

Zespół redakcyjny:  
Wiktoria Wakulska 7a  
Zuzanna Czyż 7a

## GAZETKA SZKOLNA „3 po 3”

Grudzień 2024r.

Drodzy Czytelnicy!

W grudniowym numerze gazetki znajdziecie:

- aktualności szkolne,
- tradycje świąteczne w Polsce i na świecie,
- polecane książki na zimowe wieczory,
- przepis na zimową herbatę,
- porady jak zadbać o kondycję w zimowe dni,
- życzenia świąteczne.

## SZKOŁA DO HYMNU

Nasza szkoła od 2018 roku uczestniczy w akcji Ministerstwa Edukacji Narodowej „Szkoła do hymnu”, która integruje społeczności szkolne wokół obchodów rocznicy odzyskania niepodległości.

Tradycyjnie uroczystości rozpoczęły się od apelu dla klas młodszych, podczas którego uczniowie 1-3 zaprezentowali pieśni patriotyczne, pokaz „fryzurek patriotycznych” i występ chóru. Punktualnie o 11:11 cała społeczność szkolna, w asyście pocztu sztandarowego, zebrała się w auli, by wspólnie odśpiewać „Mazurek Dąbrowskiego”.

Nasza szkoła od 2018 roku uczestniczy w akcji Ministerstwa Edukacji Narodowej „Szkoła do hymnu”, która integruje społeczności szkolne wokół obchodów rocznicy odzyskania niepodległości.



## MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA

20 listopada obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka. Uczniowie ubrani na niebiesko uczestniczyli w zajęciach edukacyjnych. Młodsze klasy poznawały prawa dziecka poprzez karty pracy, a starsi przygotowali niebieski łańcuch – symbol tego święta – podczas seansu edukacyjnego.



## DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI W NASZEJ SZKOLE

21 listopada 2024 r. obchodziliśmy Dzień Życzliwości. Uczniowie klas 1–3 przygotowali kolorowe papierowe dłonie z miłymi hasłami, które zespół psychologiczno-pedagogiczny wraz z dziećmi umieścił na Drzewie Życzliwości. Dodatkowo stworzono gazetkę promującą życzliwość w naszej szkole.



## KONKURS RECYTATORSKI – „CAŁYM MYM SERCEM KOCHAM TĘ ZIEMIĘ”

28 listopada 2024 r. w naszej szkole odbył się Konkurs Recytatorski poświęcony poezji patriotycznej. Celem wydarzenia było rozwijanie zdolności recytatorskich, promowanie talentów uczniów, kształtowanie wrażliwości na piękno języka ojczystego oraz motywowanie do występów publicznych.

W konkursie zaprezentowali się uczniowie z różnych klas, recytując utwory takich poetów jak Wisława Szymborska, Józef Wybicki, Krzysztof Kamil Baczyński czy Konstanty Ildefons Gałczyński. Jury wyróżniło najlepsze występy:

### Wyniki konkursu:

- **I miejsce (ex aequo):** Natalia Dąbrowska i Zofia Rychel
- **II miejsce:** Monika Szymanek
- **III miejsce:** Anastazja Wielgus
- **Wyróżnienia:** Oliwia Kutynia, Ania Zygadło, Daniel Tarnowski, Antoni Krysa

Gratulujemy wszystkim uczestnikom! Zapraszamy do obejrzenia filmu z konkursu:

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VsR\\_F11PCKU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VsR_F11PCKU)



## TRADYCJE ŚWIĄTECZNE W POLSCE

### Tradycje wigilijne i bożonarodzeniowe w Polsce:

1. **Wieczera wigilijna** – uroczysty postny posiłek z 12 daniami.
2. **Dzielenie się opłatkiem** – składanie życzeń przed kolacją wigilijną.
3. **Pierwsza gwiazdka** – rozpoczęcie wieczerzy, gdy pojawi się pierwsza gwiazda na niebie.
4. **Puste miejsce przy stole** – symbolicznie dla niespodziewanego gościa.
5. **Kolędy** – śpiewanie i słuchanie tradycyjnych pieśni bożonarodzeniowych.
6. **Choinka** – ozdabianie drzewka bombkami, światełkami i słodyczami.
7. **Prezenty pod choinką** – wręczane po kolacji wigilijnej.
8. **Pasterka** – nocna msza święta o północy z 24 na 25 grudnia.
9. **Wróżby wigilijne** – np. ciągnięcie słomek spod obrusa (długość słomki wróży życie).
10. **Sianko pod obrusem** – symbol ubóstwa narodzin Chrystusa.

## TRADYCJE ŚWIĄTECZNE NA ŚWIECIE

### Europa

- **Niemcy:** Targi bożonarodzeniowe, kalendarze adwentowe i dekorowanie choinki.
- **Włochy:** „La Befana” – wręczanie prezentów przez dobrą czarownicę 6 stycznia.
- **Hiszpania:** „El Gordo” – wielka loteria świąteczna, a także procesje z figurką Dzieciątka Jezus.
- **Szwecja:** Święto Łucji 13 grudnia, dziewczęta w białych szatach z wiankiem na głowie.
- **Anglia:** Kolacje z indykiem i puddingiem świątecznym, otwieranie prezentów w Boże Narodzenie.

### Ameryka Północna

- **USA:** Dekorowanie domów lampkami, bożonarodzeniowe parady i wizyta Świętego Mikołaja.
- **Meksyk:** „Las Posadas” – dziewięciodniowe procesje symbolizujące poszukiwanie miejsca przez Maryję i Józefa.

### Azja

- **Japonia:** Boże Narodzenie traktowane jako święto komercyjne – popularne jest jedzenie kurczaka z KFC i ciasta bożonarodzeniowego.
- **Filipiny:** Najdłuższy okres świąteczny na świecie – od września do stycznia.



## Australia

- Pikniki na plaży, grille oraz świętowanie w letniej scenerii.

## Afryka

- **Etiopia:** Tradycja „Ganna” – bożonarodzeniowa msza święta w białych szatach.
- **RPA:** Letnie grillowanie i świąteczne parady.

**Każdy kraj wnosi do Bożego Narodzenia coś wyjątkowego, od tradycyjnych potraw po unikalne obyczaje!**



## POLECANE KSIĄŻKI NA ZIMOWE WIECZORY

### 1. "Osobliwy dom pani Peregrine" – Ransom Riggs

Tajemnicza historia o chłopcu, który odkrywa opuszczony sierociniec zamieszkały przez dzieci z niezwykłymi zdolnościami. Książka łączy elementy fantasy z mroczną tajemnicą i niezwykłymi fotografiami.

### 2. "Zwiadowcy. Ruiny Gorlanu" – John Flanagan

Początek przygód Willa, młodego ucznia zwiadowcy, który uczy się sztuki szpiegostwa, walki i przetrwania. Seria pełna akcji, humoru i niespodzianek.

### 3. "Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna" – Rick Riordan

Percy, współczesny chłopiec, odkrywa, że jest synem greckiego boga i zostaje wciągnięty w wir mitologicznych przygód. Lekka, zabawna i pełna akcji seria dla młodzieży.

### 4. "Pax" – Sara Pennypacker

Poruszająca historia chłopca i jego lisa, których wojna zmusza do rozstania. Opowieść o miłości, przyjaźni i dorastaniu w trudnych czasach.

### 5. "Nevermoor: Przypadki Morrigan Crow" – Jessica Townsend

Morrigan, dziewczynka uznana za pechową, trafia do

magicznego świata Nevermoor, gdzie odkrywa swoje niezwykle zdolności. Książka pełna humoru, zagadek i niezwykłych przygód.

6. **"Dziennik Cwaniaczka" – Jeff Kinney**

Humorystyczna seria o perypetiach Grega Heffleya, ucznia szkoły podstawowej, który próbuje przetrwać w szkole i w domu, zapisując swoje przygody w dzienniku.

7. **"Akademia Dobra i Zła" – Soman Chainani**

Dwie przyjaciółki trafiają do magicznej szkoły, gdzie jedna uczy się, jak zostać bohaterką, a druga – złoczyńcą. Historia pełna niespodziewanych zwrotów akcji i refleksji o przyjaźni.

8. **"Wojna cukierkowa" – Brandon Mull**

Grupa dzieci odkrywa sklep z magicznymi cukierkami, które dają niezwykle zdolności. Wkrótce okazuje się, że kryje się za tym tajemnicza, mroczna historia.

9. **"Willa, dziewczyna z lasu" – Robert Beatty**

Wciągająca opowieść o dziewczynce, która żyje w harmonii z naturą i wykorzystuje swoje magiczne zdolności, by ratować las przed ludźmi.

10. **"Baśniobór" – Brandon Mull**

Dwoje rodzeństwa odkrywa, że gospodarstwo ich dziadka to rezerwat dla magicznych stworzeń. Wciągająca historia pełna magii, humoru i tajemnic.

Każda z tych książek przeniesie czytelników w niezwykle świat pełen przygód i emocji, idealnych na zimowe wieczory!

## **PRZEPIS NA ZIMOWĄ HERBATĘ**

### **Składniki:**

- 1 saszetka czarnej herbaty (lub 2 łyżeczki herbaty liściastej)
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), pokrojony w plasterki
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- 1/2 pomarańczy (pokrojonej w plastry)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka kardamonu (opcjonalnie)
- 1 szczypta szafranu (opcjonalnie, dla koloru i smaku)
- 1 szklanka gorącej wody
- 1/2 szklanki mleka (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- Bita śmietana (do dekoracji, opcjonalnie)
- Skórka pomarańczowa i cynamon do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Zaparzanie herbaty:

Zagotuj wodę i zalej nią czarną herbatę. Pozwól jej zaparzać się przez około 3-5 minut, aby uzyskać intensywny smak.

### 2. Dodanie przypraw:

Do naparu dodaj kawałki świeżego imbiru, laskę cynamonu, goździki, plastry pomarańczy oraz, jeśli chcesz, kardamon i szafran. Przyprawy te nadadzą herbacie ciepły, korzenny aromat.

### 3. Słodzenie i mieszanie:

Gdy herbata się zaparzy, dodaj łyżeczkę miodu (lub więcej, jeśli wolisz słodszy wersję) i dobrze wymieszaj. Miód doda nie tylko słodyczy, ale i dodatkowego rozgrzewającego efektu.

### 4. Opcjonalne mleko:

Jeśli chcesz, aby herbata miała kremową konsystencję, dodaj do niej podgrzane mleko (możesz użyć roślinnego mleka, np. migdałowego lub owsianego).

### 5. Podanie:

Przelej gotową herbatę do filiżanki. Jeśli chcesz dodać dekoracji, ułóż na wierzchu odrobinę bitej śmietany, skórkę pomarańczową lub dodatkową laskę cynamonu.

## Smacznego!

Ta rozgrzewająca herbata to idealny sposób na zimowe dni – pełna ciepłych przypraw, cytrusowej świeżości i delikatnej słodyczy, która pomoże rozgrzać się w chłodne wieczory.



## **JAK ZADBAĆ O KONDYCJĘ W ZIMOWE DNI?**

### **1. Ubieraj się odpowiednio do zimowej pogody**

Zima to czas, gdy łatwo przeziębic się podczas aktywności na świeżym powietrzu. Pamiętaj o cieplej, ale przewiewnej odzieży, która nie pozwoli Ci się przegrzać. Załóż warstwowe ubranie, które pozwala na swobodny ruch, np. termoaktywne ubrania, ciepłą czapkę, rękawiczki i szalik.

### **2. Ruszaj się na świeżym powietrzu**

Nawet gdy jest zimno, warto wychodzić na spacer, grać w piłkę na świeżym powietrzu, jeździć na łyżwach czy biegać. Ćwiczenia na świeżym powietrzu poprawiają krążenie, dotleniają organizm i pomagają utrzymać dobrą kondycję, a zimowe słońce poprawia samopoczucie.

### **3. Wykorzystaj przerwy w szkole do aktywności**

Podczas przerw na świeżym powietrzu spróbuj aktywnie spędzać czas. Bieganie, skakanie na skakance czy gra w klasy to świetne formy rozgrzewki i aktywności, które można robić w krótkich odstępach czasu.

### **4. Ćwiczenia w domu**

Jeśli nie chcesz wychodzić na zimno, możesz zadbać o kondycję w domu. Zrób krótką rozgrzewkę, spróbuj prostych ćwiczeń takich jak: pompki, przysiady, brzuszki, skakanie na skakance

czy taniec. Możesz także spróbować jogi lub prostych ćwiczeń rozciągających.

### **5. Treningi online**

Istnieje wiele filmików i aplikacji z darmowymi treningami, które mogą pomóc Ci utrzymać formę. Znajdź zabawne i dynamiczne ćwiczenia dostosowane do Twojego wieku, takie jak treningi fitness czy taneczne wyzwania, które będą interesującą alternatywą na zimowe dni.

### **6. Utrzymuj regularność**

Zimowe dni sprzyjają siedzeniu w domu przy książkach czy ekranach. Staraj się jednak regularnie poświęcać czas na aktywność fizyczną. Możesz ustalić sobie cele, np. codziennie przez 20 minut wykonuj ćwiczenia w domu lub chodź na spacer.

### **7. Pamiętaj o rozgrzewce**

Zima sprawia, że nasze mięśnie są bardziej napięte i wrażliwe na kontuzje. Przed każdą aktywnością, nawet tą w domu, pamiętaj o rozgrzewce, żeby przygotować ciało do wysiłku. Proste ćwiczenia, takie jak krążenie ramion, skłony czy rozciąganie nóg, mogą pomóc uniknąć kontuzji.



## 8. **Zadbaj o zdrową dietę**

Zimą często mamy ochotę na mniej zdrowe jedzenie, np. słodczyce. Pamiętaj, żeby dbać o zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce, białko i witaminy. Dzięki temu będziesz miał/a więcej energii do aktywności fizycznej.

## 9. **Znajdź sport, który lubisz**

Zimą możesz spróbować nowych sportów, takich jak jazda na nartach, łyżwach czy snowboardzie. Jeśli to Cię nie interesuje, wypróbuj aktywności na świeżym powietrzu, jak bieganie, jazda na rowerze, czy spacer z psem. Możesz także wybrać sport drużynowy, np. piłkę nożną lub koszykówkę.

## 10. **Dbaj o relaks i sen**

Zimowe dni to także czas na odpoczynek. Dobrze się wyśpij, aby Twoje ciało mogło się zregenerować po treningach. Odpowiednia ilość snu pomoże Ci utrzymać energię na cały dzień i zwiększy efektywność Twoich ćwiczeń.

Pamiętaj, że zimą kondycję również można poprawiać, wystarczy tylko być aktywnym, dbać o regularność i wpleść aktywność fizyczną w codzienną rutynę!

Zimowe sporty to doskonały sposób na aktywność fizyczną w chłodne dni, zapewniający nie tylko zabawę, ale i korzyści zdrowotne. Oto kilka propozycji zimowych sportów, które mogą być interesujące i bezpieczne dla dzieci i młodzieży:

**narciarstwo alpejskie, snowboard, łyżwiarstwo, saneczkarstwo, hokej na lodzie, bobsleje, zimowe bieganie, zimowa jazda na rowerze (fatbike), zimowa jazda na deskorolce (ice skateboarding).**

Warto pamiętać, że zimowe sporty mogą być dostosowane do wieku i umiejętności dziecka, a odpowiedni sprzęt ochronny (np. kask, ochraniacze) jest kluczowy dla bezpieczeństwa.

Takie aktywności rozwijają motorykę, kondycję, wytrzymałość, a także wspierają zdrowie i poprawiają nastrój!



## PROPOZYCJE ŻYCZEŃ ŚWIĄTECZNYCH

1. W ten magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia życzę Ci, aby każdy dzień przynosił radość, miłość i spokój. Niech te Święta będą pełne ciepła rodzinnego, a Nowy Rok niech obfituje w spełnione marzenia i sukcesy!

2. Kochana rodzino, życzę Wam w te Święta wiele miłości, zdrowia i wspólnych chwil radości. Niech Wasze serca zawsze będą pełne ciepła, a każdy dzień Nowego Roku przynosi szczęście i spełnienie marzeń. Wesołych Świąt!

3. W te Święta życzę Ci, abyś poczuł/a magię Bożego Narodzenia w sercu i na co dzień. Niech te dni będą pełne radości, odpoczynku i cudownych chwil spędzonych z bliskimi. Wesołych, spokojnych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

4. Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę Pani/Panu zdrowia, spokoju oraz wielu chwil pełnych radości i odpoczynku. Niech Nowy Rok obfituje w sukcesy zawodowe i osobiste. Wesołych Świąt!

5. Wesołych, pełnych radości Świąt! Niech Boże Narodzenie przyniesie Ci spokój, a Nowy Rok będzie czasem spełniania marzeń i osiągnięcia kolejnych sukcesów. Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

6. Życzę Ci takich Świąt, które będą jak ulubiony film – pełne śmiechu, ciepła i niezapomnianych momentów. Niech Mikołaj przywiezie Ci same super prezenty, a Nowy Rok niech będzie pełen pozytywnych niespodzianek!

7. Wesołych Świąt, pełnych prezentów, uśmiechów i zabawy! Niech te Święta będą magiczne, a Nowy Rok przyniesie same radosne chwile, pełne przygód i spełnionych marzeń. Baw się świetnie!

8. W tych wyjątkowych Świątach życzę Ci siły, spokoju i nadziei na lepsze dni. Niech Boże Narodzenie przyniesie Ci poczucie ciepła i miłości, a Nowy Rok obdarzy Cię nowymi możliwościami i pokojem w sercu.

9. Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę Wam zdrowia, radości i wielu miłych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Niech Nowy Rok przyniesie Wam spełnienie marzeń oraz dalszą harmonię i życzliwość. Wesołych Świąt!

10. Niech magia Bożego Narodzenia wypełni Twoje serce radością, a Nowy Rok przyniesie spełnione marzenia i wiele sukcesów. Życzę Ci zdrowia, ciepła i miłości w każdej chwili. Wesołych Świąt!

## KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

Drodzy Uczniowie, Nauczyciele i Rodzice!

Z radością informujemy o zbliżającym się Kiermaszu Świątecznym, który odbędzie się w naszej szkole! Będzie to doskonała okazja, by poczuć magię nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, wesprzeć charytatywne inicjatywy oraz znaleźć wyjątkowe prezenty dla swoich

W programie:

- o godz. 11:00 – koncert kolęd w wykonaniu zespołu „Muzyczny Las”,
- klasowe stoiska ze świątecznymi ozdobami,
- świąteczny fotokącik,
- stoiska pełne inspiracji prezentowych,
- stroiki, wianki na drzwi, mydełka zapachowe,
- smakołyki i pyszne wypieki,
- kawa, gorąca czekolada i zimowa herbata,
- barszcz i bigos,
- pierogi i krokiety.

**Data: 14 grudnia 2024r.**

**Godzina: 11:00 - 15:00**

**Miejsce: hol główny na parterze naszej szkoły**

## KOLEĐOWANIE

W naszej szkole nie może zabraknąć **wspólnego kolędowania!**

Będzie to wyjątkowy czas, aby razem zaśpiewać najpiękniejsze kolędy, poczuć magię świąt i wprowadzić się w radosny nastrój.

Zachęcamy wszystkich, by dołączyli do nas.

**Data: 14 grudnia 2024r.**

**Godzina: 14:00**

**Miejsce: aula szkolna**

**Do zobaczenia na Kiermaszu Świątecznym!**

