

Boże Narodzenie to najpiękniejsze święta w kalendarzu kościelnym. Wszyscy cenią sobie ich specyficzny klimat, który rozciąga się na wiele dni przed świętami i po 25 XII. Choć w poszczególnych regionach Polski tradycje i zwyczaje nieco różnią się między sobą, ale i tak święto to wszędzie obchodzone jest uroczystie.

Ola Mazurowska, Krystian Pankowski, kl. 2e

W tym numerze:

- 1- Boże Narodzenie w Polsce.
- 2- Jak unikać przeziębienia?
- 3- Horoskop na 2011 rok.
- 4- W naszej szkolnej stołówce.

W świątecznym wydaniu gazety specjalnie dla naszych czytelników zamieszczamy prace uczniów wykonane techniką **QUILLINGU!**



**ZDROWYCH
i RADOSNYCH
ŚWIĄT
NARODZENIA
PAŃSKIEGO**
oraz
**LEPSZEGO
NOWEGO
2011 ROKU**
życzy
**wszystkim
czytelnikom
REDAKCJA
SuperSchool**

Obchody Świąt Bożego Narodzenia w Polsce

Jak to jest na Kaszubach?

W Dzień Wigilijny Kaszubi starali się wstrzymać od jedzenia, dopiero wieczorem siadali do wspólnej wieszery.

Jest ona postna i na ogół skromna. Podawane jest do 10 potraw przygotowanych z: grochu, fasoli, maku, suszonych grzybów i owoców, kapusty i ziemniaków.

W dzień wigilijny Kaszubi wcześniej udają się na spoczynek, aby nieco wypocząć i przed północą wstać i pójść na nabożeństwo nocne pasterkę.

Pierwsze Święto Bożego Narodzenia upływa bez szczególnych zwyczajów. W Drugie Święto Bożego Narodzenia Kaszubi przynosili do kościoła w chusteczkach owies do świecenia. Obsypywali nim później księdza, sąsiadów, podawali zwierzętom by się dobrze chowały resztę mieszały z siewnym ziarnem celem zapewnienia dobrego urodzaju. Po południu gospodarze udawali się w odwiedziny sąsiedzkie. Od świąt aż do Trzech Króli kołędowały po wsiach grupy chłopców zwani też trzej królowie.

Lepszego Nowego 2011 Roku!

Według wierzeń Kaszubów noc wigilijna obfituje w przeróżne cuda: woda w stawach, jeziorach, strumieniach zamienia się na chwilę w wino, a zwierzęta rozmawiają ze sobą ludzkim głosem



Obchody Świąt Narodzenia Pańskiego w Polsce

Boże Narodzenie na Podhalu Największym przeżyciem w okresie bożonarodzeniowym dla rodzin na Podhalu jest wigilia. W tym dniu, rano, przed wschodem słońca okadzano bydło święconym zielem. Szczególną uwagę zwracano na to, kto pierwszy przekroczy próg domu. Jeżeli to była kobieta - wróżyło to jakieś nieszczęście. Natomiast pojawienie się jako pierwszego, obcego mężczyzny wróżyło wiele szczęścia. W tym dniu gazdowie najczęściej jeździli do lasu po drzewo, a udana kradzież drewna zapewniała pomyślność na cały rok. Jeżeli w domu były dziewczęta, to od samego rana w dzień Wigilii robiły ozdoby na drzewko.

Tradycyjnym jadłem były grzyby, z których gotowano zupę. Był również żurek z mąki jęczmiennej lub owsianej. Podawano też barszcz, kwaszoną kapustę z grochem, nie brakowało także klusek z makiem i miodem. Na wigilijnym stole,

tradycyjnie, stawiano również pierogi z kapustą. Na końcu podawano kompot z suszonych owoców. Pieczono również ciasto - tradycyjne "koloce" z serem lub świąteczne babki.



Czas wieczery:

Przed przystąpieniem do wieczery wszyscy ubierali się w odświętne odzienia. Kiedy nadchodził wieczór, najstarszy gazda przynosił ze stodoły nęcze siana i snopek owsa. Przyniesione siano kładło się na stół, który gaździna

nakrywała białym, lnianym obrusem. Na nim w pierwszej

kolejności stawiano jedną miseczkę z opłatkami, drugą z miodem. Snopek owsa stawiano w kącie blisko stołu. Przed rozpoczęciem wspólnego posiłku wszyscy klękali i odmawiali modlitwę. Z kolei ojciec pierwszy brał opłatek, maczał go w miodzie i rozpoczynał składanie życzeń.

Jak to jest na Śląsku?

Na Górnym Śląsku dzień ten nazywany jest wilijm lub świjntym wjeorym należy wcześniej wstać, a nie wylegiwać się, ale też nie należy nikogo budzić, każdy powinien wstać sam. Wigilia jest także dniem podejmowania szlachetnych postanowień. Wszystko to wiąże się z tradycyjnymi przysłowiami ludowymi: Jakiś we Wilijm takiś cołki rok. wieczery wigilijne odbywają się w gronie najbliższych: rodzice, małoletnie dzieci (ewentualnie owdowiała wcześniej babcia) - ok. 5 osób.

Spośród zup, oprócz tradycyjnej grzybowej czy rybnej, najbardziej regionalną jest siemieniotka. Wśród ryb króluje karp, pieczony lub smażony. Często można też spotkać na stole

Co znajdzie się na wigilijnym stole?

rolmopsy, Na śląskim stole nie może oczywiście zabraknąć makówek, zwanych też makielkami. Tradycyjnie śląską potrawą wigilijną jest również moczka

przygotowywana z ciemnego piernika, migdałów, rodzynek, orzechów laskowych i dużej ilości wody, w której moczy się



Świąteczne tradycje i zwyczaje...

Po ukończeniu wieczery młode dziewczęta wychodziły na pole i nasłuchiwały, z której strony pies zaszczeka. Wierzono, że wskazuje to kierunek, z którego przyjdzie przyszły mąż. Przed północą wybierano się na pasterkę. Po powrocie z niej gospodarze zaglądali do stajni i kropili wodą święconą gospodarstwo. Pierwszy dzień Bożego Narodzenia jest wielkim świętem nie robi się żadnych porządków, ani nie wykonuje innych zajęć domowych. Dopiero w drugi dzień świąt sprzątało izbę. Wtedy dziewczyna, która zamiętała, wyrzucała śmieci na pole i patrzyła skąd przyleci ptak skuszony resztkami jedzenia, dzięki czemu mogła poznać skąd przyjdzie do niej chłopiec - zalotnik.



Kichaj na przeziębienie!

Pora roku sprzyja przeziębieniom. Wystarczy przenikliwy chłód na dworze, kichająca koleżanka w szkole, albo jazda w "zakatarzonym" autobusie. Ale przecież nie każdy od razu się przeziębia. Wszystko zależy od odporności. Organizm posiada niezwykley mechanizm, który pozwala mu bronić się przed atakującymi zewsząd drobnoustrojami. Jeśli działa on skutecznie, nie chorujemy, ale gdy szwankuje - z jednej infekcji niemal wpadamy w następną. Na szczęście można to zmienić, bo od nas w dużej mierze zależy sprawność układu immunologicznego.

1. Aktywnie spędzaj czas

Osoby uprawiające sport rzadziej się przeziębiają. Aktywność fizyczna zwiększa liczbę komórek odpornościowych. Ćwiczenia na świeżym powietrzu hartują organizm, zapewniają sobie odpowiednią dawkę wit. D

DODATKOWE WSPARCIE

Sposobem zwiększającym odporność są szczepienia. Warto zaszczepić się przeciwko grypie, a dzieci i osoby starsze przeciwko pneumokokom. W przypadku uciążliwych, nawracających zakażeń dróg oddechowych lekarz może zalecić tzw. szczepionkę nieswoistą, która pobudza naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu. Terapia jest zwykle długotrwała (do kilku miesięcy), ale skutecznie zapobiega chorobom.



2. Wysypiaj się

Skrócenie snu osłabia odporność organizmu o połowę. Regularny sen pozwoli ci odzyskiwać siły, pobudzając działanie układu odpornościowego.

3. Ubieraj się rozsądnie

Ochłodzenia, jak i przegrzanie osłabiają organizm. Trzeba się ubierać stosownie do aury, najlepiej na cebulkę. Noś koniecznie ciepłe, nieprzemakalne buty

4. Mądrze układaj menu

Dieta oparta na naturalnych produktach jest niezbędna w budowaniu odporności. Pozbawione wartości odżywczych posiłki to prosta droga do choroby. W menu powinny królować produkty bogate w witaminy i minerały wspomagające system obronny. Nie może też zabraknąć produktów mlecznych i kiszonej kapusty

5. Ogranicz używki

Papierosy, alkohol, kawa pita w dużych ilościach niszczą mikroelementy i witaminy zwalczające groźne dla systemu odpornościowego wolne rodniki.

6. Wyczyść biurko

Zarazki znajdujące się na biurkach, telefonach, myszkach są powodami infekcji, na które zapadamy zimą.

7. Czerp siłę z roślin

Od dawna stosowane były jako naturalne leki wspomagające odporność organizmu. Wiele z nich zawiera cenne substancje, pomagają utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Organizm wzmacniają też herbatki z malin, dzikiej róży i domowe syropy

8. Dodatkowe wsparcie

Sposobem zwiększającym odporność są szczepienia. W przypadku uciążliwych, nawracających zakażeń dróg oddechowych lekarz może zalecić tzw. szczepionkę nieswoistą, która pobudza układ odpornościowy organizmu.

Gdy czujesz, że coś Cię "pobiera"...

Kiepsko się czujesz, zaczyna Cię kręcić w nosie i drapać w gardle? Możesz jeszcze uniknąć infekcji. Weź gorącą kąpiel dzięki temu wzrośnie temperatura ciała, co zahamuje rozmnażanie się wirusów. Po kąpeli natrzyj klatkę piersiową rozgrzewającą maścią i włóż ciepłą piżamę. Weź też preparat z witamina C lub środek o działaniu przeciwzapalnym i rozgrzewającym i połóż się do łóżka wcześniej niż zwykle. To powinno powstrzymać rozwój infekcji. Jeżeli następnego dnia samopoczucie się nie poprawi, oszczędzaj się, a najlepiej zostań 1-2 dni w domu, by uniknąć przeziębienia. W tym czasie sięgnij do domowej apteczki po zioła, które pomagają złagodzić objawy choroby, m.in. kwiaty lipy (napar rozgrzewający), szalwię (do płukania gardła), rumianek (do inhalacji). Przyda się też ciepły sweter, szalik, skarpety, koldra i termofo.



Horoskop na 2011 rok

Niektórzy z Was czytają z całą pewnością horoskopy. Co prawda, jedni z większym, inni z mniejszym przywiązywaniem wagi do tego, co w nich zostało napisane. Jednak nasz horoskop jest inny! Chcesz dowiedzieć się, co o Tobie mówią gwiazdy. Przeczytaj!

Koziorożec 22.XII - 19.I - Koziorożce są zdolne, bystre, łatwo się uczą, szybko zapamiętują wiadomości. To zwykle samotnicy, lubią czytać książki i pracować albo grać na komputerze. Do szkoły chodzą z poczuciem obowiązku i niezbyt za nią przepadają. Unikają konfliktów, czasem są proszone o rozstrzygnięcie klasowych sporów. Wykazują duże zdolności do nauki przedmiotów ścisłych, matematyki, informatyki. Ulubione przedmioty: matematyka, informatyka, geografia, fizyka.

Wodnik 20.I - 18.II

Wodniki to istoty niezwykle ruchliwe, energiczne, żywiołowe. Z chęcią chodzą do szkoły, lubią ruch i zmiany.

Z łatwością uczą się przedmiotów humanistycznych mają bujną wyobraźnię, czasem nawet szalone pomysły. Nie unikają bowiem konfliktów, a swojego zdania bronią do upadłego.

Są konsekwentne w działaniu, łatwo zdają egzaminy. Ulubione przedmioty: język polski, historia, geografia, informatyka.

Ryby 19.II - 20.III

Ryby są wszechstronnie uzdolnione, szybko się uczą,



zwykle są pilne, grzeczne i zdyscyplinowane. Szkołę średnio lubią, to urodzeni marzyciele, romantycy. Mają jednak duże poczucie obowiązku, nie kuszą ich wagary i łobuzowanie. Mają wielu znajomych, można na nich polegać. Zwykle mają swoje zdanie na każdy temat i uparcie go bronią. Nie lubią być w centrum zainteresowania, unikają imprez klasowych, żyją we własnym świecie marzeń i fantazji. Ulubione przedmioty: historia, literatura, religioznawstwo, muzyka, biologia.



Mają dobrą pamięć, są pracowite i wytrwałe. chociaż nie uczą się więcej niż muszą, nie rozwiązują zadań dla chętnych. Ulubione przedmioty: matematyka, biologia, geografia, plastyka, muzyka.

Bliźnięta 22.V - 20.VI

Bliźnięta szybko się uczą, są ciekawskie, bystre i inteligentne. Interesują je bardzo

różnorodne dziedziny nauki, lubią szperać w książkach. Mają zdolności techniczne i artystyczne, tworzą wiersze. Ulubione przedmioty: matematyka, fizyka, technika, plastyka, historia.

Zwykle są lubiane przez nauczycieli i kolegów. Mają bardzo dobrą pamięć, zdolności artystyczne, talent aktorski. Ulubione przedmioty: języki obce, polski, historia, chemia, informatyka.

Rak 21.VI - 22.VII

Raki mają dużą wyobraźnię, dobrą pamięć, szybko się uczą. nauki wykorzystują swoją intuicję, spostrzegawczość, wrażliwość. Chociaż nie przepadają za szkołą, to nie mają problemów w nauce.

Chętnie uczęszczają na zajęcia pozalekcyjne, kółka zainteresowań, lubią szkolne wycieczki, rajdy, biwaki. Ulubione przedmioty: matematyka, fizyka, geografia, plastyka.

Baran 21.III - 20.IV

Barany to osoby bystre, ciekawskie, elokwentne, a przy tym bardzo ambitne. Nie za bardzo chcą siedzieć spokojnie w szkolnej ławce, najbardziej lubią w szkole przerwy.

To typowi przywódcy klasowi, prowodyrzy niejednej draki. Wszędzie jest ich pełno, swoich poglądów bronią uparcie, nie podlizują się nauczycielom, z nimi również prowadzą zwykle żywiołowe dyskusje.

Ulubione przedmioty: języki obce, matematyka, fizyka, informatyka, wf.

Byk 21.IV - 21.V

Byki są spokojne, zdyscyplinowane, pilne. Nigdy nie słyszą ich w klasie, nie lubią zgłaszać się do odpowiedzi, rzadko biorą udział w klasowych dyskusjach i nawet nauczycieli zaskakiwać wyczytanymi nowinkami.



Horoskop na 2011 rok

Lew 23VII - 22VIII

Lwy są bardzo ambitne, żądne władzy i sukcesów. Do szkoły chodzą z chęcią, szkoła jest bowiem dla nich miejscem, w którym mogą zabłysnąć, wykazać się swoją inteligencją i polotem. Lubią poznawać nowych ludzi, są dobrymi kolegami, potrafią się dzielić, pomagać słabszym. Zwykle lubiane przez nauczycieli, czasem mają skłonności do podlizywania się, zwracania na siebie uwagi za wszelką cenę. Mają zdolności aktorskie, potrafią rozśmieszyć nauczycieli i kolegów. Ulubione przedmioty: j. polski, historia, matematyka.



umysł sprawiają, że wszystkie testy i egzaminy, zarówno ustne jak i pisemne, nie sprawiają im większej trudności. Ulubione przedmioty: języki obce, literatura, historia, matematyka.

Skorpion 24.X - 21.XI

Skorpiony kierują się w życiu emocjami, interesuje je wiele dziedzin nauki, zwykle lubią w szkole wiele przedmiotów. Czasem nawet zbyt się rozdrabniają, nie potrafią wybrać dziedziny, która je zafascynuje, mają problemy z wyborem zawodu. Bystry i inteligentne, łatwo się



Panna 23.VIII - 22.IX

Panny są zdolne, inteligentne, szybko się uczą. Ich wrodzona nieśmiałość, spokojna natura sprawiają, że w szkole nie czują się najlepiej. Panny są

samotnikami, nie zależy im na dużej ilości znajomych, nie lubią szkolnych dyskotek, wycieczek. Z uporem bronią swoich poglądów. Potrafią przekonać innych do swoich racji. Mają zmysł praktyczny, talent do handlu, zdolności do przedmiotów ścisłych. Ulubione przedmioty: informatyka, biologia, matematyka, plastyka.

Waga 23.IX - 23.X

Wagi są miłe, otwarte na ludzi, spokojne i wrażliwe. Mają duże wycucie piękna, estetyki i harmonii. Łatwo się uczą, ulubione przedmioty stają się ich pasją. Łatwo nawiązują kontakty, mają wielu

szkolnych kolegów, są uczynne i otwarte, świetnie nadają się do pracy grupowej. Bywają uparte, mają oryginalne poczucie humoru, z łatwością potrafią stworzyć karykaturę kolegi czy nauczyciela. Bystry

uczą, z łatwością zdają egzaminy. Zwykle mają wielu znajomych, chociaż z natury są samotnikami. Nielicznych przyjaciół dobierają sobie długo i pozostają im wierni przez lata. Sport nie jest ich mocną stroną, nie lubią sportowej rywalizacji. Ulubione przedmioty: matematyka, fizyka, język polski, języki obce, informatyka.

Strzelec 22.XI - 21.XII

Strzelce szybko się uczą, mają dobrą pamięć. Interesują się filozofią, religią, polityką, socjologią. Mają dużo

znajomych, lubią dyskutować na wszystkie tematy, wszędzie ich pełno. Zwykle są lubiane przez nauczycieli, brak systematyczności w nauce i pracowitości zastępują elokwencją i umiejętnością robienia dobrego wrażenia. Lubią rywalizację, konkursy, olimpiady, testy to dla nich nowe wyzwanie. Gorsze wyniki osiągają w nauce przedmiotów ścisłych, wymagających systematycznej pracy i ugruntowanej wiedzy. Ulubione przedmioty: geografia, religioznawstwo, język polski

SMACZNIE, ZDROWO, KOLOROWO - CHOĆ CZASAMI ZBYT KLUSKOWO :)

Zdrowe odżywianie jest ważne zarówno dla naszego ciała, jak i pogody ducha. Czym byłby więc dzień bez pożywczego i zdrowego obiadu? Dzisiejsza zabiegana młodzież nie ma na nic czasu, żyje w ciągłym pośpiechu, je niezdrowe rzeczy. Obarczona jest wieloma obowiązkami w związku z czym - zapomina o wielu sprawach, a tym bardziej o obiedzie! A przecież obiad to najważniejszy posiłek dnia i powinien być szczególnie celebrowany. W naszej szkole są jednak osoby, które zawsze dbają, abyśmy zjedli coś dobrego i pełnowartościowego - mowa tu o naszych szkolnych kucharkach. Szefowa kuchni, Pani Anna Niemirowska udzieliła nam wywiadu. S.Pawłowska, O.Wrońska.,kl. 1a

W SZKOLE JEMY TYLKO ZDROWO oraz BARDZO KOLOROWO

Skąd czerpie pani pomysły na świąteczne potrawy i czy w rodzinnym domu zachowuje pani obyczaje?

Dania świąteczne zawsze wykonuję wg starodawnych przepisów. Trzymam się tradycji przekazywanej z pokolenia na pokolenie. To smakuje najlepiej. Nie lubię eksperymentować. Na moim rodzinnym stole zawsze jest 12 wigilijnych potraw oraz jedno wolne miejsce dla nieznanego wędrowcy.

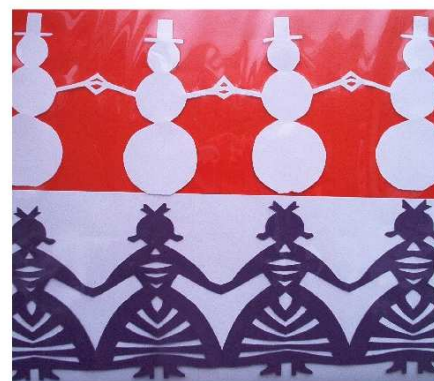
Jeśli miałyby pani okazje wpisania kolejnej potrawy w skład 12 podstawowych, jaka byłaby to potrawa?

Zdecydowanie śledzie po kaszubsku. Gorąco polecam! Poza tym, gdybym mogła wybrać jeszcze jedną, postawiłabym na rybę po grecku.



Czy ma pani jakieś nowe pomysły na aranżacje stołu podczas tegorocznych szkolnych obchodów świąt Bożonarodzeniowych?

Co roku ta aranżacja zmienia się coraz bardziej, gdyż to dyrekcja ustala jadłospis na wigilię. Jedno nie zmienia się z nigdy, miła atmosfera i oryginalność tej kolacji.



Czy podczas przygotowań świątecznych woli pani pracować w kuchni indywidualnie, czy jednak w zespole?

- Zdecydowanie wolę pracować sama, kiedy nikt nie kręci się w kuchni.

Jakie danie cieszy się największym powodzeniem w szkolnej stołówce?

- Oczywiście są to apetyczne pierogi leniwe z serem. Sporo uczniów chwali je sobie, ale nie tylko, gdyż do szkolnej stołówki uczęszcza także wielu nauczycieli,

którym to danie również smakuje.

Kto wymyśla jadłospis do szkolnej

stołówki? Jadłospis w szkolnej stołówce wymyślałam ja osobiście, czyli szef kuchni.

Czy kieruje się pani prośbami i zachciankami uczniów przygotowując posiłki? Tak, jak najbardziej.

Od kiedy pani gotuje ?

- W tutejszej szkole gotuję od 6 lat, choć moje doświadczenie zawodowe jest już prawie dwa razy większe.



Czy przygotowywanie posiłków jest dla pani wyłącznie pracą zawodową?

- Nie tylko pracą zawodową, lecz zarówno moim hobby.

Czy myślała pani o napisaniu własnej książki kucharskiej?

- Tak. Kto wie, co się wydarzy, być może przyjdzie jeszcze na to czas. :)

Dziękujemy za rozmowę i życzymy wesołych świąt :)