Zespół Szkół Gminnych
im. Lotników Polskich
Nieszkowice Wielkie 67
32-700 Bochnia
tel. (014)6856160

~~~
~~~

Odporność w okresie jesienno – zimowym

1. JEDZ REGULARNIEI RÓŻNORODNIE!

   Niech na Twoim talerzu gości paleta barw z warzyw i owoców.

2. Czosnek, czosneczek to...naturalny antybiotyk.

   Zaprzyjaźnij się z nim.

3. NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

   Sprawne ciało = sprawny umysł

4. PAMIĘTAJ O ZŁOTEJ ZASADZIE –

   Nie za dużo, nie za mało, lecz w sam raz!!!

5. Korzeń imbiru zachwyca swoim niepowtarzalnym kształtem i nietuzinkowym zapachem.

   SPRÓBUJ WPROWADZIĆ GO DO SWOJEGO JADŁOSPISU!

6. GORSZE SAMOPOCZUCIE– zjedz smaczną rybę i poczuj się jak ryba w wodzie!!!

Zdrowy styl życia

Mikołajki

Grudzień to miesiąc prezentów i radosnych niespodzianek, a pierwszą okazją do obdarowywania bliskich są oczywiście mikołajki. Dzień 6 grudnia jest dla Świętego Mikołaja próbą generalną przed wigilijnym wieczorem, kiedy worek z prezentami pęka w szwach. W odróżnieniu od uroczystej Gwiazdki, mikołajkowe święto zwykle celebruje się znacznie skromniej, stawiając na symboliczne prezenty, które mają zaakcentować uczucia, jakie żywimy do bliskich nam osób.

Nie bez powodu jednak z mikołajek najbardziej cieszą się dzieci. Maluchy na całym świecie wyczekują upominków, które przywiezie im starszy pan z brodą, albo jeden z jego baśniowych pomocników. Warto bowiem wiedzieć, że mikołajki obchodzone są nieco inaczej w różnych zakątkach świata. I choć czasem różni je data i tajemniczy gość z prezentami, który nie zawsze ma postać poczciwego Świętego Mikołaja. Bez względu na zwyczaje i tradycje, mikołajki na całym świecie łączy jeden cel – szczerzenie szczęścia i radości. Ta sama misja przyświecała pewnemu biskupowi z Miry, na cześć którego świętujemy mikołajki.

Świąteczne potrawy

Wszyscy lubimy potrawy przygotowane na Święta Bożego Narodzenia. Na pierwszy ogień pójdzie barszcz z uszkami. To bardzo powszechna wigilijna potrawa w polskiej kuchni. Barszcz czerwony pojawił się jako jedna z wigilijnych potraw już w XVI wieku. W kuchni staropolskiej popularny był tzw. barszcz z rurą, czyli gotowany na kości wołowej. Barszcz jest zupą popularną w całej Europie. Serwowany jest co roku razem z uszkami z grzybami.

Drugim daniem jest karp królewski. Może być smażony, pieczony, w śmietanie, galarecie, po grecku... Jest mnóstwo sposobów na przygotowanie tej tradycyjnej ryby! Karpia na Wigilię do polskich domów na wielką skalę wprowadzono dopiero w czasach ustroju komunistycznego? Wcześniej pojawiał się tam w różnej postaci, np. w słodkawym sosie z dodatkiem piernika, piwa, miodu i rodzynek, ale nie uznawano go za główną potrawę wigilijną. Okazuje się, że popularnego dziś karpia królewskiego wyhodowano w stawach dopiero w XIX wieku.

Oprócz głównych dań przydałoby się coś na deser. I oto jest! Makowiec i kutia co roku cieszą nasze oczy i zachwycają swoim smakiem. Zacznijmy od tego pierwszego. Makowca, jak sama nazwa wskazuje, robi się z maku, a ciasto to zazwyczaj drożdżowe wypieki. Najczęściej spotkamy go w formie zawijanej, tzw. strucla z makiem. Co prawda nie tylko na Wigilię makowiec króluje na naszych stołach. Ten makowy wałek chętnie też zajadamy w okresie Świąt Wielkanocnych.

Została nam jeszcze kutia! Jest to potrawa robiona z obtłuczonej pszenicy, ziaren maku, słodu, miodu, bakalii - różnorakich orzechów, rodzynek i innych dodatków. Kutia odchodzi już w zapomnienie, jednak są tacy, którzy nie wyobrażają sobie bez niej świąt. Potrawa pochodzi głównie z kuchni ukraińskiej, białoruskiej i litewskiej, a nadal jest bardzo popularna we wschodniej Polsce. W naszym regionie pojawia się głównie w domach kresowian i ich potomków.

Świąteczny opłatek

Tradycja łamania się opłatkiem swoje korzenie ma w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Dawniej na mszę przynoszono własny chleb. Wtedy też powstało słowo ,,eulogie“, co oznaczało zwyczaj błogosławienia dostarczonego chleba. Po takich uroczystych obrzędach wierni zabierali chleb do domu, a nawet wysyłali bądź osobiście zanosili bliskim i przyjaciołom, którzy z różnych przyczyn nie mogli przyjść. Ta tradycja nie miała początkowo związku z Bożym Narodzeniem, była symbolem komunii duchowej członków wspólnoty. Opłatki wypiekano przy klasztorach oraz kościołach. Opłatek wigilijny jest symbolem pojednania i przebaczenia, znakiem przyjaźni i miłości. Dzielenie się nim na początku wieczerzy wigilijnej wyraża chęć bycia razem.

Zagadki

1. W święta uroczyste, grudniowe, gdy do Wigilii już wszystko gotowe, wisi kolorowa, okrągła i szklana, od choinkowych lampek rozgrzana.

2. Gałązki zielone igiełkami usiane ma to drzewko świąteczne, przez dzieci kochane.

3. Co roku wyrusza w długą drogę, czerwoną ma czapę i długą białą brodę, wyraz twarzy uśmiechnięty. Czy już wiecie, kto to taki?

4. W centralnym miejscu stołu leży, między siankiem i stosem talerzy. Wśród karpia, stroika i mazurka, nim się dzielą tata, mama i córka.

ROZSYPANKA WYRAZOWA - UŁÓŻ Z WYRAZÓW TYTUŁY 5 KOLĘD:

WŚRÓD PRZYBIEŻELI NOCNEJ JEZUNIU
PANNA DZISIAJ GDY ŚLICZNA CISZY
W BETLEJEM LULAJŻE DO BETLEJEM

ĆWICZ, TAŃCZ, ŚPIEWAJ

Słuchanie i nauka kolęd:

https://www.youtube.com/watch?v=PtmhVikN3Uo

https://www.youtube.com/watch?v=jDWkFYCLN4o

https://www.youtube.com/watch?v=WpjSIwyYuuI