

# SLO – gan

## Nr 90



### Ważne tematy:

- Zwyczaje Bożonarodzeniowe
- Nasze zdrowie w czasie świąt
- Wizyta w Zakładzie Karnym w Przytułach
- Szkolenie strzeleckie
- Stypendium Prezesa Rady Ministrów

## Boże Narodzenie w USA

Przygotowania przedświąteczne zaczynają się już następnego dnia po przypadającym w ostatni czwartek listopada Świącie Dziękczynienia (Thanksgiving). W tak zwany Czarny Piątek w Stanach Zjednoczonych oficjalnie rozpoczyna się okres świątecznych listopada. Ubrana choinka we współczesnym amerykańskim domu stoi na drugi dzień po Świącie Dziękczynienia. Prezenty daje się nie tylko rodzinie i przyjaciołom, ale również sąsiadom, koleżankom i kolegom z pracy. Na stole królują zazwyczaj: pieczona szynka lub indyk z farszem, sos borówkowy, mashedpotatoes (coś w rodzaju puree ziemniaczanego) lub słodkie ziemniaki, zapiekanka z zielonej fasolki, kolby kukurydzy, sałatka ziemniaczana, pieczone warzywa. Na deser podaje się różnego typu soki: jabłkowe, wiśniowe, dyniowe lub popularne w tym okresie bakaliowe; serniki. Nie może zabraknąć również napoju jajecznego z dodatkiem brandy i przypraw (gałki muszkatołowej i cynamonu), czyli tzw. eggnog.

## Święta Bożego Narodzenia w Niemczech

Przygotowania do świąt Bożego Narodzenia zaczynają się w Niemczech wcześniej niż w Polsce. Już pod koniec października można spotkać świąteczne produkty w sklepach. W Niemczech potrawy na wigilijnym stole są raczej skromne, ponieważ zwyczajowo to bożonarodzeniowy obiad traktuje się bardziej uroczyście. W Wigilię na stole znajdziemy 9 dań – m.in. sałatkę ziemniaczaną, potrawy z kiszzonej kapusty i pieczone kiełbaski. Dla dzieci przygotowuje się talerz ze smakołykami – orzechami, owocami i słodkościami. W Niemczech nie ma tradycji poszczenia w Wigilię, łamania się opłatkiem podczas składania życzeń i zostawiania dodatkowego miejsca dla wędrowca. Nie wkłada się też sianka pod obrus, ale pod talerzami możemy się spodziewać monet, które zgodnie ze zwyczajem mają zapewnić dobrobyt. Co ciekawe, prezenty stawia się na stole, zamiast chować je pod choinką. W Niemczech nie ma też pasterki o północy, do kościoła chodzi się po południu.



## Jak zdrowo przeżyć święta:

- Unikaj całodniowego przesiadywania za stołem.
- Staraj się spędzać czas przy stole raczej na rozmowie niż na jedzeniu.
- Nie nakładaj sobie bardzo dużych porcji na talerz.
- Zamiast frytek, klusek i ziemniaków sięgaj po porcję surówki.
- Deseru nie jedz bezpośrednio po obiedzie, odczekaj trochę, daj organizmowi czas na strawienie dwudaniowego obiadku.
- Nie przesadzaj ze słodyczami i ciastami – tłuszcz najszybciej się odkłada.
- Po spożyciu głównego posiłku wstań od stołu – unikniesz przegryzania między posiłkami.
- Zmobilizuj rodzinę do wspólnego spaceru przynajmniej 1 raz dziennie. Aktywność fizyczna pozwoli uruchomić szybsze spalanie pokarmów.



## **Wzyta w Zakładzie Karnym w Przytułach**

Dnia 6 grudnia 2019r. klasy pierwsze naszej szkoły odwiedziły Zakład Karny. Przed wejściem na teren zakładu zastali poddani szczegółowej kontroli i weryfikacji tożsamości. Funkcjonariusz zapoznał młodzież z tradycją i historią służby więziennej, jej podstawowymi zadaniami i strukturą. Zapoznali się także z podstawowymi aktami prawnymi regulującymi działania oraz zasadami rekrutacji w szeregi służby więziennej. Dzięki rozmowom z pracownikami dowiedzieli się m.in, jakie są oddziaływania na osoby pozbawione wolności- programy resocjalizacyjne, kulturalno-oświatowe itp. Uczniowie wędrowali korytarzami, widzieli spacerniak, cele więzienną, ambulatorium, boisko sportowe oraz plac zabaw dla odwiedzających dzieci. Na pewno zapamiętają ten wyjazd na długo, ponieważ nie codziennie mamy okazje odwiedzać takie miejsca.

## Szkolenie strzeleckie

12 i 15 listopada 2019r. klasy pierwsze i drugie uczestniczyły w wyjeździe na strzelnicę Klubu Sportowego „Obrońca” w Troszynie w ramach realizacji programu przedmiotu edukacja wojskowo-policyjna. Głównym celem były ćwiczenia przygotowujące do korzystania z broni, zapoznanie z ogólną budową, oraz ćwiczenia strzeleckie. Prezes klubu płk.Eugeniusz Gorczyca zapoznał młodzież z zasadami obowiązującymi na strzelnicy i posługiwania się bronią. Uczniowie oddali po 15 strzałów do tarcz strzelniczych 5 próbnych i 10 ocenianych z kbks-u.



## Stypendium Prezesa Rady Ministrów

Uczennica naszej szkoły z kl. IIa Julia Prusik w dniu 10.12.2019r. w Wyszku otrzymała stypendium Prezesa Rady Ministrów. Uroczystość odbyła się w I Liceum Ogólnokształcącym im. Cypriana Kamila Norwida w Wyszku.

Z ostrołęckich szkół ponadgimnazjalnych wyróżnionych zostało 10 uczniów, z delegatury ostrołęckiej 42 stypendystów.



**Wigilijna Święta Noc,  
Od opłatka bije blask,  
ale gdzieś tam ulicami,  
Krążą ci, co są dziś sami,  
Pusty talerz dostawiamy,  
może zbłądzą pod nasz dach?**

**Wigilijna Święta Noc,  
Niesie łaskę w każdy dom,  
Serca swoje otwieramy  
Dla tych, którzy są dziś z nami  
I z czułością wspominamy tych,  
Co już odeszli stąd.**

**Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia  
Będą czasem spokoju i szczęścia,  
radości przeżywanej w gronie najbliższych  
Oraz wytchnienia od codziennych obowiązków.  
Niech Nowy Rok 2020 przyniesie wszelką pomyślność  
I pozwoli na spełnienie najskrytszych marzeń.**

*Życzy zespół redakcyjny :*

- Julia Prusik*
- Natalia Szymańska*
- Julia Klimaszewska*
- Amelia Mrozek*

