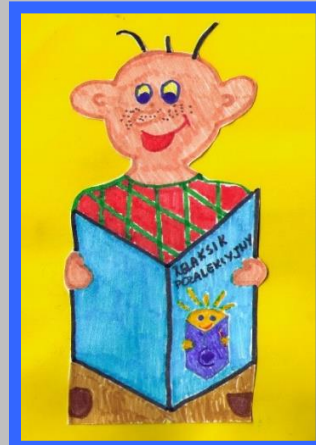


Relaksik

Pozalekcyjny



Numer 17 Świąteczny Grudzień 2021



Z tego Relaksika dowiesz się z pewnością
Boże Narodzenie witamy z radością

W zdrowym ciele zdrowy duch

Nie musisz spędzać zimy w domu. Szczególnie, gdy ostatnio większość dnia spędzałeś przed komputerem podczas lekcji online. Chwile, gdy przebywasz na świeżym powietrzu są bardzo istotne dla Twojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Pomimo nie zawsze idealnej pogody warto jest skorzystać z możliwości jakie rozpościera przed Tobą ta kolejna pora roku. Jest wiele aktywności typowo zimowych, które z pewnością dadzą Ci dużo radości, uodpornią Cię na różnego rodzaju choroby i poprawią Twoją kondycję fizyczną.



Idealny moment na saneczkowe szaleństwo, ulepienie bałwana lub bitwę na śnieżki pojawia się, gdy za oknem leży śnieg. Jeżeli starczy Ci odwagi możesz również spróbować położyć się na śniegu i poruszając jednocześnie rękami oraz nogami utworzyć własnego aniołka.

Zimą możemy także jeździć na nartach, snowboardzie lub łyżwach. Te aktywności wymagają treningu i pomocy osoby dorosłej, ale gdy już opanujesz podstawy gwarantuję, że czas spędzony na stoku narciarskim lub lodowisku da Ci wiele radości i satysfakcji. Decydując się na tego typu sport pamiętaj o ciepłości i zasadzie, że „ćwiczenie czyni mistrza”.



Chcąc w pełni czerpać z zabaw na świeżym powietrzu musisz pamiętać o zasadach bezpieczeństwa i prawidłowym ubiorze. Dzięki temu będziesz swobodnie korzystać z aktywności fizycznej nawet podczas zimowych miesięcy.



Gdy na dworze zawierucha,
wiatr i deszcz po twarzy smaga,
tłustym kremem się posmaruj
i nie marudź - to pomaga!
Ręce marzną bardzo szybko,
rękawiczki więc zakładaj.
Ciepłe buty, szalik, czapkę
- jeszcze kaptur, kiedy pada.

Lecz pamiętaj o umiarze,
gdy na sanki dzielnie krocysz,
bo gdy biegasz, jesteś w ruchu,
mimo mrozu - wnet się spocisz.
Gdy na górze chcesz poszaleć,
nie wybieraj się w kożuchu.
Zimno ci nie będzie wcale,
choć się bawisz w białym puchu.



Poproś mamę, by wybrała
strój sportowy i wygodny
Kombinezon dla narciarza
może też być całkiem modny.
Zapamiętaj - ruch to zdrowie,
niech cię zimno nie zatrzyma,
więc się ubierz odpowiednio,
a nic ci nie robi zima!

autor: Dorota Rozwens

Opracowanie: Daniela Kamińska

Kącik plastyczny



Rafał Malczewski *Autoportret* 1923, Muzeum Narodowe w Kielcach

Rafał Malczewski (1892-1965) polski malarz, rysownik, pisarz i felietonista, taternik, narciarz, popularyzator Tatr i sportu. Syn malarza Jacka Malczewskiego, wzrastał w otoczeniu ojcowskich prac, prezentujących najwyższej klasy malarstwo. Zapewne z tego powodu już w wieku dziecięcym rozpoczął pierwsze próby „malarzkie”. Ojciec nauczył go uważnego patrzenia na świat, z naciskiem na otaczającą przyrodę – polne kwiaty i drzewa, a także rozpoznawania ptaków i owadów.



Rafał Malczewski, *Auto na tle pejzażu zimowego*, około 1930,
Muzeum Narodowe w Warszawie,

Obraz powstał na Podhalu, gdzie od połowy lat dwudziestych rajdy motocyklowe i samochodowe zyskiwały kolejnych amatorów pokonujących górskie odcinki w bezkabinowych pojazdach.

Przednia oś rozpędzonego auta jakby wisi w powietrzu, tylne koło rozbryzguje śnieg. Samochód wyprowadza z zakrętu schowany za niewielką szybą kierowca, ale to nie on jest bohaterem obrazu. Jego sylwetkę potraktowano szkicowo. Chodzi raczej o niebezpieczny pęd nowoczesnej wyścigówki na tle uśpionego górskiego pejzażu. Z oblanej słońcem okolicy emanuje spokój. Jak w przypadku innych górskich krajobrazów Rafała Malczewskiego (1892-1965) można by z powodzeniem spierać się o rodzaj przedstawionego śniegu - tu wydaje się mokry, dogrzany, osiadający już na zboczach. Inaczej niż na akwarelach, na których częściej malarz odmalowywał ten sypki, szybki, narciarski. Na linii horyzontu wypiętrzają się wysokie góry - Tatry.



Rafał Malczewski, *Pejzaż z saniami*, około 1930, Muzeum Narodowe w Warszawie

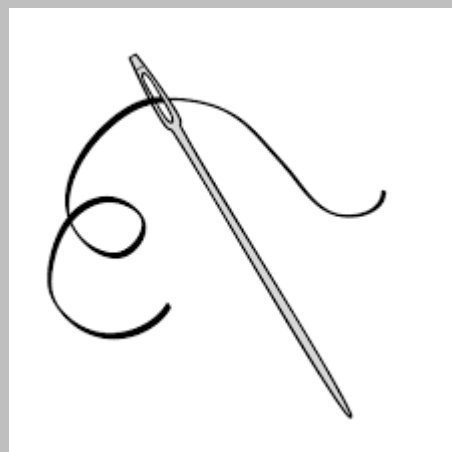
Patrząc na ten obraz widzimy spokój, a nawet pewną słodycz przypominającą wyroby cukiernicze.

Zanurz się w tym świecie bieli i śniegu w oczekiwaniu na zimę.

Opracowanie: Elżbieta Nowożycka

ŚWIĄTECZNE RĘKODZIEŁO

Zapraszam do kreatywnej zabawy
igłą z nitką...

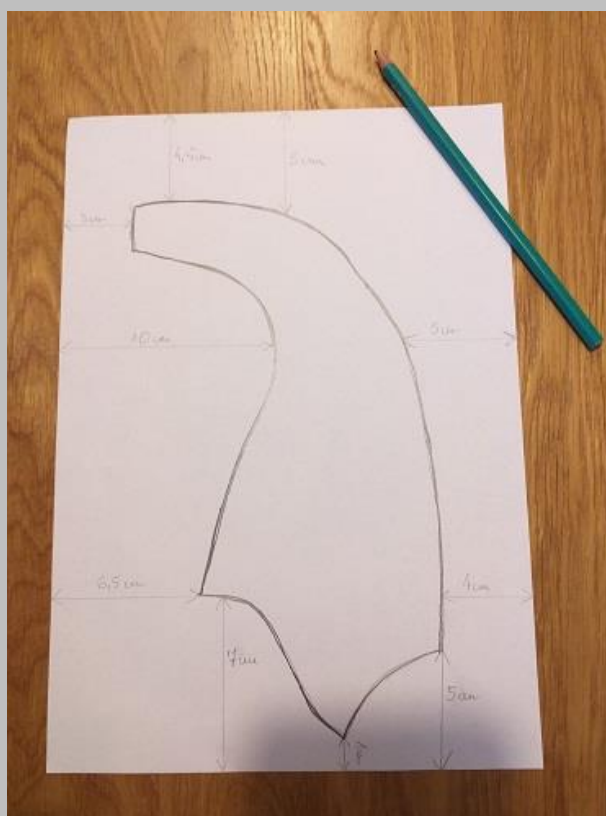


Na kolejnych stronach przedstawię sposób wykonania
świątecznego krasnala.

Do wykonania krasnala potrzebne będą następujące materiały:



Konieczne jest również wykonanie wykroju czapki krasnala.
Ja wykonałam taki oto rysunek na kartce A4:



Wycięty z papieru wykrój czapki układam na podwójnie złożonym kawałku filcu lub polarze i przypinam szpilkami.



Moja rada:
Jeśli dopiero
zaczynasz
przygodę z igłą
i nitką
i po raz pierwszy
będziesz szyć -
polecam filc. Jest
łatwiejszym
materiałem do
szycia.

Czapkę wycinam

ostrymi nożycami tuż przy papierowym wykroju
i odpinam szpilki. Następnie wybieram kolor kordonka oraz igłę
z dużym oczkiem, najlepiej igłę do szycia kordonkiem. Materiały
te możemy zakupić w pasmanterii.



Do szycia wybrałam
granatowy kordonek
i zaczęłam obszywać
brzeg czapki
ściegiem

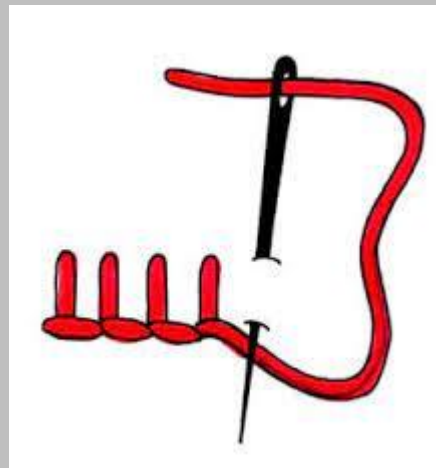
„dzierganym”.



Co to jest ścieg?

Jest to sposób prowadzenia nitki na tkaninie, pomiędzy jednym a drugim nakłuciem materiału. Są trzy rodzaje ściegów: łączące, brzegowe i ozdobne. Ja wykorzystałam ścieg brzegowy - dziergany.

Ścieg dziergany - jest niezastąpiony do ręcznego dziergania dziurek pod guziki, wykorzystywany jako ścieg ozdobny przy wykonywaniu przepięknych haftów *Richelieu*, jak również stosowany do obszywania brzegu tkaniny. Tym ściegiem zaczęłam obszywać czapkę.



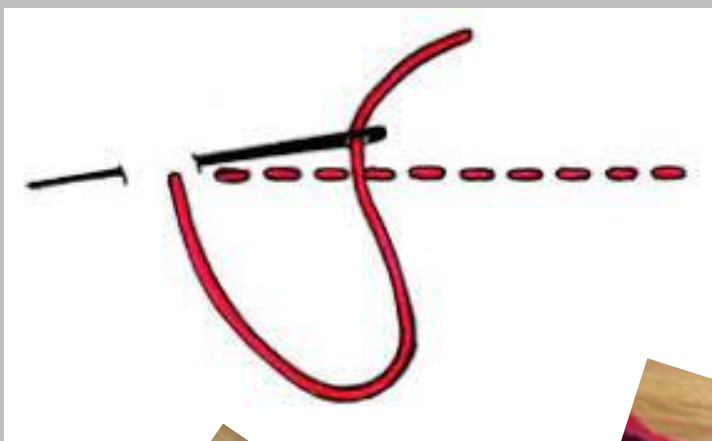
Więcej na temat ściegów ręcznych polecam na stronie:

<https://www.youtube.com/watch?v=qIzA18bRh0A>

(dostęp: 6.12.2021r).



Postanowiłam ozdobić czapkę serduszką, które wycięłam z resztek polaru. Serduszko przyszyłam „ściegiem za igłą”.



Ścieg za igłą - mocno i trwale połączy dwa kawałki tkaniny. Ścieg ten wykorzystywany jest najczęściej do ręcznego szycia odzieży.



Środek czapki wypełniam niewielką ilością sztucznego puchu, a do końcówki przyszywam pomponik w (wybranym przez siebie kolorze).



Do środka skarpety wsypuję ok. dwóch małych filiżanek ryżu, na wierzch wkładam niewielką ilość puchu. Górę skarpetki związuję włóczką.



Włóczkę do wykonania brody krasnala nawijam na brzeg filiżanki, następnie zsuwam całość i związuję środek (jak widać na zdjęciu). Brzegi zwinętej włóczki rozcinam. W ten prosty sposób powstanie broda w połączeniu z długimi wąsami.

W kolejnym etapie pracy wykorzystam klej w pistolecie, do klejenia na gorąco. Do tego niezbędna jest pomoc osoby dorosłej.



Czapkę, brodę, nosek, oczy ze szczególną ostrożnością przyklejam klejem na gorąco.



Krasnal jest już gotowy!



Krasnale możemy szyć w dowolnych kolorach, dekorować wybranymi przez siebie ozdobami. Własnoręcznie wykonany krasnal może być wspaniałym prezentem dla bliskiej osoby lub dekoracją domu.

Opracowanie: Mariola Wierzejska-Murawiak

KĄCIK MUZYCZNY



(źródło: <https://ocdn.eu/>)

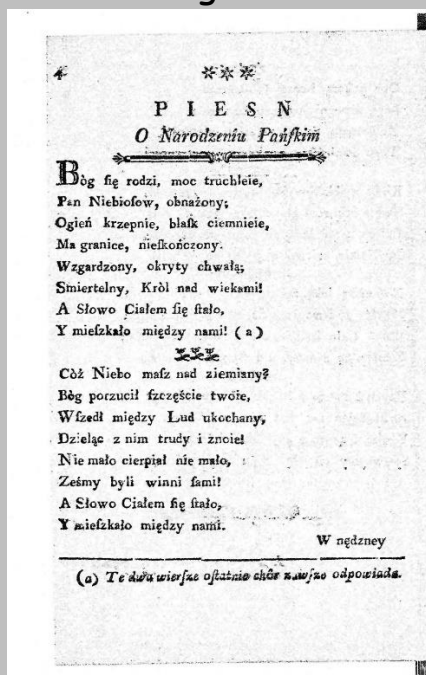
„Historia kolęd”

Każdy zna chociaż jedną kolędę, ale czy zna ich historię?

Kolędy to pieśni o charakterze religijnym. Wywodzą się z pieśni ludowych. Słowo kolęda prawdopodobnie wywodzi się z języka łacińskiego i oznacza „pierwszy dzień miesiąca”. Przed narodzinami Chrystusa w starożytnym Rzymie w pierwszy dzień roku konsulowie obejmowali swój urząd. Juliusz Cezar ustanowił 1 styczeń początkiem nowego roku, który witano wręczając sobie podarki i śpiewając różne pieśni. Z czasem zwyczaj ten przejęli chrześcijanie, którzy początek roku wiązali z Bożym Narodzeniem. Wraz z upływem czasu zaczęły powstawać kolędy, z początku inspirowane były Ewangelią św. Mateusza i św. Łukasza. Uważa się, że pierwszą kolędę napisał św. Franciszek z Asyżu. Śpiewano ją w zbudowanej przez niego stajence.

Kolędy są nieodłącznym elementem Świąt Bożego Narodzenia. Śpiewa się je na całym świecie. Jedną z najpopularniejszych jest „Cicha noc”, którą przetłumaczono na ponad 300 różnych języków. Choć mogłoby się wydawać, że to polska kolęda, to tak naprawdę napisał ją austriacki ksiądz Joseph Mohr w 1816 roku. W Polsce pojawiła się dopiero w 1930 roku.

Naszą rodzimą kolędą jest „Bóg się rodzi” autorstwa Franciszka Karpińskiego. Pierwotna nazwa tego utworu to „Pieśń o Narodzeniu Pańskim”. Poeta umieścił ten utwór w zbiorze „Pieśni nabożne” w 1792 roku. Ciekawym zabiegiem artystycznym są występujące w tekście antytezy, na przykład: „moc truchleje”, „ogień krzepnie”, „blask ciemnieje”. Występują również oksymorony: „ma granice - nieskończony”, „wzgardzony - okryty chwałą”. To wszystko ma na celu podkreślenie cudu, który się wydarzył. Pokazania, że to jest coś niezwykłego, odmiennego od codziennej rzeczywistości. Karpiński opisuje sytuację narodzenia Pańskiego bez upiększania. Jako refren występuje parafraza słów z Biblii: „A słowo ciałem się stało i mieszkało między nami”, co miało przypominać o dobroci i miłości Boga.



(źródło: https://pl.wikisource.org/wiki/Strona:PL_Franciszek_Karpi%C5%84ski_-_Pie%C5%9Bni_nabo%C5%BCne.djvu/11)

Oprócz kolęd w czasie Świąt Bożego Narodzenia śpiewa się pastorałki. Są to ludowe pieśni, które podejmowaną tematyką nawiązują do Świąt Bożego Narodzenia, jednak mają one świecki charakter. Ich ważną cechą jest występowanie wątku pasterskiego. Przykładową pastorałką jest: „Lulajże, Jezuniu” i „Oj, maluśki, maluśki”.

Kolędy to utwór ponadczasowy. Współcześnie wielu artystów nagrywa swoje wersje tych utworów. Odbywa się wiele koncertów, podczas których wykonuje się jedynie kolędy i pastorałki. Cieszą się one popularnością zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

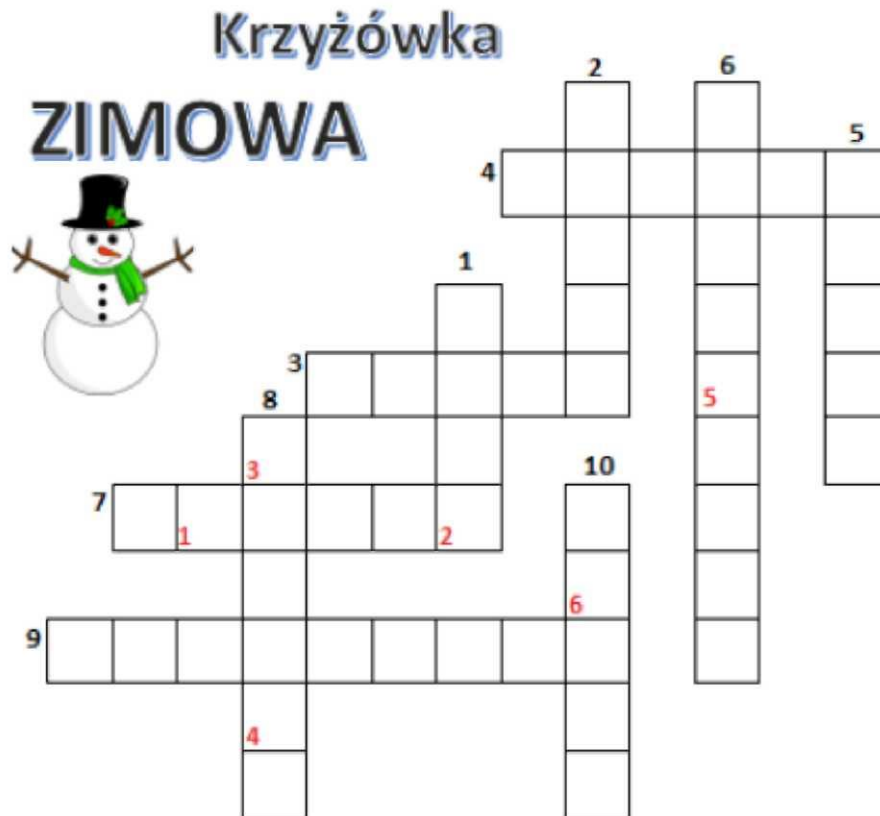
Na pewno każdy z nas zna jakąś kolędę. Śpiewając ją warto zastanowić się nad jej słowami, jaką historię opisuje, co dokładnie opowiada. Mam nadzieję, że każdemu z nas uda się wspólnie z rodziną zaśpiewać ulubioną kolędę i spędzić jak najlepiej ten świąteczny czas.

Opracowanie: Justyna Gruczek

Święta tuż, tuż ...



1. Rozwiąż krzyżówkę.



1. Najzimniejsza pora roku.
2. Sanie połączone ze sobą, ciągnięte przez konie.
3. Jest biały i zimny, topi się na słońcu.
4. Jeden z reniferów Świętego Mikołaja- ma czerwony nos.
5. ... zimowe- przerwa od szkoły, na którą czekają dzieci.
6. Miejsce, w którym jeździmy na łyżwach.
7. Jest ciepła, nosimy ją na głowie.
8. Ulepiony ze śniegu, ma marchewkę zamiast nosa.

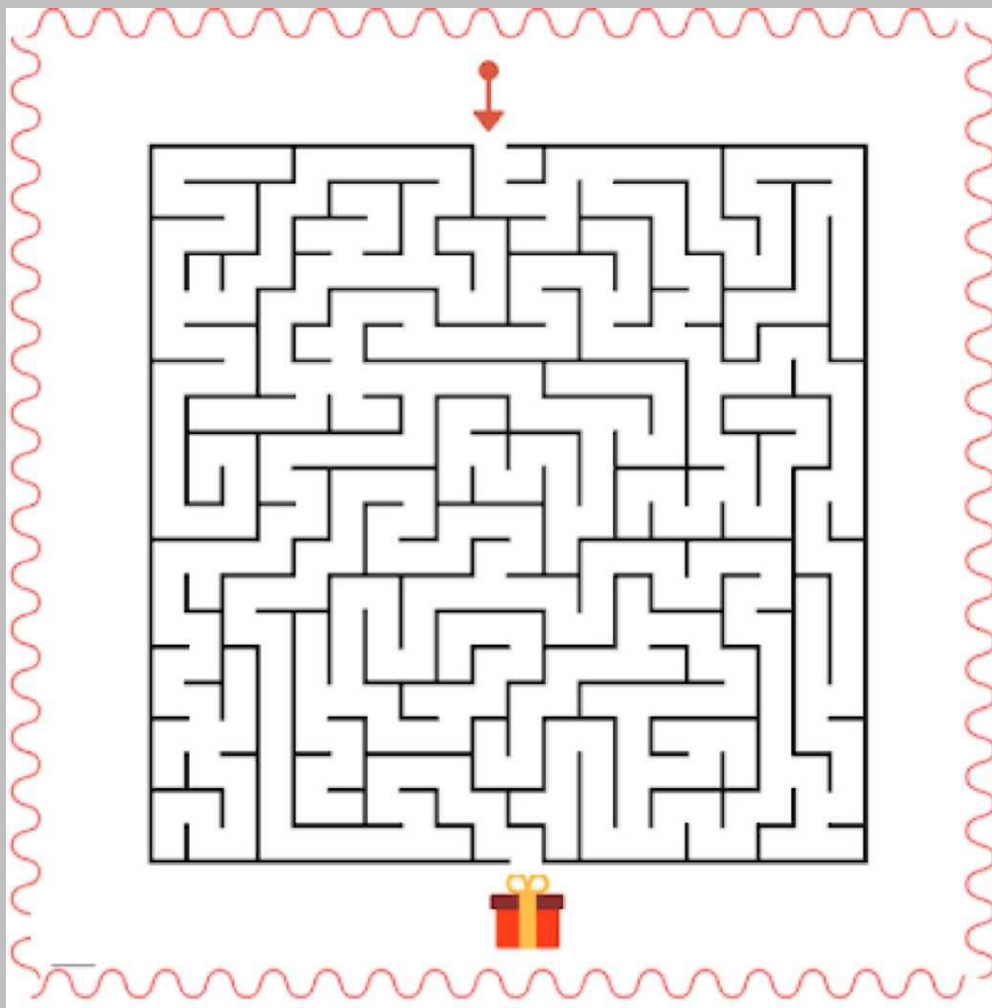
9. Inaczej „Nowy Rok”.

10. Jeździmy na nich po górach.

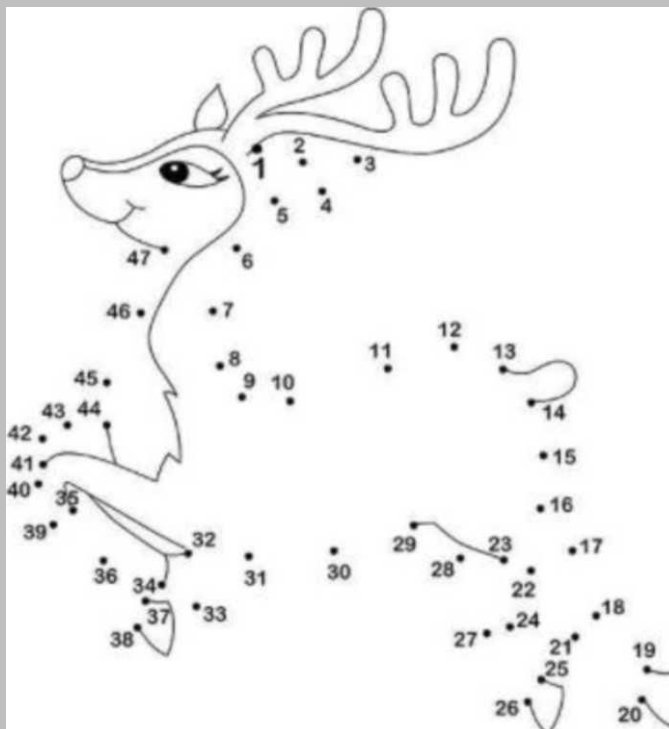
Czerwone cyfry od 1 do 6 tworzą hasło
krzyżówki

HASŁO_____

2. Znajdź drogę do prezentu.



3. Połącz kropki.



4. Zgadnij co to?

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

Co roku w grudniową
noc, wszystko ma
czarodziejską moc.
Wtedy też Mikołaj
Święty, rozdaje
dzieciom...



Wigilijnej wieszce
ogłasza porę, na niebie
pojawia się tuż przed
wieczorem.

CHRISTMAS TIME CROSSWORD PUZZLE

Look at the pictures and solve the crossword puzzle:



Życzymy wiele radości i pięknych chwil spędzonych w gronie rodziny podczas Świąt Bożego Narodzenia!

We Wish You A Merry Christmas!



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



VOCABULARY LIST:

CHRISTMAS TREE

SANTA CLAUS (FATHER CHRISTMAS)

REINDEER

CHRISTMAS STOCKING

BELLS

GINGERBREAD COOKIES

CHRISTMAS BAUBLES

SNOWMAN

CHRISTMAS LIGHTS

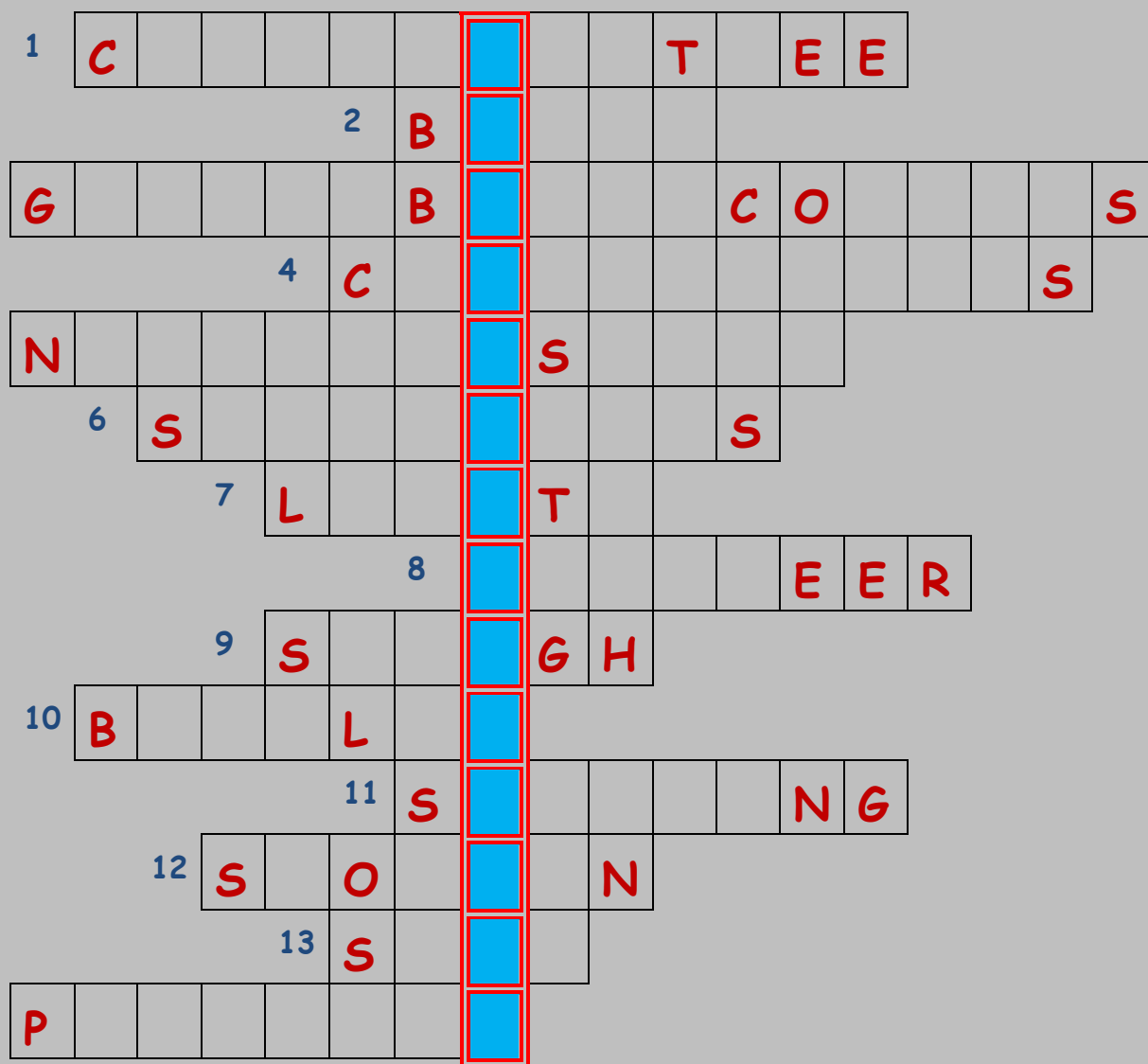
CHRISTMAS STAR

CAROL SINGERS

CHRISTMAS SLEIGH

PRESENTS

(NATIVITY SCENE)



Opracowanie: Hubert Kąkol.

WIERSTW NASZYCH PACJENTÓW

„Anioł”

Tato, czemu on leciał tak nisko?
Ten Anioł, ten duch,
Sięgając piersiami skoszonej trawy
Wiatr rozgarniał mu skrzydeł światła
puch,
A od kurzu miał ciemne jak ziemia
kolana.

Rosa zmrożona na wargach,
A on już ku niebu się wzbił
I ciało swe oddał przestworzom.
Nie odchodź choćbyś myślał,
Że o Tobie zapomniałem,
Że niby dobrze znałeś mnie,
A ja jestem całkiem inny,
Tato - mój Aniele, kocham Cię!
Gdy na sercu mi ciężko i płacę
Biały Anioł me smutki rozumie,
Czuwa nade mną i otula skrzydł
Pociesza mnie tak jak umie.
Aniele mój czuwaj nad moją
rodziną
I wszystkimi chorymi.

Eryk Dąbrowa, 11 lat



„Mój Anioł”

Ty i ja
Aniele mój,
Chroń i stój.
Opleć skrzydłami, patrz i czuwaj,
Od złego nas broń.
Zaprowadź w bezpieczne miejsce,
Gdzie smutki i żale nam nieznane.
Po prostu bądź...

Julia Olszewska, 14 lat

„Czuwający Anioł”

Odejdę do odległych krain,
Pójdę tam, gdzie będzie dobrze.
Gdzie świeci słońce i jest ciepło,
Gdzie spotkam prawdziwych przyjaciół.
Teraz stoję tu sam wśród bagiennych torfowisk.
Sam, ale nie samotny.
Jest przy mnie On – cudowny i czysty,
Zawsze czuwający.
Bez Niego już dawno bym przepadł.
On mnie prowadził po ścieżkach życia,
Czuwał nade mną cały czas.
U kresu życia mnie nie zawiódł,
Pod swoim skrzydłem ukrył mnie.
Teraz w ostatnią podróż mnie zabiera,
Bym był szczęśliwy na wieczny czas.

Veronika Rymar, 13 lat



KĄCIK KULINARNY

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Na pewno każdemu z nas święta kojarzą się z konkretnymi zapachami unoszącymi się po domu, ulubionymi potrawami czy deserami.

Przygotowania do świąt zaczynam od prostej, a przy tym bardzo efektownej cukierniczej propozycji - orzechowych ciasteczek.

Ciasteczka można przygotować z wyprzedzeniem - zamknięte w słoiku czy puszce przetrwają nawet kilkanaście dni.

Po upieczeniu ciasteczka należy ostudzić i... udekorować (sprawia mi to największą radość☺).

Zapraszam!

Orzechowe ciasteczka świąteczne



Składniki:

- 200 g masła (1 kostka)
- 80 g cukru pudru (ok. 8 łyżek)
- 10 g cukru waniliowego (1 opakowanie)
- 270 g mąki (ok. 1 i $\frac{1}{2}$ szklanki)
- 100 g mielonych orzechów laskowych (ok. 7 łyżek)



Przygotowanie:

***Uwaga – przepis wymaga używania sprzętów kuchennych takich jak: piekarnik, robot kuchenny/mikser – poproś o pomoc dorosłego.**

1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Utrzyj masło z cukrem pudrem i cukrem waniliowym (za pomocą miksera lub robota kuchennego).
3. Dodaj mąkę i orzechy, połącz składniki tak, aby powstało gładkie ciasto.



4. Wstaw ciasto do lodówki na około godzinę.
5. Wyjmij ciasto z lodówki.
Posyp stolnicę/blat mąką.
Rozwałkuj ciasto na grubość około 4 milimetrów.

6. Wycinaj dowolne świąteczne kształty



7. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
Układaj ciasteczka na blasze. Piecz na złoty kolor - około 15 minut.
8. Wystudzone ciasteczka udekoruj lub posyp cukrem pudrem.
Smacznego! 😊



Opracowanie: Katarzyna Bieda

Redakcja Relaksika Pozalekcyjnego
życzy wszystkim **Wesołych Świąt Bożego
Narodzenia!**

Przygotowanie i opracowanie:

Elżbieta Nowożycka

Katarzyna Bieda

Monika Szymańska

Mariola Wierzejska-Murawiak

Daniela Kamińska

Justyna Gruczek

Hubert Kąkol