towarzyszą mu snopy ryżowej słomy. Taki "Święty Mikołaj" został w tym roku rozstawiony w sieci najpopularniejszych w Tajlandii stacji benzynowych.

Polskie Boże Narodzenie - rodzinny czas spokoju i miłości...

Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia dla wielu trwają już od początku grudnia – stworzenie kalendarza adwentowego, pieczenie pierniczków na choinkę, pierwsze refleksje nad wyborem prezentów…

Najlepsze, co możemy zrobić dla siebie i innych, to spędzić ten czas w rodzinnej atmosferze, umocnić łączące nas więzi – abyśmy w rodzinnym gronie czuli się bezpiecznie i swobodnie. W dobrym przeżyciu Bożego Narodzenia pomaga świadome pielęgnowanie tradycyjnych zwyczajów i rytuałów świątecznych.

W ten dzień dokładamy szczególnych starań, aby okazywać sobie wzajemnie życzliwość, ufając, że pomoże nam to w podobnej atmosferze przetrwać kolejny rok. Przetrwał też przesąd, że jeśli w wigilijny poranek pierwszym gościem w domu będzie młody chłopiec, przyniesie to szczęśliwy rok. W mniejszym stopniu Polacy pielęgnują tradycję umieszczania w jednym uszku w barszczu grosika – ten, kto na niego trafił, miał zapewnione szczęście i bogactwo w nadchodzącym roku. Niektórzy z nas przechowują w portfelu łuski z wigilijnego karpia, które mają przynieść pomyślność.

Pierwsza Gwiazdka

Jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej, której pojawienie się towarzyszyło narodzinom Jezusa. Dzięki niej pasterze, Trzej Królowie mogli dotrzeć do miejsca narodzin Zbawiciela. Dziś oczekujemy pierwszej gwiazdy, jaka pojawi się na wigilijnym niebie. Dopiero, gdy ona zabłyśnie możemy, według tradycji, siąść do stołu i podzielić się opłatkiem.

Opłatek

Jego nazwa wzięła się z łacińskiego słowa oblatum i znaczy tyle co dar ofiarny. Jest to nic innego, jak cienki kawałek wypieczonej mąki pszennej i wody. Na nim widnieją obrazy związane z Bożym Narodzeniem. Dzielenie się chlebem ma korzenie w pogańskich tradycjach. Z czasem przeszło ono na stałe do zwyczajów chrześcijańskich, a dziś dzielimy się opłatkiem przed wieczerzą wigilijną, składamy sobie życzenia. Życzenia, jakie składamy sobie podczas dzielenia się opłatkiem powinny być szczere, wybaczamy sobie wtedy wszystkie winy, aby zasiąść do kolacji pogodzeni i z czystymi sercami.

Sianko wigilijne

Kładziemy je pod białym obrusem na stole, przy którym będziemy spożywać wigilijną kolację. Symbolizuje oczywiście miejsce, w jakim przyszedł na świat Jezus – szopkę i siano, na którym leżał po urodzeniu.

Zadbajmy o zdrowie w czasie świąt

Tradycyjna kolacja wigilijna składa się z 12 postnych potraw.

Nie zawsze jest to zgodne z rzeczywistością, ale z pewnością są to wykwintne i smaczne dania, których nie możemy sobie tak łatwo odmówić.

Co roku obiecujesz sobie, że tym razem nie dopuścisz do przybrania na wadze w czasie świąt, najczęściej jednak kończy się to niepowodzeniem.

Powodem tego jest przede wszystkim duża ilość wysokokalorycznych potraw oraz brak ruchu.

Na stole goszczą wówczas ryby, bigos z grzybami, barszcz, zupa z suszu, pieczywo, kapusta z grochem, łazanki z makiem, kasza ze śliwkami, pierogi z grzybami. Do przygotowywania dań wigilijnych nie stosuje się dodatku tłuszczu zwierzęcego, dlatego też potrawy przygotowywane zgodnie ze starymi recepturami powinny być z natury niskokaloryczne.

Kilka porad, które pomogą zdrowo przeżyć Święta:

Unikaj całodniowego przesiadywania za stołem.

Staraj się spędzać czas przy stole raczej na rozmowie niż na jedzeniu.

Pamiętaj, że nie musisz spróbować wszystkich potraw na raz.

Nie nakładaj sobie bardzo dużych porcji na talerz.

Nie jedz niczego na siłę – przejadanie to najgorszy wróg szczupłej sylwetki.

Deseru nie jedz bezpośrednio po obiedzie, odczekaj trochę, daj organizmowi czas na strawienie dwudaniowego

Nie przesadzaj ze słodyczami i ciastami – tłuszcz najszybciej się odkłada.
Po spożyciu głównego posiłku wstań od stołu – unikniesz przegryzania między posiłkami.

Zmobilizuj rodzinę do wspólnego spaceru przynajmniej 1 raz dziennie.
Aktywność fizyczna pozwoli uruchomić szybsze spalanie pokarmów.

SPORTY ZIMOWE

Internet Źródło

Internet Źródło

Internet Źródło

Narciarstwo klasyczne (lub dawniej także: norweskie) – dyscypliny narciarstwa które wykształciły się w dużej mierze w krajach skandynawskich, w oparciu o tradycyjne narty „z wolną piętą" – z wiązaniem przytrzymującym jedynie przednią część buta[1]. Określenie: „narciarstwo norweskie" wywodziło się z dużego wkładu Norwegów w kształtowanie tych dyscyplin.

Skoki narciarskie – dyscyplina sportowa rozgrywana na skoczniach narciarskich od połowy XIX wieku. Skoki narciarskie wraz z biegami narciarskimi oraz kombinacją norweską (połączenie biegów i skoków) należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Dyscyplina ta cieszy popularnością głównie w Europie, szczególnie w krajach nordyckich (w Norwegii i Finlandii) i Europy Środkowej (w Austrii, Czechach, Niemczech, Polsce, Słowenii i Szwajcarii), a poza Europą dyscyplina ta jest popularna głównie

Celem jest wykonanie jak najdłuższego skoku po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Na największych skoczniach, tzw. mamucich, możliwe są skoki przekraczające 250 metrów (konkurencję tę nazywa się wtedy lotami narciarskimi). Ocenia się odległość uzyskaną przez zawodnika oraz styl skoku.

Od 1924 skoki mężczyzn są konkurencją olimpijską na Igrzyskach Olimpijskich. Odbywają się na skoczni, od 1964 także na dużej, a od 1988 rozgrywane są zawody drużynowe; mistrzostwa świata od 1925 na normalnej, od 1962 na dużej, od 1982 drużynowo; od 1972 także mistrzostwa świata w lotach, a od 2004 w ramach tych zawodów organizowane są konkursy drużynowe; od 1953 prestiżowy Turniej Czterech Skoczni, a od 1979 cykl zawodów składających się na Puchar Świata. Rozgrywane są również mistrzostwa Polski i Słowacji.

Snowboard lub też **deska snowboardowa** – najważniejszy element wyposażenia służącego do uprawiania snowboardingu. Jest to deska zaprojektowana tak, aby można ją było przytroczyć do stóp i zjeżdżać z jej pomocą ze śnieżnych stoków. Deska od frontu jest lekko zadarta ku górze (posiada tzw. nos), po to aby nie miała ona tendencji do zakopywania się w miękkim śniegu.

Opracował:
Franciszek Foks