

W tym numerze:

- Zabawy na śniegu.
- Wigilia online.
- Jak chronić się przed koronawirusem.
- Tradycje i zwyczaje świąteczne w Polsce i na Świecie.
- Nasze bezpieczeństwo zimą.

Tekst: Zofia Przybysz

Małgorzata Rezakiewicz

Oprawa Graficzna: Juliusz Bugalski

Zabawy na śniegu

Gry i zabawy zimowe - w domu i na dworze!

Chyba każdy z nas zna zabawy które są popularne nie tylko w Polsce!

-Sanki! Każdy je kocha, możesz je wziąć z piwnicy i zasuwać na pierwszą lepszą górkę w pobliżu. Tylko uważaj na ściany garaży!

-Ulepienie bałwana - lepiej weź ze sobą jakiegoś pomocnika żeby pomógł Ci toczyć wielką kulkę na wielkiego bałwana!

-Pierniki- robiłeś kiedyś je sam? Lukrowanie ich to czysta przyjemność a później mogą pachnieć i wisieć na choince dopóki ich nie zjesz!

-Bitwa na śnieżki- czy jest ktoś kto w życiu nie uderzył nikogo śnieżką? Nie sędzę, to raczej nie możliwe! Tylko nie zrób sobie krzywdy i uważaj na głowę bo łatwo możesz zrobić komuś krzywdę.

Wigilia online

Co wy na to?

Wiele osób spotyka się z zakażeniem koronawirusem na święta, ale to nie koniec świata! Jest wiele sposobów na dobrą zabawę z rodziną przez Internet! Choć raczej nie spotkacie się razem w kuchni nad talerzem sałatki czy pierogów to można rozwiązać to inaczej.

A może trochę rywalizacji?

- Wystarczy, że podczas rozmowy na kamerce w trakcie zdalnej wigilii klasowej urządzicie wspólne kupowanie upominku. Uwaga, osoba, której kupujecie drobiazg, musi mieć wyłączony mikrofon - to, co chce dostać, musi pokazać Wam w formie kalamburów online.

- wspólne gry online to świetny pomysł na integrację klasy podczas wigilii przez Internet- w sieci znajdziecie ich szeroki wybór. Bingo, quizy, a może karaoke? To już zależy od Waszej fantazji.

- Konkurs na najlepsze przebranie przez Internet!

- Konkurs na najlepszą choinkę podczas Świąt!

- Konkurs na najładniejsze pierniczki podczas spotkania online?

Czas na selfie

Już niedługo mamy nadzieję spotkać się ze swoimi bliskimi w kuchni, a nie przed ekranami laptopów! Dlatego niecodzienne spotkanie gwiazdkowe online warto upamiętnić klasowym selfie.

Przyznajcie się - ile zabawnych screenów z lekcji online z ostatnich miesięcy macie już w swoim folderach? To może być ten najfajniejszy!



Ochrona przed koronawirusem

Najważniejsze porady na temat ochrony przed koronawirusem dotyczą naszych codziennych zachowań, które mają ogromne znaczenie w minimalizacji ryzyka zakażenia. Profilaktyka jest obecnie jednym z najistotniejszych elementów przeciwdziałania kontynuacji rozpowszechniania się pandemii COVID-19.

Stosujmy maseczki!

Kluczem do skutecznej ochrony przed rozprzestrzenianiem wirusa jest korzystanie z maseczek zasłaniających usta i nos. Jednak aby maseczka spełniała swoją rolę musi być ona właściwie użytkowana. Szczelne zakrycie ust i nosa to nie wszystko. Należy pamiętać, aby podczas noszenia nie dotykać maseczki rękami. Maseczki jednorazowe powinny być regularnie wymieniane (gdy maseczka staje się wilgotna). Za każdym razem po zmianie i eliminacji użytej maseczki konieczne jest dokładne umycie rąk wodą z mydłem lub dezynfekcja.

Dezynfekcja i takie tam

Pamiętajmy że nie tylko higiena jamy ustnej jest najważniejsza. Zachowajmy również dystans społeczny który wynosi 1,5m.

Dużą uwagę należy zwrócić na dezynfekcję powierzchni, takich jak klamki lub inne elementy, które mogą być dotykane przez osoby zakażone. Dla własnego bezpieczeństwa należy zrezygnować z korzystania z telefonu komórkowego podczas posiłku, a ekran lub klawiatura powinny być regularnie dezynfekowane, gdyż wirus może pozostawać na powierzchniach przedmiotów.

Tradycje i zwyczaje świąteczne w Polsce i na świecie

Wigilia Bożego Narodzenia uznawana jest za najbardziej wyjątkowy wieczór w roku. Dawniej przypisywano jej nawet znaczenie magiczne, czego dowodem są tradycje wigilijne, które obchodzimy do dzisiaj. Tradycyjnie na wigilijnym stole powinno znaleźć się dwanaście potraw. Skąd wzięta się akurat taka liczba? Dawniej wierzono, że parzyste liczby przyniosą szczęście na cały rok. Obecnie na naszych wigilijnych stołach stawiamy dwanaście potraw, które symbolizują dwunastu apostołów. Kolejną polską tradycją wigilijną jest wkładanie sianka pod obrus, którym nakryto wigilijny stół. Symbolizuje ono betlejemską stajenkę, miejsce narodzin Jezusa. Wolne nakrycie przy stole to ważna tradycja wigilijna, która każe nam pamiętać o wszystkich samotnych osobach. Oznacza to także, że jesteśmy gotowi zaprosić do stołu każdego, kto w ten wieczór zapuka do naszych drzwi. Puste nakrycie daje również wyraz pamięci o bliskich, którzy nie mogli z nami spędzić świąt lub na zawsze odeszli. Do najważniejszych tradycji wigilijnych należy dzielenie się opłatkiem. Wbrew pozorom, nie chodzi tu jedynie o miły zwyczaj składania sobie życzeń. Opłatek jest symbolem pojednania i przebaczenia by w wigilijny wieczór nikt nie był skłócony. Oczywiście nieodłączną tradycją jest ubieranie choinki.

Jak się okazuje nie wszystkie kraje podzielają polskie tradycje świąteczne. Na przykład na Hawajach zamiast "Wesołych Świąt,, usłyszymy "Maile Kalikimaka,,. Dodatkowo hawajczycy mają swoje własne świąteczne piosenki, które często są zamiennikami znanych już hitów. Na Malediwach większość obchodzonych świąt jest związana z kalendarzem religijnym. Podczas uroczystych wydarzeń i pochodów możemy usłyszeć charakterystyczny dźwięk bębna Bodu Beru. Jest to tradycyjny instrument, najpopularniejszy na Malediwach i bardzo charakterystyczny dla tego obszaru. Na Florydzie ludzie świętują tylko 2 dni - 24 i 25 grudnia - nie ma jak w Polsce trzeciego dnia świąt 26 grudnia. Oprócz tego, tak samo jak w Polsce obchodzą wieczorem wigilię i przystrają choinkę. Jednak na wigilijnym stole przeważają potrawy mięsne takie jak: indyk, szynka z miodem czy kurczak. Inaczej niż w Polsce gdzie w dniu świąt wstrzymujemy się od spożywania potraw mięsnych a głównym daniem na wigilię jest karp i zupa grzybowa. Na Słowacji podobnie jak w Polsce wieczerza wigilijna zaczyna się od opłatka jednak Słowacy jedzą opłatek z jakimś dodatkiem na przykład na słodko z miodem lub wytrawnie z czosnkiem.

Bezpieczeństwo zimą



Zima już w pełni, dlatego warto zastanowić się, czy wystarczająco dużo wiemy, aby ta pora roku była dla nas bezpieczna. Zabawy zimowe wymagają szczególnej ostrożności. Niestety radosne zabawy zimowe są też związane ze szczególnymi niebezpieczeństwami. Pamiętajmy przede wszystkim o noszeniu odblaskowych elementów ubioru. Nie tylko podczas drogi ze szkoły i do szkoły, ale także podczas zabaw w środku dnia na świeżym powietrzu - pamiętaj, że opady śniegu, mgły i zachmurzenie bardzo wpływają na ograniczenie widoczności. Rzucanie kulkami śniegu to świetna zabawa! Jednak nigdy nie powinniśmy celować nimi w żaden pojazd poruszający się po drodze, gdyż spowoduje to najpewniej niebezpieczny wypadek. Na sankach, nartach, oponkach itp. zjeżdżamy wyłącznie na górkach znajdujących się z dala od jezdni. **NIE WOLNO** wchodzić na jakiegokolwiek zamrożone zbiorniki wody, przy niskiej temperaturze grubość lodu nie będzie w stanie utrzymać ciężaru twojego ciała. Grozi to złamaniem się lodu a co się z tym wiąże wielkim niebezpieczeństwem. Zabawy zimowe wymagają również zadbania o prawidłowy ubiór. Najlepiej gdyby kurtka, którą nosisz była nieprzemakalna a reszta stroju nie ograniczała twoich ruchów. Nie należy zawiązywać szalika wokół ust, ponieważ oddychając wytwarza się para, która się skrapla a następnie zamarza. Może to doprowadzić do częściowego odmrożenia okolic twarzy. Powinniśmy zadbać również o prawidłowe natłuszczenie skóry. Do tego można stosować kremy które nie zawierają dużej ilości wody. Powinny mieć napisane "Na mróz,, lub "Na zimną pogodę,,. Do ochrony przed mrozem w żadnym razie nie służą kremy nawilżające.