

## Bezśnieżna zima



❄️Początek ferii zimowy  
zaczyna się 18 stycznia koniec  
31 stycznia.❄️

W tym numerze:

- Sylwester
- Magia Świąt
- Sporty zimowe
- Mroźna zima

Redaktorzy  
gazetki:

Redaktor naczelny:

**B. Pruszkowska**

**Redaktorzy:**

**M. Jakubowska**

**M. Modzelewski**

**M. Zubowicz**

**M. Szvll**

## ❄️ Sporty Zimowe ❄️

Skoki narciarskie – dyscyplina sportowa rozgrywana na skoczniach narciarskich od połowy XIX wieku.

Celem jest wykonanie jak najdłuższego skoku po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Na największych skoczniach, tzw. mamucich, możliwe są skoki przekraczające 200 metrów (konkurencję tę nazywa się wtedy lotami narciarskimi). Ocenia się odległość uzyskaną przez zawodnika oraz styl skoku.

Naszym Polskim zawodnikiem, który niedawno zadebiutował w tym sporcie jest Kamil Stoch. Dwudziestokrotnie stanął na podium w zawodach Pucharu Świata, i obecnie jest liderem tegorocznej edycji Pucharu Świata.



BP

Opiekun



W biegach narciarskich w jak najkrótszym czasie trzeba pokonać odpowiedni dystans. Występują dwa style: klasyczny i dowolny. Zawodnicy posiadają odpowiednie narty tzw. biegówki, buty, wiązania i kijki. Zawody rozgrywane są na dystansach długich oraz sprintach. Biegi narciarskie wraz ze skokami narciarskimi oraz kombinacją norweską (połączenie biegów i skoków) należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Biegi stanowią również element narciarskiego biegu na orientację i triathlonu zimowego, a bieg w technice dowolnej – biathlonu.

Naszą najlepszą Polską zawodniczką wszech czasów jest Justyna Kowalczyk. Jej najważniejsze osiągnięcia to: Mistrzyni olimpijska z Vancouver na 30 km.. Mistrzyni świata na 30 km i na 15 km z Libercy.. Dodatkowo w Vancouver zdobyła srebro i brąz, a na igrzyskach w Turynie brąz.. Na mistrzostwach świata oprócz złota zdobyła brąz, a na mistrzostwach świata w Oslo, 2 srebra i brąz.. Zdobyła 3 kryształowe kule w sezonie 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011, dwa razy wygrała tur de ski, 3 razy małą kryształową kulę za dystansy, raz małą kryształową za sprinty.. 2 razy wygrała przegląd sportowy

## ★SYLWESTER★ 2013/2014

**Sylwester – wigilia Nowego Roku, noc z 31 grudnia na 1 stycznia, kiedy to świętuje się koniec starego roku i początek nowego, stanowiąca okres hucznych zabaw i bali, toastów, sztucznych ogni, petard.**

Święto pożegnania starego i powitania nowego roku narodziło się dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Początkowo obchodzono je tylko w bogatszych warstwach społeczeństwa, stopniowo zwyczaj przedostawał się do życia uboższych ludzi. Na początku XX wieku pojawiły się lokalne zwyczaje przeżywania nocy sylwestrowych. Na przykład w Danii zeskakiwano z krzesła o północy, a w Hiszpanii od 1909 wraz z każdym uderzeniem zegara zjada się jedno winogrono.



Michi

Michał



Michi

Michał

**Sylwester za granicą**  
Najwcześniej Nowy Rok 2014 przyjdzie na Wyspę Milenijną w Kiribati. Zacznie się tam już o 11.00 naszego czasu.

### A kto następny?

14.00: Australia,  
16.00: Japonia,  
17.00: Chiny,  
22.00: Rosja,  
00.00: Polska,  
01.00: Anglia,

03.00: Brazylia,  
06.00: USA, Nowy Jork,  
09.00: USA, Los Angeles,  
11.00: Hawaje – tam najpóźniej nastąpi zmiana daty i rozpocznie się Nowy Rok. Jako ostatnie będą go świętować zapewne ryby, jako że Wyspa Baker, gdzie rok 2014 nadejdzie najpóźniej, nie jest zamieszkała przez ludzi.



## ❄️ Mroźna zima ❄️



☁️ **Sen zimowy** jest stanem w którym spowolnione są niektóre procesy życiowe. Dotyczy ssaków stałocieplnych i trwa od kilku tygodni, nawet do kilku miesięcy. Gromadzą one w tym celu duże ilości specjalnego rodzaju tkankę tłuszczową, która zapewnia im energię na cały okres trwania snu. Sen zimowy jest hibernacją i podczas tego stanu występuje:

- spowolnienie akcji serca,
- spowolnione oddychanie,
- spadek temperatury ciała,
- spowolnienie akcji mózgu,
- obniżenie pobudliwości nerwowej.

W czasie snu zimowego temperatura ciała zwierzęcia znacznie spada, maleje szybkość przemiany materii, szybkość bicia serca i oddychania, zwierzę nie pobiera żadnego pokarmu.

## 🐾 Dla właścicieli psów 🐾

Zima potrafi być uciążliwą porą roku zarówno dla właścicieli psów jak i ich podopiecznych. Nie wszystkie psy dobrze znoszą wahania pogody, śnieg i mróz. Nie dla każdego pupila zimowa aura jest sprzyjająca i nie wszystkie rasy są jednakowo przygotowane na „ekstremalne” warunki. Aby zima nie stała się dla zwierzków koszmarem i żeby nasze psiaki mogły w pełni korzystać z zimowych spacerów należy w tym czasie zaplanować dodatkowe działania w opiece czworonogiem.

### ☂️ Spaceruj ☂️

Planując zimowe spaceruj należy dostosować ich długość zarówno do wieku naszego pupila jak i jego stanu zdrowia oraz ogólnej kondycji organizmu. Pamiętajmy, że zimowe spaceruj powinny być aktywne i zapewnić psu sporą dawkę ruchu. Zadbaj o to, aby psiak nie wychłodził się zbyt w czasie spaceruj.

## 🧂 Uwaga na sól! 🧂

Sypanie solą chodników jest powszechne i o ile wygodne dla ludzi, którzy dzięki temu nie ślizgają się po oblodzonych powierzchniach, o tyle w przypadku psów może spowodować nawet choroby. Sól jest w stanie uszkodzić opuszki łap, sprawiając nie tylko ból, ale również przyczyniając się do powstania ranek, które bardzo źle się goją. Aby temu zapobiegać, można stosować odpowiednie preparaty do zabezpieczenia opuszek łap tuż przed spaceruj, bądź unikać spaceruj po chodnikach, wybierając raczej miejsca, gdzie śnieg nie jest sypany.



## MAGIA ŚWIĄT

### 24 grudnia - Wigilia

Wieczór wigilijny w tradycji polskiej jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem roku. Punktem kulminacyjnym przeżyć adwentowych w rodzinach chrześcijańskich jest wigilia Bożego Narodzenia. Posiada ona bardzo bogatą liturgie domowa. Geneza tej liturgii sięga pierwszych wieków chrześcijaństwa. Obrzędy te i zwyczaje mają więc starą tradycję. Wigilie w ogóle znane były już w Starym Testamencie. Obchodzono je przed każdą uroczystością, a nawet przed każdym szabatem. Było to przygotowanie do odpoczynku świątecznego. Izraelici zwali je "wieczorem".

Słowo "wigilia" pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie. Takim był dawniej zwyczaj w Kościele, że poprzedniego dnia przed większymi uroczystościami obowiązywał post i wierni przez całą noc oczekiwali na tę uroczystość, modląc się wspólnie. W Polsce wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVIII wieku, Główną jej częścią jest uroczysta wieczerza, złożona z postnych potraw. Wieczerza ta ma charakter ściśle rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie.



### INFORMACJE O ADWENCIE.

- W tym roku Adwent będzie trwał trzy tygodnie i dwa dni.
- Symbole Adwentu to; świeca roratnia, wieniec adwentowy, kalendarz adwentowy, lampion adwentowy i wędrująca figura Matki Bożej.
- Słowo adwent wzięło się z łacińskiego słowa *adventus*, które po polsku oznacza „przyjście„.
- W Kościele Katolickim kapłan zakłada do Mszy Świętej ornat w kolorze fioletowym, symbolizującym czas pokuty i przygotowania się do jednego z najważniejszych świąt, czasu pojednania z Bogiem i ludźmi.



Madzik11