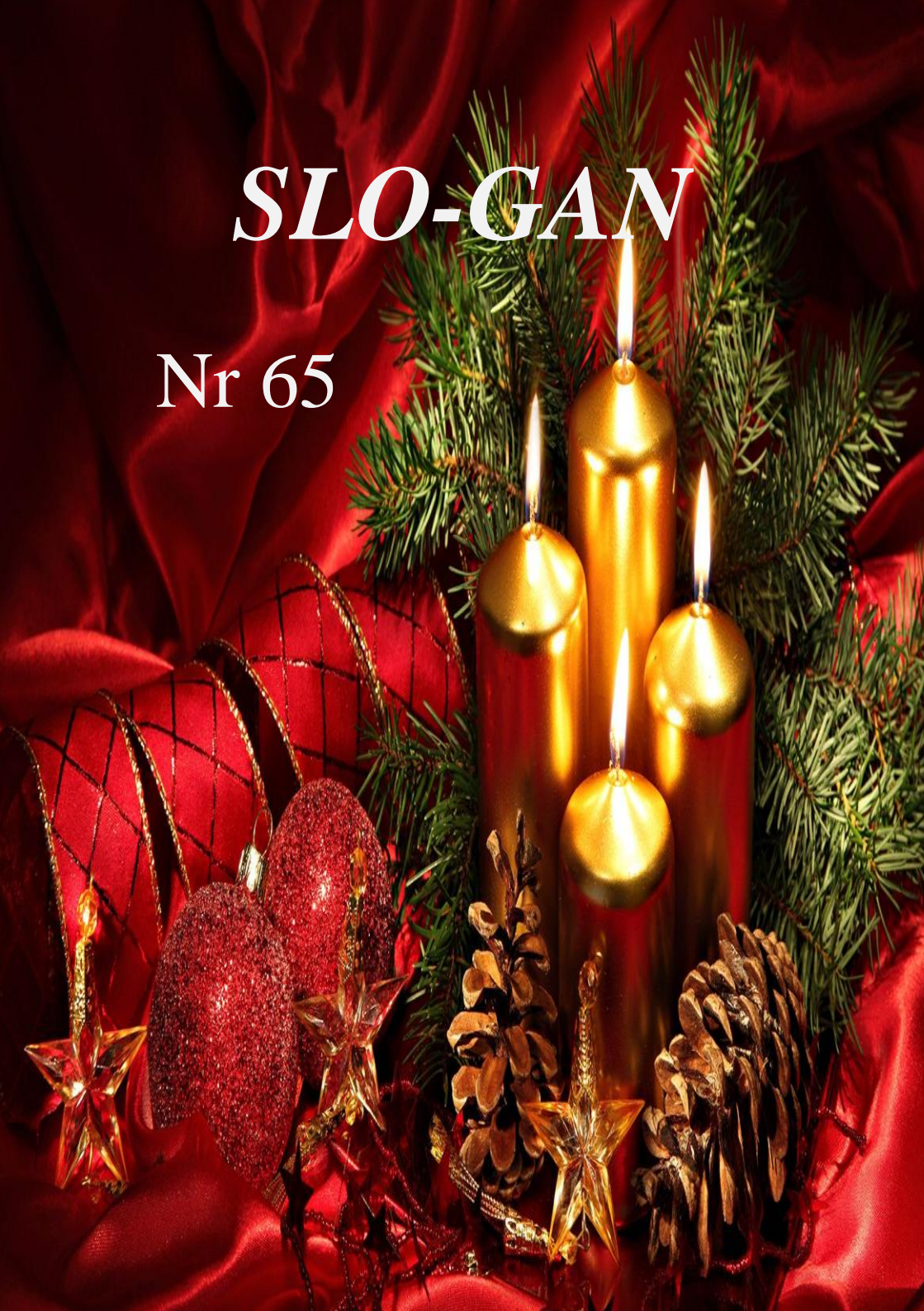


SLO-GAN

Nr 65



Spis treści

Szkoła Promocji Zdrowia3

Boże Narodzenie w Polsce4

Boże Narodzenie na świecie5

Nowy Rok6

Rozrywka7

Redakcja

pod opieką mgr Bożeny Dobczyńskiej:

K.K, K.K, K.M, J.D, M.A

Szkoła Promocji Zdrowia

*Spróbuj znaleźć **15 minut** **dziennie** tylko dla siebie.

*Twoim celem powinno być **utrzymanie aktualnej masy ciała**

***Pamiętaj**, aby **spędzać czas aktywnie na świeżym powietrzu**. Lecz pamiętaj, że w *niskiej temperaturze spalasz dodatkowe kalorie potrzebne na ogrzanie*

*To nie ilość, a **częstotliwość** spożywania cukru ma wpływ na zdrowie naszych zębów.

Lepiej decydować się na większy deser zamiast czekoladki przez cały dzień.

*Ozdabiamy domy świątecznymi dekoracjami, a jodła są **siedliskiem różnego rodzaju alergenów.**

*W ciągu 8 godzin snu

możemy spalić nawet 400 kcal!

***Używaj kremów, balsamów i szampanów bogatych w składniki nawilżające i odżywcze.**

*Zapewnij 4 porcje owoców lub warzyw dziennie.

***Zrób plany na styczeń!** Jeśli mamy jakiś cel, łatwiej będzie utrzymać energię i chęć do działania.

***Święta mają jednoczyć, a nie stwarzać powody do kłótni, bo na kolejne święta musimy czekać aż rok!**

***Nie wychodź głodny!**

***Pamiętaj o nawodnianiu organizmu!**



Niech magia zawita w naszych domach!

Boże Narodzenie w Polsce

Boże Narodzenie: najważniejsze i najuroczyściej obchodzone święto religijne w Polsce. Jego tradycje ukształtowały się na przestrzeni wieków. Obecnie Boże Narodzenie ma charakter święta rodzinnego i najczęściej jest obchodzone w gronie najbliższych. W kościelnej liturgii oraz w zwyczajach ludowych Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania zwanego Adwentem.

W niektórych regionach Polski wypłata się także

wieńce adwentowe, które w pierwszą niedzielę adwentu wieszano się w domu pod sufitem i zapalało na nim świeczkę. W każdą następną niedzielę dokłada się kolejne świece. Tradycją stało się również pieczenie bożonarodzeniowych pierników. Dniem poprzedzającym Boże Narodzenie i kończącym okres adwentu jest Wigilia Bożego Narodzenia. Najważniejszym momentem wieczery wigilijnej jest wspólne dzielenie się opłatkiem i składanie sobie życzeń.



Boże Narodzenie na świecie

Portugalia:

Na kolację wigilijną jada się tu wieprzowinę i frutti di mare, czyli owoce morza

z nieodzownym dorszem. Później jest pasterka. Prezenty przynosi Pai Natal, Święty Mikołaj, ale najczęściej upominków świątecznych jest w święto Trzech



Wielka Brytania

W czasie świąt, na Trafalgar Square występują chóry z różnych stron świata, śpiewają kolędy. Nie obchodzi się tu Wigilii, a świąteczny posiłek spożywa się 25 grudnia, około piątej po południu. Wtedy rodzina i przyjaciele siadają do stołu, na którym króluje indyk. Na deser podaje się Christmas Pudding i placek z bakaliami. W Boxing day, 26 grudnia, rozpakowuje się prezenty przyniesione przez Santa Claus (Świętego Mikołaja).



Nowy Rok

Sylwester:

wigilia Nowego Roku, noc z 31 grudnia na 1 stycznia świętuje się koniec starego roku i początek nowego, stanowiąca okres hucznych zabaw i bali, toastów sztucznych ogni, petard. Samo święto pożegnania starego i powitania Nowego Roku narodziło się dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Na początku XX wieku pojawiły się lokalne zwyczaje przeżywania nocy sylwestrowych. Na przykład w Danii zeskakiwano z krzesła o północy, a w Hiszpanii wraz z każdym uderzeniem zegara zjadało się jedno winogrono.

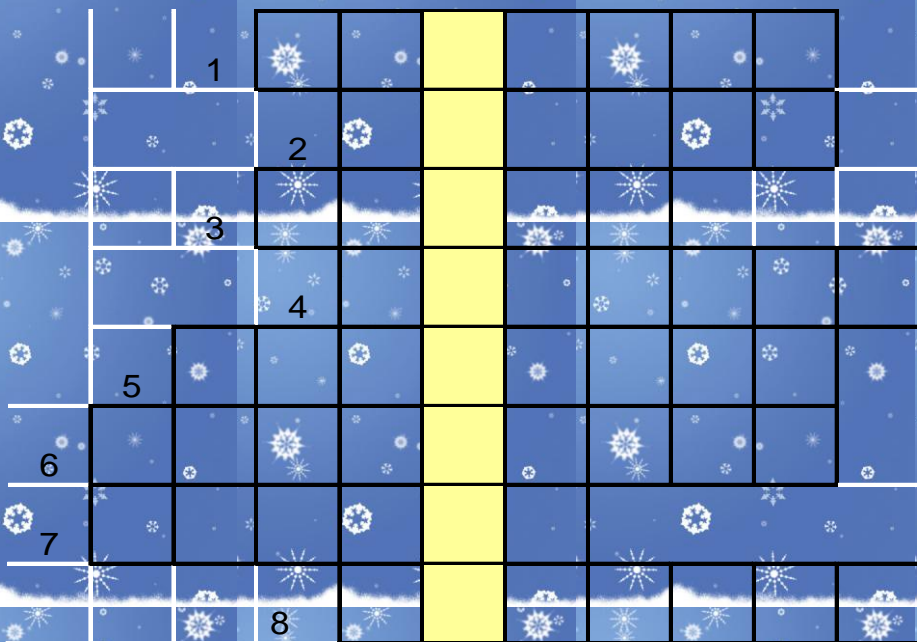


Nowy

Rok:

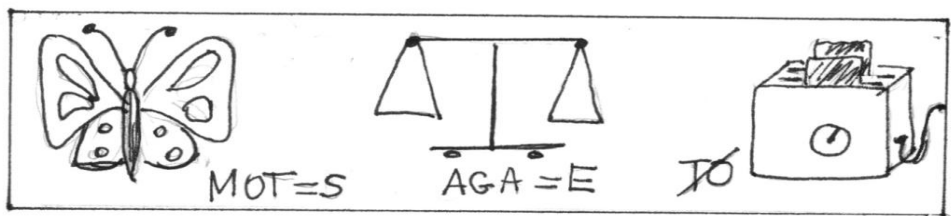
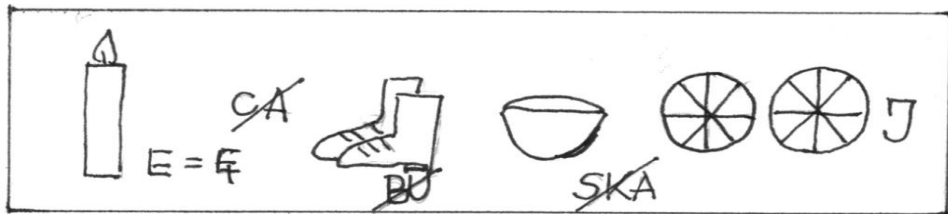
międzynarodowe święto przypadające 1 stycznia każdego roku w Polsce jest to dzień wolny od pracy. W powszechnie przyjętym zwyczaju obchodzenie święta należy rozpocząć od otworzenia butelki szampana o północy z dnia 31 grudnia na 1 stycznia.





1. Pyszne orzeszki do świątecznych ciast i ciasteczek .
2. Drzewo iglaste które może być choinką.
3. Ze skrzydłami i aureolą .
4. Żupa z buraków.
5. Składamy je bliskim z okazji świąt.
6. Osoby przebrane za anioły, diabły, pasterzy chodzące po domach i śpiewające kolędy.
7. Wkładamy je pod obrus na wigilijnym stole.
8. Kwaszona lub kiszona do pierogów .

REBUSY



**Wesołych Świąt Bożego
Narodzenia oraz
Szczęśliwego Nowego
Roku życzy: redakcja
SLO-gan'u !**