Promyk

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Św. Franciszka z Asyżu w Nowym Mieście nad Pilicą

Rok 2021, styczeń, numer 4

Z Nowym Rokiem nowym krokiem….

Zwyczaj sylwestrowej zabawy sięga czasów starożytnych, gdy Juliusz Cezar ustalił początek nowego roku na 1 stycznia - święto boga Janusa.

Według większości źródeł sylwestrową zabawę zawdzięczamy proroctwu Sybilli, która na rok 1000 wyznaczyła koniec świata. Na przełomie lat 999 i 1000 miał obudzić się smok Lewiatan i zniszczyć ludzkość. U progu nowego milenium oczekiwano więc apokalipsy. Gdy do niej nie doszło, wczesnym rankiem 1 stycznia 1000 roku, ówczesny papież Sylwester II pobłogosławił Rzym i świat. Ludzie wylegli na ulice, by świętować, a ojciec święty został uznany za bohatera.

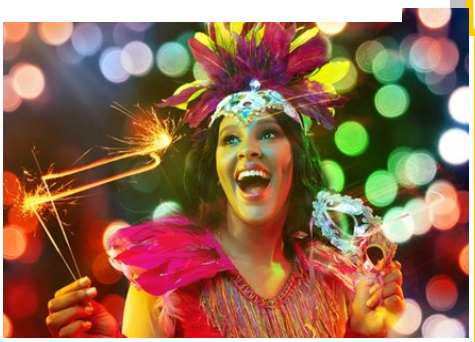
Jaki sylwester, taki cały rok To zdanie powtarzamy sobie również dzisiaj, ale w tradycji ludowej było ono traktowane szczególnie poważnie. Starano się więc robić wszystko, by zapewnić sobie i całej rodzinie powodzenie i bogactwo w nowym roku. Z tego też względu dbano o to, by spiżarnia była zapełniona, a stół suto zastawiony. Zakładano też odświętną odzież, a do kieszeni wkładano monety, które miały przyciągać bogactwo. Dla zapewnienia dobrych plonów podczas nadchodzących żniw posypywano się nawzajem owsem.

Przestrzegano również jednej ważnej zasady – w sylwestra nie można było zamiatać podłóg. Groziło to bowiem wymieceniem z domu szczęścia!

Wiele osób robi postanowienia na Nowy Rok, niestety najczęściej zapominamy o nich już 2 stycznia !

Huczne bale w karnawale!

Karnawał, **zapusty** – okres zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw. Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc.



Najsłynniejszy na całym świecie brazylijski Karnawał w Rio de Janeiro organizowany jest od XVII wieku, a przygotowania do każdej kolejnej edycji trwają praktycznie cały rok.

Przygotowała: Agnieszka Walczak-Słonecka

W tym numerze:

Horoskop na 2021 rok	2
Zdrowo jem, więcej wiem	3
Przysłowia na Nowy Rok 2021	4
Łamigłówki mądrej główki	5
Dzień Babci i Dziadka	6
Coś słodkiego i prostego	7
Poradnik Psychologa	8

Najważniejsze przesłanie: **dobra zmiana może zostać wprowadzona tylko przez rozsądnych ludzi.**

Sprawdź swój znak zodiaku a dowiesz się, jakie możliwości otwierają się przed tobą. Horoskop ujawni najważniejsze tendencje, ale to od ciebie zależy, jak ostatecznie ułoży się twoja przyszłość.

Baran 2021

Z całą pewnością rok 2021 dla Barana okaże się szczęśliwy i mało skomplikowany. Pojawi się sporo możliwości rozwoju osobistego, co przyniesie satysfakcję i ciekawe wyzwania. Baran przez większość czasu utrzyma wysoki poziom zapału – bez wahania podejmie się licznych wyzwań.

Byk 2021

Rok 2021 będzie czasem postępu i rozwoju, ale przede wszystkim pracy mającej na celu realizowanie marzeń. Byk powinien skupić się na tym, czego najbardziej pragnie. Mniej istotne sprawy można spokojnie odłożyć na bok i nie przejmować się nimi.

Bliźnięta 2021

To będzie bogaty w wydarzenia i dość zaskakujący okres w życiu Bliźniąt. 2021 rok pozwoli skupić się na najważniejszych pasjach oraz rozwijaniu siebie. To bardzo dobry czas, by udowodnić wszystkim, jak inteligentne są Bliźnięta.

Rak 2021

To może być całkiem obiecujący rok. Rakowi uda się przezwyciężyć kilka dotychczasowych problemów, więc nad jego głową z pewnością nie zbiorą się ciemne chmury. Przez większość czasu będzie raczej świecić słońce.

Lew 2021

Jest to rok wielkich postępów i ogromnych możliwości. Lew w 2021 roku może liczyć na to, że osiągnie niebywałe efekty w wielu aspektach swojego życia. Jeśli w dodatku podejdzie do wszystkiego w inteligentny sposób, będzie mógł zaprezentować swoje talenty całemu światu.

Panna 2021

Wygląda na to, że Pannę czeka rok wzrostu oraz samodoskonalenia. W roku 2021 Pannie uda się rozwinąć swoje umiejętności do tego stopnia, że całe jej życie może się całkowicie odmienić. Doskonale ułoży się zarówno sytuacja zawodowa, jak i sprawy osobiste.

Waga 2021

Ten rok jest czasem przemiany. Waga stworzy podwaliny pod nową ścieżkę życiową, ponieważ postanowi porzucić stare nawyki i stworzyć całkowicie nową jakość. Co ciekawe, ekscytujące przygody przestaną być najważniejsze. O wiele bardziej w roku 2021 Waga będzie cenić spokój i ciszę.

Skorpion 2021

Skorpion w 2021 roku będzie odnosił sukcesy dzięki ciężkiej pracy, cierpliwości i zaangażowaniu. Jego życie nie będzie usłane różami, ale też nie okaże się tragiczne w skutkach. Wręcz przeciwnie, jeśli Skorpion poważnie potraktuje swoje obowiązki, może liczyć na ogromną satysfakcję.

Strzelec 2021

To będzie nowy początek. Strzelec w 2021 roku poczuje się jak nowo narodzony. Można powiedzieć, że zacznie nowe życie. Wprowadzi tak wiele zmian, że rodzina i znajomi zaczną się zastanawiać, czy przypadkiem ktoś go nie podmienił na sobowtóra.

Koziorożec 2021

Rok 2021 jest dla Koziorożca okresem, w którym zyska nowe perspektywy. Może teraz wprowadzać w życie dowolne plany. Cokolwiek zechce osiągnąć, ma na to ogromne szanse. Wydaje się, że cały świat mu sprzyja.

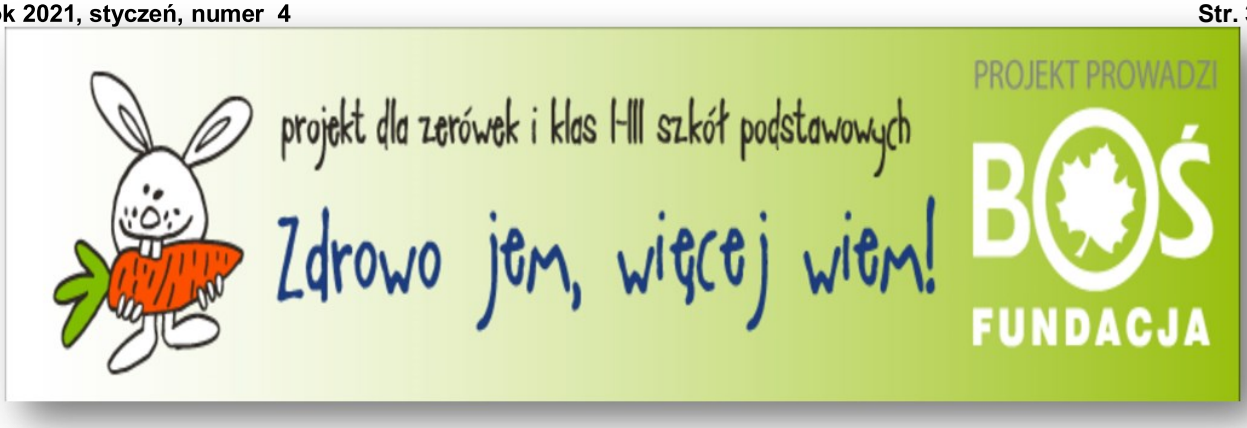
Wodnik 2021

W tym roku Wodnik znajdzie dla siebie bardzo dużo dróg rozwoju. Odkryje sposób na znalezienie wystarczającej ilości czasu na sprawy wykraczające poza pracę zawodową, życie rodzinne czy miłość. Więcej uwagi poświęci duchowości oraz filozofii – zagadnieniom, które są dla niego naprawdę ważne.

Ryby 2021

Bardzo dużo oczekiwań, jakie mają Ryby, zostanie w tym roku spełnionych. Przede wszystkim dzięki wrodzonej kreatywności Ryb oraz ich pragnieniu zrealizowania marzeń. To dlatego, że Ryby czują teraz silną motywację do działania, uda im się osiągnąć tak wiele.

Przygotowała: Agnieszka Walczak-Słonecka



Projekt **„Zdrowo jem, więcej wiem”** jest projektem ogólnopolskim edukacji prozdrowotnej, w którym realizujemy zagadnienia związane ze zdrową żywnością, walką z otyłością, nadwagą i niedowagą. Kształtujemy dzieci w klasach I-III Szkoły Podstawowej. Jest to projekt długofalowy. Wyrabia nawyki żywieniowe u najmłodszych dzieci, które później przeniosą te wiadomości do klas wyższych.

PROJEKT MA NA CELU:

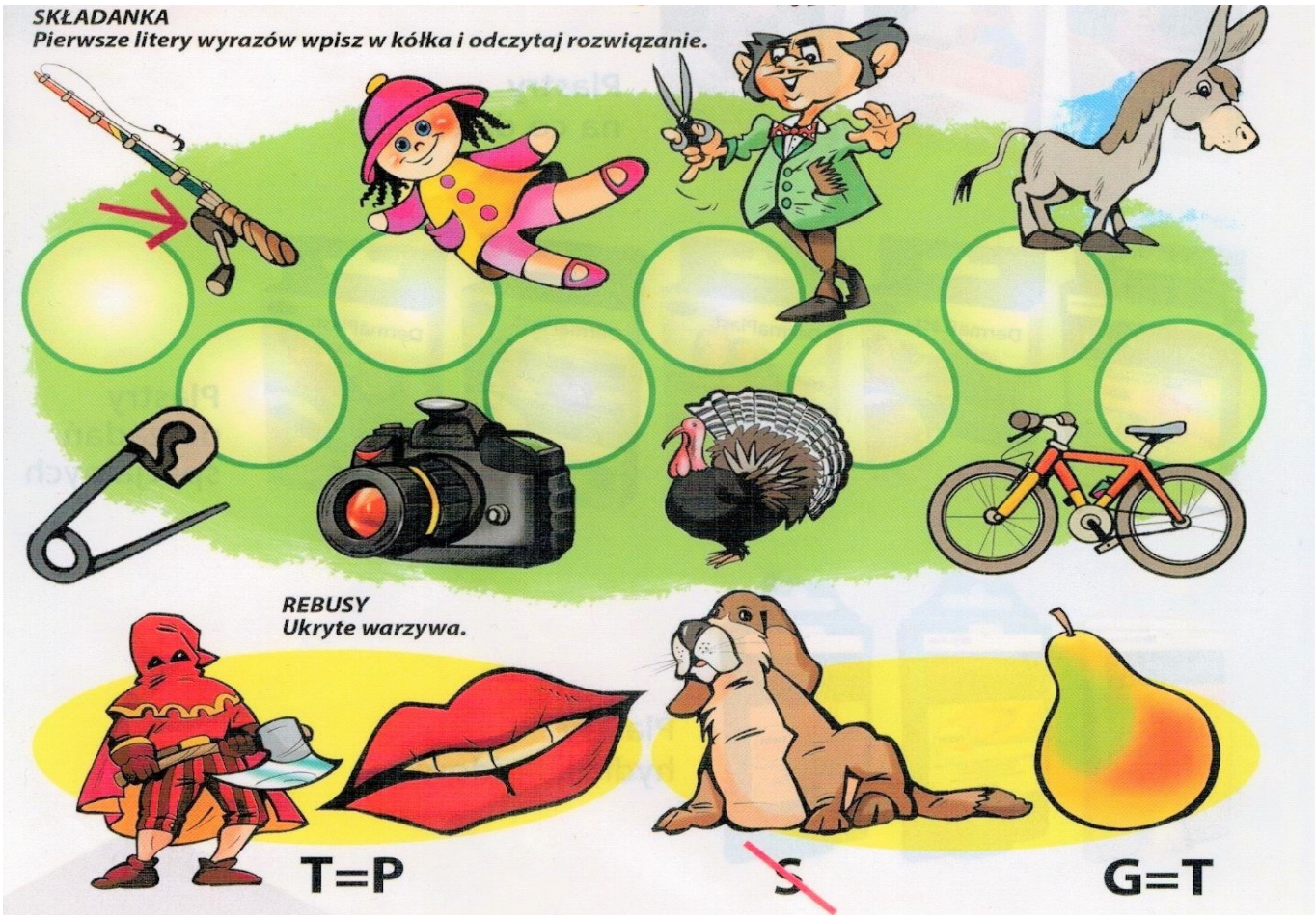
- Wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.
- Uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.
- Kształcenie rodziców, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.

Zostały przeprowadzone następujące lekcje:

- 27 października 2020 r. - **Poznajemy owoce i warzywa.**
- - 20 listopada 2020 r. - **Cukier? Nie, dziękuję!**

Uczniowie byli bardzo zaangażowani i zainteresowani tematyką zajęć, a lekcje sprawiały im wielką radość.

Przygotował: Marcin Walczak



Rozpocznijmy Nowy Rok od poznania przysłów związanych z nazwami Miesięcy

Styczeń
KIEDY W STYCZNIU ROŚNIE TRAWA, LICHA W LECIE JEST POTRAWA

Luty
GDY W LUTYM AURA BURZLIWA, TO JUŻ WIOSNA RYCHLIWA

Marzec
W MARCU, GDY SĄ GRZMOTY, UROŚNIE ZBOŻE PONAD PŁOTY

Kwiecień
JEŚLI W KWIETNIU PSZCZOŁY LATAJĄ, TO DŁUGIE CHŁODY SIĘ ZAPOWIADAJĄ

Maj
KTO SIĘ W MAJU URODZI, DOBRZE MU SIĘ POWODZI

Czerwiec
GDY CZERWIEC Z BURZAMI – STAW RYBNY, A LAS GRZYBNY

Lipiec
KIEDY LIPIEC DAJE DESZCZE, DŁUGIE LATO BĘDZIE JESZCZE

Sierpień
SIERPIEŃ POGODNY JEST DLA WINOGRON WYGODNY

Wrzesień
GDY WE WRZEŚNIU TŁUSTE PTAKI, W ZIMIE MRÓZ NIE BYLE JAKI

Październik
GDY W PAŹDZIERNIKU CIEPŁO CHADZA, W LUTYM MROZY ZAPOWIADA

Listopad
LISTOPAD WIELKA NIECNOTA, ROZSIEWA PO DROGACH BŁOTA

Grudzień
GDY MRÓZ JEST PIERWSZEGO GRUDNIA, WYSCHNIE TEŻ NIEJEDNA STUDNIA

Z kalendarza świąt nietypowych - STYCZEŃ

18 - Dzień Kubusia Puchatka - Sympatyczny bohater powieści Aleksandra Milne'a mimo upływu lat nadal należy do najpopularniejszych misiów, amatorów miodu. Międzynarodowy Dzień Kubusia Puchatka obchodzimy 18 stycznia ponieważ tego dnia urodził się autor (w 1882 roku) .

21 - Międzynarodowy Dzień Przytulania - Jak wiadomo, przytulanie to samo zdrowie. Nie tylko wspomaga odporność organizmu, ale również zmniejsza ryzyko chorób serca oraz niweluje objawy stresu.

26 - Dzień Transplantacji - Święto upamiętnia pierwszy udany przeszczep nerki w naszym kraju. Miał on miejsce 26 stycznia 1966 roku w Klinice Chirurgicznej Akademii Medycznej w Warszawie. Celem tego dnia jest także promowanie przeszczepów od zmarłych.

27 - Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu - Święto uchwalone zostało w 2005 roku w celu uczczenia pamięci ofiar pochodzenia żydowskiego, zamordowanych w czasie II wojny światowej przez nazistowskie Niemcy. W Polsce główne uroczystości odbywają się w Auschwitz-Birkenau i pod warszawskim Pomnikiem Bohaterów Getta.

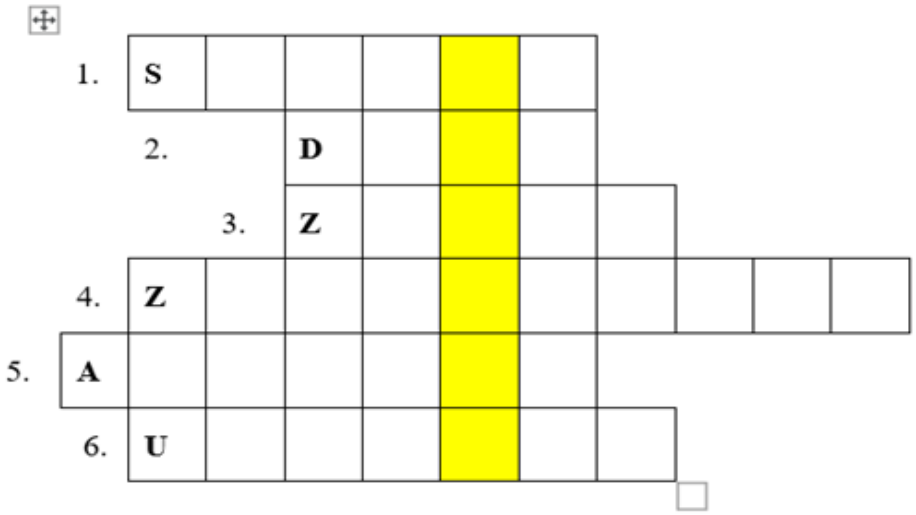
30 - Dzień Rogalika - Pyszny rogalik to najlepszy sposób by umilić sobie poranek. Croissant, Rogal Świętomarciński a może własne wypieki? W Dzień Rogalika, świętujemy do oporu!

31 - Finał WOŚP - To jest pewne – nawet kiedy nie będzie już nas na tym świecie, orkiestra nadal będzie grać i pomagać chorym dzieciom. W ten dzień warto wspomóc Jurka Owsiaka i wrzucić coś do charakterystycznej puszki z czerwonym serduszkiem.

Przygotowała: Beata Kuś

Łamigłówki dla mądrej główki

Rozwiąż krzyżówkę



1. Gdy to czuje, płaczę, jestem milczący i nie mam na nic ochoty.
2. Odczuwasz to, gdy uda ci się wygrać konkurs.
3. Kiedy czuje to uczucie robię się czerwony, serce zaczyna mi szybciej bić i mam groźną minę.
4. Zafascynowanie druga osobą, synonim miłości.
5. To zamierzone działanie, którego celem jest wyrządzenie komuś krzywdy.
6. Gdy czuje radość na mojej twarzy pojawia się….

Znajdź 10 różnic między obrazkami.

Przygotowała: Aneta Wieteska

Dzień Babci i Dziadka to tradycja pochodząca z czasów PRL-u. Dzień Babci świętujemy w Polsce od 1966 roku, a Dzień Dziadka od 1981 roku. Święta te są okazją do okazania babciom i dziadkom wdzięczności za ogrom pracy włożonej w pomoc przy wychowywaniu dzieci.

Dzień Babci w Polsce obchodzimy 21 stycznia. W tym roku święto wypada w czwartek.

Dzień Dziadka natomiast celebrujemy 22 stycznia (w piątek).

Życzenia na Dzień Babci i Dziadka:

Babcia z dziadkiem dziś świętują,
wszystkie dzieci więc pracują
Zetrą kurze w każdym kątku,
przypilnują dziś porządku.
W kuchni błyszczą już talerze,
wnusia babci bluzkę pierze
Wnusio już podaje kapcie,
bardzo Kocha swoja babcię.
Dzisiaj wszystkie smutki precz!
Święto Dziadków ważna rzecz!

Choć odległość wielka leży między nami
Śpieszę w myślach z serdecznymi życzeniami.
Dużo uśmiechu i radości
Niech na Twojej twarzy gości,
Niech Ci zdrowie dopisuje,
Tego mały wnuk winszuje.
A gdy znowu się spotkamy,
To się mocno uściskamy.

Kochanej Babci i Kochanemu Dziadkowi

Przygotowała: Magdalena Wójcik

ŚNIEŻNY PUCH - Pyszne i proste ciasto bez pieczenia!

Nie tylko na Dzień Babci i Dziadka!

SKŁADNIKI

- 2 galaretki cytrynowe
- 1/2 litra wody
- 100 g herbatników z ząbkami typu Petit Beurre
- 1 kg twarogu sernikowego z wiaderka (temp. pokojowa)
- 1/2 szklanki cukru pudru

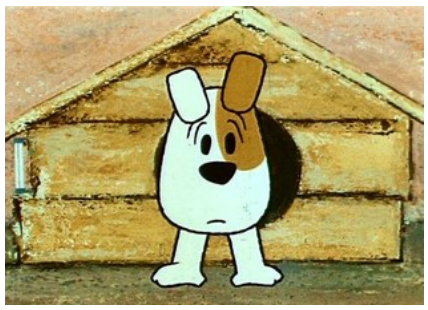
PRZYGOTOWANIE

- Zagotować wodę, odstawić z ognia, wsypać galaretki i mieszać aż całkowicie się rozpuszczą. Całkowicie ostudzić
- Formę o wymiarach ok. 24 x 24 cm wyłożyć przezroczystą folią spożywczą (nie jest to konieczne). Na dnie ułożyć herbatniki.
- Zimną śmietankę ubić na sztywno z cukrem pudrem. Następnie dodać 1/3 ilości sera i delikatnie zmiksować, następnie połączyć z kolejnymi partiami sera.
- Wlać galaretki i zmiksować na minimalnych obrotach miksera lub wymieszać dokładnie szpatułką. Wyłożyć na herbatniki.
- Na patelni roztopić masło, dodać cukier i wiórki kokosowe. Podgrzewać przez chwilę mieszając aż wiórki lekko się zrumienią. Wyłożyć na wierzch deseru i wstawić do lodówki na całą noc.

SMACZNEGO!

Ulubione bajki z dzieciństwa naszych dziadków.

Przygody Bolka i Lolka – polski serial animowany dla dzieci wyprodukowany w latach 1972-1980 w Studiu Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej. Serial opowiada o kolejnych perypetiach dwóch chłopców – Bolka i Lolka, którzy przeżywają niesamowite przygody, od pieszych wypraw, przez wycieczki rowerowe oraz samochodowe, aż po rejsy statkiem.

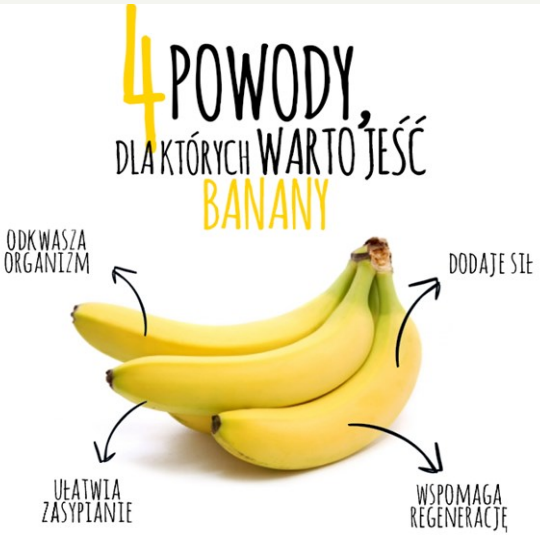


Reksio – polski serial animowany dla dzieci w reżyserii i według scenariusza Lechosława Marszałka, produkowany w latach 1967–1990 przez Studio Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej; wielowątkowa fabuła serialu opowiada o przygodach psa o imieniu Reksio oraz innych zwierząt i jego właścicieli.

Przygotowała: Magdalena Wójcik

Dobre rady od Pani Psycholog

Przygotowała: Aneta Wieteska



ŚWIĘTA NA STYCZEŃ

Agnieszka Rzymianka – żyła w III w. n.e.; dziewica i męczennica chrześcijańska, święta Kościoła katolickiego oraz prawosławnego, umęczona za panowania Dioklecjana w wieku około 12 lat w nieznanych okolicznościach. Patronka ogrodników, zaręczonych, młodych par, ofiar gwałtu, dziewic i harcerzy.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. św. Franciszka z Asyżu w Nowym Mieście nad Pilicą

Jesteśmy w sieci: www.osw-franciszek.pl

26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
plac O. H. Kożmińskiego 9
tel/fax. 48 674 10 38

W TYM MIESIĄCU GAZETKĘ DLA WAS TWORZYLI:

- Redaktor naczelny: Agnieszka Walczak-Słonecka
- Dziennikarze redakcyjni :
  Magdalena Wójcik
  Aneta Wieteska
  Beata Kuś
  Marcin Walczak