

Święty Mikołaj

Postać starszego mężczyzny z brodą ubranego w czerwony strój, który wedle różnych legend i bajek w okresie świąt Bożego Narodzenia rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Według różnych wersji zamieszkuje wraz z grupą elfów Laponię lub biegun północny.

Zdrowa dieta św. Mikołaja- wywiad

Reporter 1:
Witaj św.
Mikołaju.
Mikołaj: Witajcie
moi mili. Co was
do mnie
sprowadza?



Reporter 2:
Chcielibyśmy się
dowiedzieć jak św.
Mikołaj utrzymuje
dobrą formę na co
dzień? M:
Oczywiście
podstawa to
prawidłowe
odżywianie się. R2:
Co oprócz zdrowego
żywienia może
zrobić człowiek,
żeby utrzymać
dobrą formę?

Nasz szkolny Mikołaj

R2: Co może się stać,
gdy będziemy się
nieprawidłowo
odżywiać? M: Otyłość jest

najczęstszym zaburzeniem
stanu zdrowia, więc
powinniśmy uważać na to
co jemy.

M: Nieodzownym elementem
powinna być codzienna aktywność
fizyczna, aby przeciwdziałać
nadwadze i otyłości.

R1: Na co należy
zwracać uwagę, kiedy
kupujemy dany produkt
spożywczy? M: Na
termin ważności oraz
oczywiście na zasady
przechowywania
produktu.

Prezenty

R2: Dziękujemy św. Mikołaju za
te cenne porady odnośnie
zdrowego odżywiania. M:
Dziękuję za wywiad i trzymajcie
formę.



Zwyczaje świąteczne

Polskie zwyczaje świąteczne. Pierwsza gwiazdka, pięknie przystrojona choinka i opłatek to jedne z najważniejszych symboli Bożego Narodzenia. Warto poznać znaczenie tych znaków i związane z nimi tradycje.

Opłatek

Jest to nic innego, jak cienki kawałek wypieczonej mąki pszennej i wody.

Dzielenia się opłatkiem

Dzielimy się opłatkiem przed wieczerzą wigilijną, składamy sobie życzenia, powinny być szczerze.

Pierwsza Gwiazdka



Pierwsza Gwiazdka
Jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej, której pojawienie się towarzyszyło narodzinom Jezusa. Dzięki niej pasterze. Dopiero, gdy ona zabłyśnie możemy, według tradycji zacząć wigilijną wieczerzę.

Kolędy

Kolędy Od wieków rozbrzmiewają w polskich kościołach i domach. Najstarsze jak n. Anioł pasterzom mówił pochodzą z XV/XVI w.

Sianko Wigilijne

Sianko wigilijne Kładziemy je pod białym obrusem. Symbolizuje miejsce narodzin Jezusa.

Choinka



Choinka Ubierana zazwyczaj w dzień wigilijny lub 23 grudnia. Współczesne ozdoby choinkowe to przede wszystkim kolorowe bombki o różnych kształtach, błyszczące łańcuchy i elektryczne lampki. Zielone drzewko to symbol życia i narodzin Zbawiciela. Lampki choinkowe powinniśmy zapalić po raz pierwszy dopiero po pojawieniu się pierwszej gwiazdki. W Polsce choinka przyjęła się początkowo w miastach pod strzechy trafiła dopiero w latach 20 XX w.

Pasterka

Tradycyjna msza odprawiana w nocy z 24 na 25 grudnia. Symbolizuje czuwanie pasterzy przy żłobie Jezusa. Uczestniczymy w niej razem z najbliższymi. jest najważniejszym momentem w czasie Świąt Bożego Narodzenia. .Jeszcze do dziś wierzymy, że w tę niezwykłą noc domowe i leśne zwierzęta mówią ludzkim głosem. *Kolędniczy*. Mieszkańcy wsi niecierpliwie oczekiwali przybycia kolędników

Historia - Sławne kobiety naszej miejscowości

Maria Epstein

Epsteinowie należeli do znanego rodu żydowskiego, którego rozkwit przypadł w Polsce na okres zaborów.

Przedstawiciele tej rodziny odegrali wybitną rolę w życiu ekonomicznym Królestwa Polskiego.

Rozwinęli swą przedsiębiorczość i aktywność gospodarczo przemysłowo finansową i filantropijną w Warszawie. Maria Epstein urodziła się 2 sierpnia 1875 roku w pięknym zamku w Pilicy, będącym



własnością jej ojca. Później rodzina przeniósł się do Krakowa. Z domu rodzinnego wyniosła głęboką religijność i patriotyzm oraz wrażliwość na potrzeby bliźnich. Maria została ochrzczona w kościele parafialnym p.w. św. Jana Chrzciciela w Pilicy.

Pałac w Pilicy

II poł. XIX - Krystyn August Moes (znany przemysłowiec) i Leon Epstein urządzili zamek z wielkim przepychem.

Obecnie zamek

Obecnie zamek nie ma właściciela i dlatego nie można podejmować żadnych prac remontowych.

1895 r.

Maria Epsteinówna znalazła się w organizacji Ekonomek już w roku 1895 w wieku zaledwie 19 lat.



Po jej chrzcie wszedł nakaz, aby księgę chrztów prowadzić w języku rosyjskim.

Maria Aniela Wiktoria odziedziczyła imiona po matce i babce. Z wpisu w Księdze Chrztów parafii p.w. Św. Jana Chrzciciela wiemy, że jej rodzicami chrzestnymi zostali bliscy krewni: brat Leona (ojca), Mieczysław i matka Epsteinowej, Wiktoria Skarżyńska. Dziecko ochrzcił ówczesny proboszcz i urzędnik stanu cywilnego parafii Pilica, ks. Józef Brzozowski.

Z gorliwością samozaparciem i ogromnym poświęceniem włączyła się w działalność charytatywną.

Uczestniczyła we wszystkich pracach Stowarzyszenia, zostając w 1905 roku jego prezeską. Doprowadziła do ożywienia pracy i wzrostu dochodu tej organizacji. Po przeniesieniu się rodziny do Krakowa nastąpił dla Marii czas intensywnego włączenia się i zaangażowania niemal bez reszty w pracę społecznocharytatywną na rzecz bliźnich, zwłaszcza chorych i cierpiących.

Historia - Sławne kobiety naszej miejscowości

Dzięki wrodzonej wytrwałości i umiejętnościom organizacyjnym, udało jej się doprowadzić we współpracy z krakowską wspólnotą Sióstr Miłosierdzia (Szarytek) do otwarcia pierwszej na ziemiach polskich dwuletniej zawodowej szkoły pielęgniarskiej, której była uczennicą i jedną z pierwszych absolwentek w 1913 roku.

W czasie I wojny światowej angażowała się na polu sanitarnym, służąc samarytańską pomocą rannym .

Współpracowała także z Księżęco Biskupim Komitetem Pomocy dla dotkniętych klęską wojny, koordynowanym na kraj przez ks. bp. Adama Stefana Sapiechę. Po zakończeniu działań wojennych, w odrodzonej z niewoli politycznej Ojczyźnie doprowadziła do zorganizowania w 1925 roku nowoczesnej, krakowskiej Uniwersyteckiej Szkoły Pielęgniarek i Higienistek, której przez z górą pięć lat była dyrektorką.



Bogata działalność na polu szkolnictwa pielęgniarskiego nie zdołała wypełnić do końca życia Marii Epstein. Odczuwała potrzebę skupienia się na życiu kontemplacyjnym. Przejęta duchowością dominikańską, utrzymywała stałe



Maria Epstein

Maria Epstein - w należała do organizacji Czerwonego Krzyża

kontakty z krakowskim klasztorem "na Gródku". Jej marzeniem było wstąpić do tego klasztoru. Spełniło się ono w marcu 1931 roku, kiedy to przekroczyła bramę klasztoru.

W klasztorze otrzymała imię Magdalena. Jej spowiednikiem był do końca życia metropolita krakowski ksiądz Adam Stefan Sapieha.

W czasie II wojny światowej

większość członków rodziny siostry Magdaleny zginęła z rąk hitlerowców, a sama siostra w 1942 roku uległa paraliżowi. Nigdy nie wróciła do zdrowia .



Resztę wojennych lat przeżyła u Sióstr Klarysek rezydujących przy ul. Grodzkiej gdzie gościły siostry dominikanki wysiedlone z "Gródka".

Historia - Sławne kobiety naszej miejscowości

Po odzyskaniu klasztoru w połowie 1947 roku, siostra Magdalena wraz ze swymi siostrami powróciła na "Gródek", gdzie spędziła ostatnie tygodnie swego życia. Zmarła 6 września 1947 roku.



Wciąż rozbrzmiewają jej słowa: "We wszystkim co miłe, a też i w największych

upokorzeniach, jeśli Ci się spodoba takowe na mnie zesłać, chcę zawsze i wszędzie powtarzać Ci te słowa: FIAT VOLUNTAS TUA" Kontakty Marii Epstein ze wspólnotą gródecką i duchowością dominikańską datowane są wg zapisków w Kronice

klasztornej od roku 1918, czyli jeszcze sprzed momentu wstąpienia jej

jako tercjarki, w kręgi trzeciego Zakonu Dominikańskiego. W istocie powołanie Epsteinówny

wzrastało i dojrzewało w trudnym okresie 1 wojny światowej. Pomimo sukcesów w organizowaniu

różnych dzieł miłosierdzia i form szkolnictwa pielęgniarskiego, czuła, że nie jest to pragnienie spełnionego w Bogu życia.



Po cierpliwie znośzonej chorobie, siostra Magdalena nad ranem 6

września 1947 roku odeszła. Jej pogrzeb odbył się 9 września w kościele klasztorным krakowskich dominikanek, po czym ciało odprowadzono na Cmentarz Rakowicki i złożono w zakonnym grobowcu.



Sport

Sport to każda forma aktywności (fizycznej i umysłowej) podejmowanej w celu rywalizacji - zbiorowej lub indywidualnej, w różnych grach i dyscyplinach, ale też "z samym sobą", np. w alpinizmie czy sportach ekstremalnych.

Jednymi z najsłynniejszych dyscyplin ekstremalnych są: wspinaczka, spadochroniarstwo i parkour.

Piłka Nożna

gra zespołowa. Piłka nożna jest najpopularniejszą dyscypliną sportową na świecie. Mecze rozgrywane są na polu gry wyznaczonym w postaci



prostokąta. Pełny skład drużyny liczy 11 zawodników, w tym bramkarz. Drużyna może również wyznaczyć maksymalnie do 7 zawodników rezerwowych.

Ciekawostki

Każdy z nas lubi sport. Nie każdy jednak wie że na świecie jest około 355 dyscyplin sportowych.

Ciekawostki

Czy wiesz, że stopa sprintera podczas biegu dotyka podłoża tylko przez 0.08s.?

Ciekawostki

Czy wiesz, że najdłuższy pojedynek zapaśniczy trwał 11 godzin?



Le parkour

Pochodząca z Francji forma aktywności fizycznej. Za twórcę parkour uznaje się Davida Belle'a. Główną ideą parkour jest pokonywanie przeszkód stojących na drodze w jak najefektywniejszy, najprostszy i najszybszy sposób. Osoba uprawiająca parkour to traceur (rodzaj żeński: traceuse). Często bywa mylony z freerunem, wielu ludzi uważa się za uprawiających parkour, gdy tak naprawdę trenują freerun.

Ciekawostki

- Czy wiesz, że najliczniejsza sztafeta x100m składała się z 1848 osób?
- Czy wiesz, że golf wymyślony został w Chinach?
- Czy wiesz, że jedyną dyscypliną sportu, którą uprawiano na księżycu, jest golf.
- Czy wiesz, że najwyższy wynik w historii piłki nożnej to 149:0?

Zdrowie

Każdy wie, że zdrowie to podstawa. Nie każdy jednak wie, jak należy się prawidłowo odżywiać. Zamieszczona poniżej piramida zdrowia charakteryzuje się wysokim spożyciem pokarmów pochodzenia roślinnego.

Szczególne miejsce zajmują w niej owoce i warzywa, których powinniśmy spożywać co najmniej pięć razy dziennie,

w różnych formach. Owoce i warzywa to niezastąpione źródło wielu substancji bioaktywnych. Podobnie niezbędne do dobrego funkcjonowania organizmu są tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek), a nie tłuszcze zwierzęce. Piramida ilustruje prawidłową strukturę żywienia, zwracając

uwagę na znaczenie codziennego wysiłku fizycznego dla utrzymania organizmu w dobrej formie.

śródziemnomorskiej- naprawdę warto !!! A dziś zobacz, jakie tajemnice kryje w sobie zwykłe jabłko. Spożywanie świeżych jabłek jest zawsze korzystne dla twego organizmu.

Powinieneś jeść przynajmniej jedno świeże jabłko dziennie. Jabłka zawierają ok. 83 % wody, a w pozostałej części

niewielkie ilości białka, kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, chinowy, bursztynowy i inne), cukry, w tym cukry proste: glukozę i fruktozę, błonnik, substancje pektynowe, witaminy i składniki mineralne, głównie potas, fosfor, wapń, sód, magnez i żelazo.



Mieszkańcy Basenu Morza Śródziemnomorskiego wyróżniają się długowiecznością w porównaniu z mieszkańcami innych, także bardziej

rozwiniętych, krajów. Przyczyny tego zjawiska upatruje się w tradycyjnej diecie śródziemnomorskiej. Wprowadź na swój stół elementy diety



Zdrowie

Zawartość składników zależy od odmiany, dojrzałości jabłka, wielkości, a także podkładki, nawożenia, gleby, wieku drzewa i obfitości owocowania, cięcia i przebiegu pogody w danym roku. Na ogół odmiany wczesne zawierają mniej cukrów niż odmiany później dojrzewające. O smaku jabłek decyduje nie tylko zawartość cukrów i olejków eterycznych, ale też

Jabłka jemy cały rok

Jabłka spożywa się przede wszystkim na surowo i to przez cały rok.

stosunek ilości cukrów do kwasów organicznych. Jabłka zawierają witaminy: C, A, B1, B2,



Wykorzystywanie

Wykorzystuje się też do przyrządzenia rozmaitych potraw: zup, potraw mącznych, wypieków, deserów.

PP i B3. Jeśli chodzi o zawartość witaminy C owoce ziarnkowe zawierają jej znacznie mniej niż jagodowe. Jabłka odgrywają dietetyczną rolę w żywieniu. Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie

procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami. Należy pamiętać, że organizm ludzki nie potrafi gromadzić większych ilości witamin i dlatego zaleca się systematyczne ich przyjmowanie.

Wykorzystywanie

Jabłka można przerobić na przeciera, dżemy, kompoty, susze, wina, galaretki, soki pitne, ocet.



Witaminy, cukry ...

Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami. Cukry i składniki mineralne występują w formach łatwo przyswajalnych przez organizm. Potas zwiększa napięcie mięśni, w tym mięśnia sercowego; wapń jest niezbędny do budowy

kości i zębów; magnez ma działanie anty zawałowe; krzem jest niezbędny dla prawidłowego wyglądu włosów

i paznokci; żelazo, jako składnik hemoglobiny wpływa na dotlenienie organizmu; inne składniki, jak siarka, miedź, cynk, nawet w śladowych ilościach są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit i obniża poziom cholesterolu we krwi, podobne działanie mają pektyny, które wiążą w układzie pokarmowym szkodliwe związki.

Horoskop 2011

BARAN - Są to osoby charakteryzujące się ogromną energią. Są odważnymi liderami i okazują dużą troskę i uwagę tym, którzy za nimi podążają. Ponieważ są otwarci i szczerzy łatwo otaczają się pełnymi energii i dobrze ułożonymi przyjaciółmi. Ludzie lubią go za duże poczucie humoru i inteligencję.

BYK jest osobą nastawioną pokojowo. Jest oddanym przyjacielem, którego nie odstraszą

wyzwania. Choć są spokojne i generalnie przeciwnie rozwiązaniom siłowym to będą walczyć gdy ktoś je sprowokuje.

BLIŹNIĘTA - Bliźniak jest szczęśliwy i pełny energii kiedy wszystko układa się dobrze. Ciężko jest im podejmować decyzje -



zawsze po jakimś czasie decydują się na coś.

RAK - Raki uwielbiają pogawędki i plotki nie mniej niż inni. Są marzycielami, często rozmyślają bujając w obłokach i fantazjują. Raki szybko angażują się w związki uczuciowe, chociaż nigdy nie są z nich usatysfakcjonowane.

LEW - to bardzo

ambitna osoba. Lwy są obdarzone niezwykle silną osobowością, dzięki której osiągają zamierzone cele.

PANNA - Panny są

cierpliwe. Zwracają na siebie uwagę dobrymi manierami i pięknym wystawianiem się.

WAGA - Nie cierpią

osób, które są okrutne dla innych. Wagi są czarujące, przystojne, dobrze ułożone i miłe.



STRZELEC - Strzelce są osobami bardzo ruchliwymi,

pełnymi energii i żądnymi przygód. Czują nieodpartą potrzebę wolności i niezależności, która może ich wpędzić w kłopoty.

KOZIOROŻEC - są bardzo niezależne, zamknięte w sobie i skryte. Mają skłonności do bardzo krytycznego oceniania swojej osoby co może prowadzić do niskiej samooceny.

RYBY - Ryby mają skłonności do tego, żeby skupiać się na problemach innych osób bardziej niż na

swoich. Często są niezdecydowane i zdarza im się zmieniać wielokrotnie zdanie. Nie są typem lidera .

WODNIK - Wodniki mają uporządkowane myśli i planują swoje życie bardzo systematycznie. Cechują się logiką i inteligencją. Wodniki to samotnicy.

SKORPION - Skorpiony potrafią rozpoznać swoje mocne strony. Są bardzo wrażliwe i potrafią wszystko wziąć sobie do serca.

Taniec

Taniec od wieków stanowi fascynujące zjawisko. Zaskakuje swoim bogactwem i różnorodnością. Wymyka się jednoznacznym definicjom. Najogólniejsza słownikowa brzmi: Tańcem jest rytmiczne poruszanie tańczącego, inspirowanie różnorodną muzyką

Dance

wzruszone twarze i słyszymy, że taniec zmienił ich życie, zintegrował

i wewnętrznymi przeżyciami. Taniec. Słowo to występuje we



Dance

osobowość, nauczył inaczej patrzeć na ciało, pomógł odkryć kobiecość.

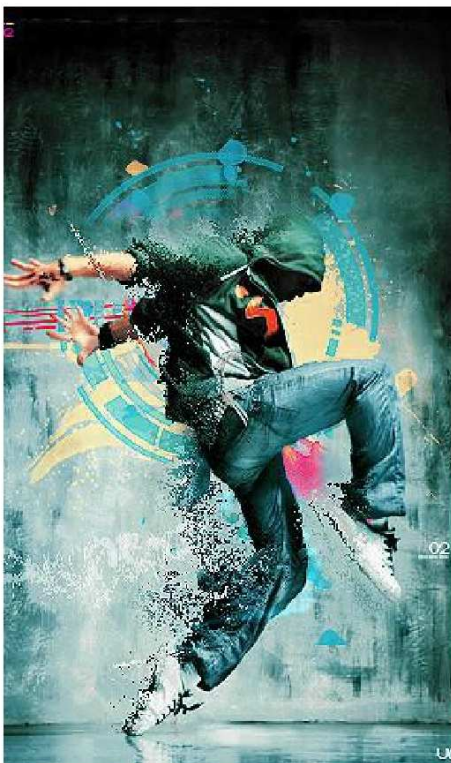
wszystkich językach europejskich w podobnym brzmieniu: danza la Dance, Tanz, taniec, - pochodzi z pnia tan, który sanskrycie oznaczał napięcie. Etymologia słowa taniec świadczy więc o

jego uniwersalizmie i nierozzerwalnym związku z życiem ludzkim.

Popularyzują one taniec, ale i czynią elementem kultury masowej. Grecka agona przybrała formę rywalizacji gwiazd. Zwycięzcom przynosi sławę. Oglądamy ich

Dance

Taniec nowoczesny wymaga od tancerza niezwyklej koordynacji ruchów, które muszą być bardzo wyraziste.



Dance

Czy współcześnie pamiętamy o tej ważnej i kulturotwórczej funkcji tańca? Czy nie zepchnęliśmy go na margines naszego życia, dostrzegając w nim przede wszystkim funkcję rozrywkową, rekreacyjną i estetyczną. Patrzymy bowiem na taniec przez pryzmat programów typu: Taniec z gwiazdami czy You can Dance.

Dance

Czy taniec może mieć tak silny wpływ na psychikę człowieka? Czy może rozwinąć świadomość siebie, własnego ciała? Czy może poprawić relacje z innymi ludźmi? Zanim odpowiemy na to pytanie, poznamy kilka z nich. Na początek kilka zdań o

Taniec

Breakedance

rodzaj tańca, wymagający dobrych predyspozycji fizycznych, kondycji oraz wysokiego poczucia rytmu. Osoba tańcząca breakdance to bboy/biboj (mężczyzna) lub bgirl/bigerl I (kobieta).

Breakedance

Nieodłącznym elementem kultury breakdance są specyficzne formy rywalizacji w tym

Jest to skrót od słowa breakboy/breakdancer/bboy. Po o raz pierwszy słowa



Breakedance

tańcu. Obok klasycznego pokazu solowego, lub grupowego ocenianego przez sędziów istnieją

bboy użył DJ Kool Herc na jednej z międzyblokowych imprez. Taniec ten narodził się w 1969 roku w Bronksie, dzielnicy Nowego Jorku. Polega on na wykonywaniu ewolucji akrobatycznych, połączonych z

rytmicznym tańcem, tworząc w ten sposób nierozdzielną całość. Ruchy w breakdance dzielimy na cztery podstawowe elementy toprock, power moves, freeze i footwork.

Breakedance

jeszcze:
Bitwa i
Kółeczko .



Początki

Breakdance miał swój początek w dzielnicy Bronx, w Nowym Jorku. Powstał on od tzw. Uprock Battles (bitwy uprockowe) uprawianych przez tamtejsze gangi. Uprock polega na pokazywaniu różnych gestów i póz pod adresem przeciwnika (np. markowaniu uderzeń, kopnięć itp.). Uprock następnie przekształcił się w toprock (dużą inspiracją był taniec i muzyka Jamesa Browna). Później powstały

Początki

kroki w parterze (footwork/floorrock) i szybsze, skomplikowane figury (powermoves). Właściwa forma breaka to zasługa głównie grup Rock Steady Crew i New York City Breakers. W Europie dużą popularność przyniósł breakowi film "Beat Street" z 1984 r., na którym uwieczniona jest m.in bitwa wspomnianych dwóch legendarnych ekip.

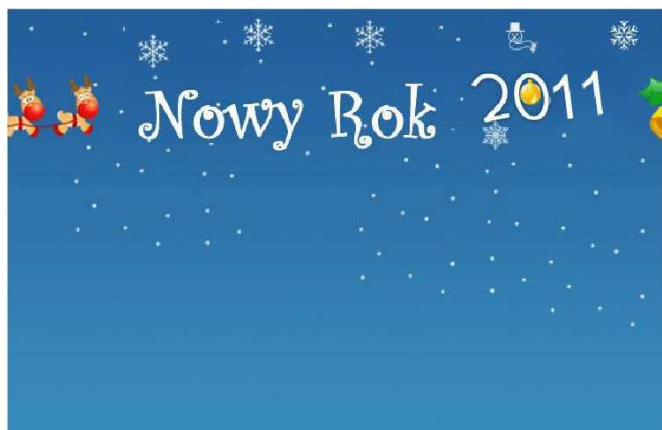
2010

Boże Narodzenie

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, które poprzez swoją cudowną magię każdego z nas wprowadzają w cudowny nastrój. Ludzie stają się dla siebie miłsi i bardziej wrażliwi na krzywdę innych.

**Z okazji
zbliżających się
Świąt Bożego
Narodzenia...**

Spokoju i radości,
tylko miłych gości!
Smacznej Wigilii i
całusów moc
- w tę najpiękniejszą
w roku noc!
Szczęścia
kilogramów,
ze śniegu
bałwanów!
Życzliwych ludzi



wokół,
żadnej łezki w oku,
Przyjaciół jakich mało.
Przez życie idźcie śmiało!
Niech miłość bez ustanku Was dotyka.

A w Nowym roku
szczęście spotyka!
Życzy Redakcja

Dzisiaj o zmierzchu

wszystkie dzieci,
Jak małe ptaki z
gniazd,
Patrzą na niebo, czy

już świeci

Najpierwsza z
wszystkich gwiazd.
**Bronisława
Ostrowska**



**Stopka
redakcyjna**

Monika Nowak -
redaktor naczelna
- **Milena Kurczek** -
dziennikarz
- **Martyna Jurczak** -
dziennikarz
- **Patrycja Pietrasik**
- dziennikarz
- **Katarzyna
Żurawska** -
dziennikarz

**Stopka
redakcyjna**

- **Agnieszka
Ziębińska** -
dziennikarz
- **pani Iwona Kuraś**
- opiekun gazetki
szkolnej

**Do zobaczenia
w styczniu !!!**

kontakt:
gazetazspilica@wp.pl