

nr 04

# Niezbędnik Nastolatka

czyli o nas,  
dla nas,  
przez nas

Magia  
Świąt,

a nieprzyjemna  
atmosfera w domu

---

Kolędowanie

Każdy  
Święta  
lubi  
inaczej

---

Ferie  
zimowe



# Magia Świąt, a nieprzyjemna atmosfera w domu

Święta to czas, kiedy jesteśmy pogodni, w powietrzu czuć magię, a problemy nagle przestają mieć znaczenie. Co zrobić, gdy ten czas zostaje popsuty przez kłótnie rodzinne?

**K**iedy przychodzi grudzień, chyba każdy z nas odlicza czas do Świąt. Jest to najpiękniejszy okres w roku! Przybrana choinka, mnóstwo prezentów, kolędy i śnieg za oknem sprawiają, że dom staje się przyjemnym miejscem, które z reguły kojarzy nam się z ciepłem i rodziną. Święta Bożego Narodzenia są magicznym czasem. To właśnie wtedy czujemy potrzebę bliskości z innymi ludźmi.

Kiedy nasze kontakty z rodziną się nie układają, a w domu panuje nieprzyjemna atmosfera, Święta

FOT. FOTOLIA.COM (2), THINKSTOCK



## Ferie zimowe

Jak spędzić ferie zimowe? Czy już się nad tym zastanawialiście? Oto kilka propozycji.

**P**odczas ferii możemy robić wiele rzeczy. Zależy, jakie mamy zainteresowania. Jeśli ktoś lubi siedzieć w domu, to trudno go będzie przekonać, żeby gdzieś wyszedł. Jeżeli mamy możliwość pojechać np. do Zakopanego, warto z niej skorzystać. Niestety większość z nas nie ma pieniędzy ani możliwości, by pojechać gdzieś

tracą swój czar, a my stajemy się smutni i przygnębieni. Pierwszą zasadą na poprawę nastroju jest **ROZMOWA**. Brzmi to trochę banalnie, ale ile osób próbuje? Spokojna rozmowa to klucz do rozwiązania problemu. Są tacy, którzy boją się pierwsi przeprosić, albo choć wykazać odrobinę chęci i entuzjazmu. Jeśli nie chcemy, aby w naszych domach zapanował smutek, warto porozmawiać o tym co nas trapi, albo na co jesteście zli.

Drugim pozytywnym sposobem na rozładowanie złych emocji jest **WSPÓLNA ZABAWA**. Starajmy się zaangażować w nią całą rodzinę, wygłupiać się i dobrze bawić! Możecie pomyśleć o rebusach lub zagadkach świątecznych, wprowadzą was w klimat Świąt i niewątpliwie poprawią nastrój. Bawiąc się miło spędzicie czas i zapamiętnicie o przykrych wspomnieniach.

**UBIERANIE CHOINKI I ZWYCZAJE ŚWIĄTECZNE** – kolejna okazja do zabawy i zacieśniania relacji. Im więcej znajdziemy takich momentów, tym bardziej wykluczmy nieporozumienia.

Fajnym pomysłem jest również **WSPÓLNE PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW WIGILIJNYCH**. Warto pomóc rodzicom, jeżeli jedna osoba – mama robi za nas wszystko, będzie to trwało znacznie dłużej. Jeśli podzielimy się obowiązkami rodzice będą przychylniej na nas patrzeć, a Wigilia będzie kojarzyć im się nie tylko z pracą, ale również z odpoczynkiem. **Pamiętajcie: Każda chwila spędzona razem, to możliwość rozmowy!!!** Unikajcie sprzeczek, aby okres Bożego Narodzenia kojarzył wam się z przyjemnością.

**WESOŁYCH ŚWIĄT ;) !!!**

ADRIANNA SUDER

dalej, np. żeby pojeździć na nartach. Dla tych, którzy lubią sporty zimowe, a zostają w mieście, dobrym pomysłem jest wyprawa na krakowskie lodowiska. Miło jest pojeździć sobie godzinę czy półtorej po ślizgawce. Jak nie lubimy tego typu zabawy, można oczywiście robić coś innego. Na pewno w Krakowie będą

się odbywać jakieś wydarzenia. Teraz jeszcze nie wiemy dokładnie jakie, ponieważ w tym roku województwo małopolskie wraz z kilkoma innymi będzie miało ferie najpóźniej (zaczną się około połowy lutego). W naszym mieście jest wiele kin, w których będą pokazywane różne filmy. Domy kultury organizują tzw

"zimę w mieście". Na takiej półkolonii można się świetnie bawić i poznać nowych znajomych. Jeśli spadnie śnieg (miejmy nadzieję, że tak będzie) warto ulepić bałwana i porzucić się śnieżkami ze znajomymi. Można więc robić wiele rzeczy. Zależy tylko co nas interesuje.

KASIA STACH

# Świąteczne kolędowanie

Muzyka od zamierzchłych czasów jest obecna w życiu człowieka. Towarzyszy przy codziennych zajęciach i przy specjalnych okazjach. Pomaga stworzyć niezapomnianą atmosferę, nastrój chwili. Często dzięki niej zapominamy o świecie i co tym co dzieje się wokół nas, daje chwilę wyciszenia. Taki czas potrzebny jest właśnie w święta Bożego Narodzenia.



**M**elodie znane jako kolędy towarzyszą nam od pokoleń. Najstarsza Polska kolęda pochodzi z 1424 roku. Za najważniejszą polską pieśń bożonarodzeniową uważany jest utwór Franciszka Karpińskiego – „Bóg się rodzi”. Oryginalnie nazywana Pieśnią o Narodzeniu Pańskim. Powstała w Dubiecku nad Sanem i po raz pierwszy usłyszeć ją można było w roku 1792. Aktualna melodia to polonez, skomponowany przez Karola Kurpińskiego. Pieśń uważana jest za najważniejszą, ze względu na tekst, który idealnie wiąże się z narodzinami Chrystusa opisanymi w Biblii. Był to pierwszy w tamtych czasach utwór, który połączył w całość świętość i powagę Świąt z zwykłym, nieidealnym i radosnym człowieczeństwem.

Drugą dość ważną kolędą jest kołysanka „Lulajże, Jezuniu”. Jej powstanie przypisuje się na drugą połowę XVII wieku. Najstarszy zapis pochodzi z 1705 roku. Dzisiejsza wersja kolędy znacznie różni się od tej z siedemnastego wieku. Jest ważna ze względu na inspirujący wpływ, jaki miała dla kultury polskiej. Fryderyk Chopin wykorzystał jej motyw, a Jacek Kaczmarski zacytował jej wersety w utworze „Wigilia na Syberii” według obrazu Jacka Malczewskiego. Kolęda „Lulajże, Jezuniu” kojarzona jest również z polskimi utworami patriotycznymi. Jej melodię wykorzystali między innymi Ludwik Markowski czy Kajetan Sawczuk.

Z pewnością najważniejszą, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie kolędą jest „Cicha Noc”. Pochodzi z Austrii i tam po raz pierwszy można było ją usłyszeć w roku 1818. Autorem niemieckiego tekstu „Stille Nacht” był Joseph Mohr, a melodię

skomponował Franz Xaver Gruber. Przetłumaczono ją na ponad 300 różnych języków. Polskie tłumaczenie powstało w roku 1930 dzięki Piotrowi Maszyńskiemu. Najpierw autorzy pieśni uważali ją za prostą kompozycję, nie przykładali do niej poważniejszych uczuć, jednak po zaprezentowaniu jej austriackiej publiczności, „Cicha noc” zaczynała zyskiwać coraz większą popularność w krajach niemieckich, a później już na całym świecie.

Kiedyś kolędy miały znaczenie głównie symboliczne. Tworzone były aby świętować narodziny Jezusa Chrystusa, ale czy nadal tak jest? Od dłuższego czasu zauważyć można, że coraz większą popularność zdobywają piosenki tworzone głównie dla komercyjnych potrzeb. Zastępują dotychczas znane pieśni, ale są one przy tym ich przeciwieństwem. Każdego roku w okresie świątecznym wydawane są dziesiątki płyt o tematyce niby bożonarodzeniowej, jednak ile w tych piosenkach jest prawdziwych uczuć i radości z narodzin Chrystusa? Słuchając coraz to nowszych utworów celebrujących ten magiczny czas w roku, można jedynie wywnioskować, że Święta polegają na dawaniu sobie podarunków, ukazywaniu miłości do drugiego człowieka czy spacerowaniu po galeriach handlowych. Artyści coraz częściej zapominają o głównej symbolice Świąt, jednak my nie musimy pozwolić kolędom umrzeć. Dzięki zachowaniu tradycji sprawmy, że i kolejne pokolenia będą w stanie poczuć magię prawdziwych Świąt.

ALEKSANDRA MAŻNICA



# W wigilię dzieci wypatrują pierwszej gwiazdki na niebie

W ten sposób pamięta się o Gwieździe Betlejemskiej, jaką zobaczyli Trzej Królowie. Wypatrywali jej, bo zwiastowała narodzenie Jezusa.

**T**radycyjnie na wieczerzę przyrządza się 12 postnych dań. W niektórych domach gospodynie dbają jednak o to, by na stole pojawiła się nieparzysta liczba potraw. Dwanaście dań przygotowanych jest z myślą o dwunastu apostołach lub miesiącach

w roku. Siedem potraw symbolizuje dni tygodnia, a dziewięć – chóry anielskie. Często nakrywa się jedno miejsce więcej dla osoby samotnej. W ten dzień powinno się także po raz pierwszy zapalić światełka na choince.

Uroczystą kolację zaczyna się albo od modlitwy i od głośnego czytania fragmentu Ewangelii Mateusza lub Ewangelii Łukasza w części dotyczącej narodzin Jezusa, lub od razu domownicy dzielą się opłatkiem odpuszczając sobie winy i zasiadają do stołu.

## Symbole Święt Bożego Narodzenia

**Jemiola** – oznacza skruczę, wybaczenie, pojednanie;

**miód** – boski pokarm chroniący od złego, symbol szczęścia, bogactwa, miłości, wolności, obfitości, bogactwa ducha,

pomyślności i długiego życia;

**jabłko** – symbol zdrowia, miłości, pokoju, zgody, młodości, nieśmiertelności, odkupienia;

**ryby** – źródło siły, zdrowia, dostatku, symbol wolności,

harmonii, wyzwolenia, nieśmiertelności, płodności, pożywienia duchowego;

**kapusta** – chroni od złego a potrawy z niej są środkiem przyciągającym dostatek.



Na stole musi być dostatek jedzenia, gdyż podobno kto od stołu odejdzie głodny przed ukończeniem wieczerzy, ten nie doczeka drugiej wigilii, bo umrze. Wiele osób pokój, w którym spożywa się wieczerzę, ozdabia szopką na pamiątkę narodzin Jezusa. Gdy wszyscy zjedzą, zbliża się kulminacyjny moment, na który wszyscy czekają, czyli...prezenty! To pamiątka z czasów, gdy Trzej Królowie ofiarowali dary Chrystusowi.

W wielu domach dzieci śpiewają kolędy, a późnego wieczoru, najczęściej o północy w kościołach odprawiana jest Pasterka. Zwyczaj nakazuje, aby przynajmniej jedna osoba z domowników wzięła w niej udział.

Kolejny dzień to właśnie Boże Narodzenie. Dzień spotkania z rodziną i wróżb matrymonialnych np. koło Chełmna chłopci urządzali wyścigi do dzwonnicy – kto pierwszy zadzwonił dzwonem, ten

## Wigiljne drzewko

Kościół początkowo niechętny, przyjął choinkę i nadał jej chrześcijańską symbolikę: „biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła”, miała oznaczać wieczną zielen, nadzieję nieba. Świece na drzewku mają przypominać przyście na świat światłości świata – Jezusa Chrystusa, ale wywodzą się zapewne z pradawnego kultu ognia. Inne ozdoby symbolizują dary i łaski Boże. Rozwieszane na choince łańcuchy – to wąż (w czasach zaborów stały się też symbolem narodowym tzw. łańcuch niewoli), zawieszane jabłuszka – rajskie drzewo, owoc grzechu natomiast gwiazda na szczycie – to Gwiazda Betlejemka.

się „najpierw ożeni”. Wróżono też w karczmach, podczas głośnych zabaw i pijatyk.

26 grudnia obchodzony jest na pamiątkę św. Szczepana – pierwszego męczennika. Św. Szczepan był Żydem i zwierzchnikiem grupy zwanej hellenistami. Zginął ok. 36. roku ukamienowany w Jerozolimie.

ZUZANA SOBESTO

# Każdy lubi je inaczej

Boże Narodzenie to rodzinne Święta. W każdym domu pamięta się o innych tradycjach. Klaudia Czekaj, Angelika Brańka oraz Julia Małyska opowiadają o wrażeniach świątecznych.

## Jakie tradycje są pielęgnowane w waszych domach?

**KLAUDIA:** Ozdabiamy choinkę, wspólnie lepimy uszka, wkładamy sianko pod obrus, zostawiamy wolne miejsce przy stole.

**ANGELIKA:** Dajemy sobie prezenty, ubieramy choinkę, łamiemy się opłatkiem oraz zostawiamy wolne miejsce przy stole.

**JULIA:** Przede wszystkim na stole pojawia się 12 potraw. Między innymi karp. Barszcz w moim domu nie jest czerwony, lecz biały – na zakwasie, z grzybami i uszkami. Również ozdabiamy choinkę, wkładamy sianko pod obrus, dzielimy się opłatkiem, dajemy sobie prezenty, wspólnie śpiewamy kolędy oraz idziemy na Pasterkę.

## Które z nich lubicie najbardziej?

**KLAUDIA:** Najbardziej lubię lepić uszka.



**ANGELIKA:** Uwielbiam kiedy wspólnie ubieramy choinkę.

**JULIA:** Najbardziej lubię wspólne przygotowywanie potraw na Wigilię. Tworzy się wtedy ta niezwykła atmosfera.

## Czego nie lubicie przed Świętami lub w Święta?

**KLAUDIA:** Zdecydowanie nie lubię sprzątać i robić zakupów w zatłoczonych supermarketach.

**ANGELIKA:** Nie lubię kiedy w Święta nie sypie śnieg i domy nie są ozdobione. Wtedy po prostu nie czuję tego świątecznego klimatu.

**JULIA:** Napięta atmosfera i chęć zdążenia ze wszystkim zanim przyjdą goście nie jest moją ulubioną częścią Świąt Bożego Narodzenia.

**Jak wygląda w twoim domu podział pracy przy przygotowaniach świątecznych?**





**KLAUDIA:** Mama gotuje, tata sprząta, a ja razem z babcią lepiej uszka.

**ANGELIKA:** Mama gotuje, potem ubieramy razem choinkę, a następnie idziemy do sklepu, aby kupić prezenty dla rodziny.

**JULIA:** Przed Świętami wszyscy domownicy sprzątają dom. Jeśli chodzi o kulinarne obowiązki, to ja zajmuję się ciastkami i wszystkim co słodkie. Z siostrami pomagamy mamie w przygotowaniu innych dań.

rozmawiała ANNA PANCERZ

Moją ulubioną częścią Świąt jest zdecydowanie wspólna wigilia. Całą rodziną łamiemy się opłatkiem, zasiadamy do stołu pełnego pysznych potraw, śpiewamy kolędy. Ta chwila jest bardzo magiczna, zapominam wtedy o wszystkich trudnościach i problemach.

(AP)

## 20 dobrych filmów na zimowe popołudnia

Przedstawiam 20 filmów, które mogą was zaciekawić. Wybierając je przypomniałam sobie te, które najbardziej mnie zaciekawiły. Grają w nich znani i profesjonalni aktorzy. To autorski wybór, są to więc obrazy przygodowe, fantastyczne, taneczne. By nieco zaciekawić przy każdym tytule napisałam pierwsze skojarzenie z filmem.

1. **Igrzyska śmierci** – Dziewczyna i chłopak, którzy wygrywają Igrzyska Głodowe.
2. **Szybcy i wściekli** – Auta i kierowcy, którzy wytrzymują ciśnienie, nie jeździsz nie żyjesz.
3. **Eragon** – Chłopiec, który został jeźdźcem smoka.
4. **Incepcja** – Złodziej snów.
5. **Mój przyjaciel Harchilco** – Pies, który prawie całe życie czekał na pana.
6. **Step Up** – Taniec, spełnienie marzeń.
7. **Hobbit** – Podróż Bilbo Baginsa.
8. **Listy do Julii** – Przeznaczenie.
9. **Piraci z Karaibów** – Jack Sparrow i Czarna perła.
10. **Marley i ja** – Piesek z przeceny.
11. **Need for speed** – Szybkie auta to ich życie.
12. **Ciekawy przypadek Benjamin Buttona** – Człowiek, który stał się niemowlęciem.
13. **Kochaj i tańcz** – Taniec połączył dwie osoby.
14. **Atramentowe serce** – Książka może stać się prawdą.
15. **Kapitan Ameryka** – Chłopak, który stał się bohaterem.
16. **Pan i pani Smith** – Para szpiegów.
17. **Wytańczyć marzenia** – Nie łatwo zmienić styl tańca, ale im się to udało.
18. **Pacyfikator** – Czy Vin Diesel poradził sobie w roli głównej?
19. **Joe Black** – Mężczyzna, który oznacza śmierć.
20. **W rytmie hip-hopu** – Taniec pomaga przeżyć nawet największą stratę.

DOMINIKA HORABIK



Św. Mikołaj z Miry

## Historia Prawdziwa

# Święty Mikołaj

Czy zastanawialiście się kiedyś jak wygląda Św. Mikołaj? To starszy Pan z dużą białą brodą w czerwonym stroju? Wiemy, że rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Mieszka wraz z elfami w Laponii lub na biegunie północnym. Jednak czy to jest prawda? Wiedzą ci, którzy go widzieli i odwiedzili w domu.

**A** św. Mikołaj którego oglądamy najczęściej, to ten ... z reklamy Coca-Coli. Nazywał się John Moore. Zmarł niestety w Burgess Hill w USA. Miał 86 lat. Nie był zawodowym aktorem tylko taksówkarzem i barmanem. Często pracował też jako św. Mikołaj, służąc organizacjom charytatywnym. Do reklamy, jak napisała prasa brytyjska, wybrano go ze względu na okazałą tuszę, charakterystyczną brodę i dobrotliwy uśmiech. No, ale wróćmy do prawdziwego Mikołaja. To biskup z Miry (starożytne miasto we wschodniej Licji, w południowo-zachodniej części współczesnej Anatolii w Turcji. Był jedynym synem zamożnych ludzi, którzy długo czekali na dzieci. Jako mały chłopiec pomagał innym, był życzliwy, dobry i uczciwy. Życie poświęcił Bogu, najpierw został zakonikiem, z czasem został biskupem. O życiu biskupa krążą od wieków legendy. Gdy miano wybrać biskupa w Mirze urządzono, że urząd obejmie pierwszy zakonnik, który rankiem wejdzie do kościoła, aby się pomodlić. Był to Mikołaj. Po śmierci rodziców rozdał ich majątek biednym. Jego dobroć ukazują się w zdarzeniach: – uratował życie sześciu żołnierzom cesarza Konstantyna, w tajemnicy dał pieniądze na posag dla trzech dziewcząt by mogły wyjść za mąż i by ojciec ich nie sprzedał.

Kiedy indziej modlitwą uratował rybaków w czasie gwałtownej burzy od utonięcia. W czasie zarazy usługiwał zarażonym z narażeniem życia. Święty żył uwięziony za wiarę. Po tylu latach dobroci w końcu odszedł 6 grudnia ok. 345 lub 352 r., dlatego 6 grudnia obchodzimy mikołajki.

EWELENA BUŁAT



# Przepisy

## na bożonarodzeniowe pierniki



### Piernik:

**Składniki:** 125 g masła, 250 g cukru, 2 łyżki miodu, 2 łyżki powideł śliwkowych, 4 łyżeczki przyprawy piernikowej, 1 łyżeczka cynamonu, 2 łyżki gorzkiego kakao, 250 ml mleka, 2 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, mleko, 2 łyżeczki sody oczyszczonej. **Przełożenie:** Kilka łyżek powideł śliwkowych. **Polewa:** 1/3 szklanki śmietanki kremówki 30% - 36%, 1 łyżka kawy zbożowej, 100 g mlecznej czekolady (lub gorzkiej).

**Przygotowanie:** Piekarnik nagrzać do 175 stopni. Formę keksową o wymiarach 12 x 25 cm posmarować tłuszczem i wysypać mąką. W szerokim garnku na małym ogniu roztopić masło, dodać cukier i wymieszać. Dodać miód, powidła śliwkowe, przyprawę korzenną lub piernikową, cynamon i kakao. Podgrzewać jeszcze przez minutę na minimalnym ogniu cały czas mieszając. Zdjąć garnek z ognia, odczekać minutę i dodać kolejno sodę, mleko oraz roztrzepane jajka. Wszystko szybko oraz energicznie wymieszać łyżką. Cały czas mieszając dodawać stopniowo mąkę. Masę wymieszać tak aby nie było w niej grudek mąki. Masę wylać do przygotowanej foremki i wstawić do piekarnika. Piec przez 45 - 50 minut, aż wetknięty patyczek będzie suchy. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Po całkowitym ostudzeniu piernik przekroić na pół i przełożyć powidłami. Przełożony piernik połączyć polewą: w rondelku zagotować śmietankę, odstawić z ognia, dodać kawę i wymieszać do rozpuszczenia, następnie dodać połamaną na kosteczki czekoladę i mieszać aż całkowicie się rozpuści. Polewę ostudzić.

### Klasyczne pierniczki:

**Składniki:** 1/2 szklanki miodu, 160 g (2 szklanki) mąki pszennej, 100 g (1/2 szklanki) cukru, 1 żółtko, 125 g masła, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej, 2 łyżeczki przyprawy do pierników, 1 szczypta soli.

**Przygotowanie:** Rozgrzać piekarnik do 180°C. Miód mocno podgrzać, a następnie dodać do mąki i wymieszać. Po przestygnięciu dodać cukier, żółtko, masło, sodę, przyprawę do pierników i szczyptę soli. Wymieszać. Zagnieść ciasto i rozwałkować na grubość 0,5 cm. Wykrawać ciasteczka o dowolnych kształtach. Pierniczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 15 minut w 180°C.

DOMINIKA HORABIK



# Nietypowe Święta



Nadszedł piękny zimowy poranek. Ola obudziła się z myślą, że za parę dni już Wigilia. Właśnie dzisiaj razem klasą idzie na wycieczkę do Muzeum Etnograficznego w Krakowie. Pani na lekcjach mówiła im, że wystawa, na którą się udadzą, dotyczy zwyczajów świątecznych. Dziewczynka szybko się ubrała i poszła do szkoły.

**P**o drodze myślała o tegorocznej Wigilii. W jej rodzinie każde Boże Narodzenie było takie samo. Dzień przed Wigilią razem z mamą i tatą jechali do babci na wieś. Tam magia świętowania zawsze działała. Te Święta nie będą nawet w małym stopniu podobne do poprzednich. Mama ciężko zachorowała, dlatego zostają w Krakowie, w domu.

Wycieczka była ciekawa. Dziewczynka dowiedziała się między innymi, że kiedyś święta Bożego Narodzenia obchodziło się inaczej. Zamiast choinki była podłaźniczka, czyli ucięty czubek choinki, podwieszony pod sufitem. Drzewko wczesnym rankiem wycinali w lesie: gospodarz z najstarszym synem. Podłaźniczce musiała udekorować

najstarsza córka gospodarza. Ozdoby były wykonane z papieru albo z kolorowych opłatków. Widziała takie bombki z opłatków, czyli światy, bardzo misternie wykonane. One, jak i pająki pod sufitem, były przepiękne. Gdy do dziewczyny przychodził konkurent do jej ręki, siadali pod podłaźniczką, a on starał się jak najwięcej zerwać ozdób z podłaźniczki, w czym dziewczyna mu przeszkadzała. Gdy takie przekomarzanie się szło im dobrze (a chłopak miał dodatkowo spory majątek), rodzice młodych decydowali o ślubie. W Wigilię nie można było się kłócić. Opłatkami dzielono się z rodziną i ze zwierzętami, dla których były kolorowe opłatki. Potrawy na stole musiały być z czterech miejsc (czwórka to liczba magiczna – 4 strony świata, 4 pory roku), z lasu (np. grzyby), z wody (ryby), z sadu (suszone owoce), z pola (chleb, bo ze zboża).

Według legendy góralskiej choinki pojawiły się w tradycji bożonarodzeniowej bo niedźwiedź ciamajda zamiast dać dzieciątku Jezus w Betlejem jakąś piękną, delikatną roślinę, przytaszczył zaśnięzoną choinkę, na której pięknie srebrzyły się sople lodu. Gospodarz podkrakowskiej wsi musiał zerwać gałązkę ze świętego drzewka i pogłaskać

nią każdego domownika, zwierzęta też, po głowie i po ramieniu. To miało wszystkich chronić przed chorobami. Ola wsłuchiwała się w te ciekawe opowieści, ale wciąż zastanawiała się jak to będzie u niej w domu. Nawet nie przypuszczała, jaką wiadomością przywita ją tata w domu.

Powiedział, że będą musieli tegoroczną Wigilię przygotować we dwoje, ponieważ mama nie da rady. Lekarz zalecił aby odpoczywała. Dziewczynka obojętnie kiwnęła głową. Następnie we dwoje wsiedli do samochodu i pojechali na rynek krakowski. Tam na Olę czekała wielka niespodzianka. Całe miasto przypominało jakby świat z bombki, o której dzisiaj opowiadał im przewodnik. Już w drodze po krakowskich uliczkach w oczy rzucały się świecące ozdoby wiszące nad głowami przechodniów. Natomiast plac wokół Sukiennic „pokryty” był straganami z wszystkimi możliwymi surowcami, potrawami i ozdobami, jakie tylko mogły być potrzebne do stworzenia najlepszej Wigilii na ziemi. Przechadzając się między ciasno ustawionymi straganami Ola zauważała: lizaki najróżniejszych kształtów, oscypki, mnóstwo czapek i rękawiczek, ale także wiele innych niezwykłych przedmiotów wykonanych z niespotykanych materiałów. Mimo to największą uwagę dziewczynki zwróciła ogromna beczka z grzańcem. Po kupieniu wszystkich potrzebnych składników tata



postanowił zaskoczyć córeczkę i zabrał ją na wystawę szoppek. Dziewczynka była w szoku. Nie mogła sobie wyobrazić, że zrobili je ludzie! Wymyśliła, aby przygotować Święta podobne do tych, o jakich opowiadał im przewodnik w muzeum. Podzieliła się pomysłem z tatą, który obiecał, że pomoże. Wspólnie przygotowali wszystko co było potrzebne. Kiedy już skończyli Ola zrobiła dla swojej mamy prześlizchny prezent, którym była szopka podobna do widzianych w muzeum.

Kiedy na niebie w Wigilię zapaliła się pierwsza gwiazdka, cała rodzinka, łącznie z mamą zasiadła do stołu. Kobieta była zdziwiona, jak pięknie wszystko przygotowali mąż i córka. Najbardziej spodobał się jej prezent od Oli. Kolejne dni minęły również pełne uśmiechów, radości i miłości.

Kiedy ferie świąteczne dobiegały końca dziewczynka stwierdziła, że Święta spędzone w Krakowie niczym nie różniły się od tych spędzanych u babci. Wtedy do głowy przyszła jej myśl, że nieważne jak i gdzie się je spędza, lecz ważne jest to czy chce się je obchodzić oraz jak się to robi. Bo duch bożonarodzeniowy, którego tak podziwiała u babci nie jest w jednym miejscu, czy osobie. Jest w każdym z nas, tylko różnica jest taka, że niektórzy muszą go bardzo głęboko szukać, a inni obcuja z nim nawet nie wiedząc.

PAULINA BUDZIK  
JULIA BIELICKA  
NATALIA ADAMSKA

# Czas magii miłości i zrozumienia



Święta Bożego Narodzenia ze względu na różnice kulturowe i religijne w każdym kraju, mają inny charakter.

## Francuskie Boże Narodzenie

Polaków zaskakuje to, że we Francji nie obchodzi się Mikołajek. 6 grudnia jest tam zwykłym dniem.

Już na początku grudnia Francja zamienia się w wielką choinkę, pełną świecących się ozdób i światełek. Często słyszy się od mieszkających tam Polaków, że Francuzi przykładają większą wagę do samych dekoracji niżeli atmosfery. 1. grudnia rodzice kupują pociechom kalendarze adwentowe. Każdego dnia, aż do Wigilii dzieci otwierają jedno okienko, w którym znajduje się czekoladka. Tak odliczają czas do Świąt.

Rodziny dekorują domy w zielone elementy, takie jak ostrokrzew, który symbolizuje koronę cierniową Chrystusa, a czerwone owoce tej rośliny oznaczają krople krwi. Liście jemioli wiszące w domach, symbolizują szczęście, a rozmaryn jest oznaką przyjaźni. Na drzwiach wieszany jest świąteczny wieniec. Często pojawiają się własnoręcznie zrobione szopki, w których

znajdują się figurki bohaterów związanych z historią betlejemską. Natomiast przed Ratuszem Paryża co roku podziwiać można szopki z różnych krajów. We Francji rodzice organizują wigilijną wieczerzę póki pozwala im na to zdrowie. Na świątecznym stole, najczęściej pojawiają się; ostrygi, gęsia wątróbka bądź kaczką, wędzony łosoś czy biała kaszanka, na pewno znajdziemy również ciasto *Bûche de Noël*, którego polska nazwa brzmi Polano, jest ono kupowane specjalnie na tą okazję.

Dzieci prezenty rozpakowują 25 grudnia, zawsze rano. Upominki przynosi Gwiazdor. Dzieci troszczą się o niego i zostawiają przekąskę: mandarynki i garści bakalii. Gwiazdor prezenty dostarcza do butów każdego z domowników leżących pod choinką.

Francuskie święta dla wszystkich trwają jedynie 25 grudnia. 26 grudnia jest dniem pracy i nauki w szkołach.



## Ciekawe zwyczaje bożonarodzeniowe w Anglii

W Anglii trudno wyobrazić sobie święta bez choinki. Co roku jedno z najbardziej znanych w świecie drzewek pojawia się na Trafalgar Square. Choinka jest od 1947 roku ofiarowywana londyńczykom przez stolicę Norwegii – Oslo. W ten sposób

Norwedzy dziękują za pomoc, jaką mieszkańcy Londynu zaoferowali im podczas II wojny światowej. Uroczyste oświetlenie tego dowodu przyjaźni brytyjsko-norweskiej odbywa się w pierwszy czwartek grudnia.

Popularny jest zwyczaj, by samemu przygotować ozdoby świąteczne. Nieodłączną świąteczną dekoracją są girlandy. Na drzewku świątecznym wieszają się laski cukrowe w kolorach czerwono-białym.

W świąteczne popołudnie – 25 grudnia – królowa wygłasza przemowę świąteczną.

Brytyjską tradycją jest łamanie tzw. wish-bone – jest to kość indyka, która kształtem przypomina literę Y. Osoba, która po przełamaniu będzie trzymała największą część kości, ma prawo do życzenia.

Tak zwany „Boxing Day” (26 grudnia) jest wolny od pracy. To dzień rozpoczęcia poświęconych wyprzedaży oraz wydarzeń sportowych – szczególnie zmaganiach igrzysk. Dawniej był dniem, kiedy bogaci wspomagali biednych darowizną. Obecnie właściciele większych firm przygotowują i wręczają drobne upominki swoim pracownikom, a pozostałe osoby obdarowują np. gazeciarzy, śmieciarzy, mleczarzy. W szkołach organizowane są zbiórki przedmiotów, które następnie zostają wysłane do najbardziej potrzebujących osób. Podczas świąt każdy na pewno naje się: crackersami, „mince pies” (ciasteczkową kołuską) oraz puddingiem.

### **W Meksyku**

W Meksyku do Bożego Narodzenia przygotowuje się już od 16 grudnia. Święta są podobne do naszych. Obchodzi się je w gronie rodzinnym. Symbolem narodzin Jezusa jest



lalka. Tradycją jest rozbijanie piniaty wypełnionej słodyczami. Potrawy świąteczne serwuje się po Pasterce – w pierwszy dzień Świąt. Są to m. in.: indyk, poncz owocowy, nadziewane chili, smażone ryby i wiele innych. Oczywiście nie brakuje też choinki, która strojona jest podobnie jak u nas.

### **A w Hiszpanii....**

Pewnego dnia mały chłopczyk o imieniu Alberto bawił się w swoim pokoju, kiedy nagle usłyszał dziwny dźwięk dochodzący z kuchni. Szybko pobiegł, by sprawdzić co się dzieje. Gdy wszedł do pomieszczenia zobaczył bardzo skupionego tatę siedzącego z długopisem w rękę, obok stało radio. To właśnie z niego dochodził śpiew. Synek zapytał:

– Tatusiu co to za dziwna muzyka i czemu siedzisz tu z kartką i długopisem? On nie odpowiedział. Chłopczyk powtórzył pytanie. Po chwili muzyka ucichła, więc tata odrzekł:

– Widzisz Alberto to były dzieci ze szkoły Colegio San Ildefonso w Madrycie. Wyśpiewują one numery szczęśliwców, którzy wygrali w wielkiej loterii olbrzymie kwoty pieniężne. – Już rozumiem. – odpowiedział synek. Po czym dodał: – Udało ci się wygrać? – Niestety nie, ale spróbuję za rok.

Chłopiec właśnie poznał kolejny z hiszpańskich zwyczajów świątecznych.

### **W Portugalii .....**

Na świątecznym stole muszą się znaleźć tradycyjne potrawy, wśród nich obowiązkowo dorsz według specjalnego przepisu oraz dużo słodkich wypieków. Pije się wtedy lekkie młode wino, grzane z dodatkiem cynamonu i miodu.

OPR. REDAKCJA





# Hobbit

## czyli świat krasnali elfów i czarodziejów

Już 26 grudnia, do polskich kin wchodzi ostatnia część Hobbita – „Hobbit: Bitwa Pięciu Armii”, na którą czekają miliony osób.

**H**obbit czyli tam i z powrotem, to jedna, dosyć krótka, powieść autorstwa J.R.R. Tolkiena:

Jest to prequel trylogii pt. „Władca Pierścieni”. Po co i z jakim skutkiem, Peter Jackson, (scenarzysta i reżyser) podzielił jedną książkę na trzy filmowe części?

To „rozciągnięcie” wynika z sukcesu, jaki osiągnął „Władca Pierścieni”. Peter zapewne chciał powtórzyć ten wyczyn. Zdaniem wielu osób przeliczył się i to bardzo.

Po ostatniej adaptacji „Władcy Pierścieni”, poczułam wielką pustkę. Przywiązałam się do bohaterów i do Śródziemia. Wiadomość o tym, że prequel mojej ulubionej serii, ma pojawić się w kinach ucieszyła mnie. Właściwie, ucieszyła, to mało powiedziane. Byłam wniebowzięta. Świadomość, że ponownie mogę zawitać do Śródziemia, znaleźć się wśród elfów i czarodziejów oraz, że znowu



czeka mnie niesamowita przygoda z najnowszymi, kinowymi efektami, była niezwykła.

Owszem podczas oglądania Hobbita miałam ochotę przewinąć, ale mimo to, wolę te dodatkowe, momentami nużące, dwa lata przygód, niżli tylko rok idealnej ekranizacji.

„Hobbit: Niezwykła podróż” – tak brzmi tytuł pierwszej, filmowej części. Dawno temu, na Samotnej Górze, krasnoludy założyły swoje królestwo. Wydobywały tam złoto i wiodły spokojne życie. Niestety, wszystko co dobre kiedyś się kończy. Smok wygonił ich z Samotnej Góry. Gdy Smaug rozprawił się z obrońcami i wypędził krasnoludów z ich ojczyzny, przejął dowództwo nad skarbcem krasnoludów.

Thorin Dębowa Tarcza, prawowity król Samotnej Góry, po wielu latach postanawia odzyskać ojczyznę i wypędzić smoka. Pomaga mu w tym dwunastu odważnych krasnoludów oraz czarodziej Gandalf. Co wspólnego z wyprawą krasnoludów, ma hobbit Bilbo Baggins? To on został wybrany przez samego Gandalfa na kolejnego członka kompanii. Kochający porządek i ciszę hobbit, opuszcza Shire i wyrusza w niezwykłą podróż, która może się dla niego źle skończyć. W tej części skupiamy się głównie na podróży i poznajemy tamtejszy świat. Pod koniec Samotna Góra wciąż jest daleko, a Smaug dalej pilnuje skarbu. Mnóstwo akcji, piękne zdjęcia, niesamowite efekty specjalne – to wszystko znajdziecie w tej części.

„Hobbit: Pustkowie Smauga” – czas na kolejną dawkę emocji! Po heroicznej ucieczce nietypowej kompanii, nasi bohaterowie są ścigani przez „starego znajomego” Thorina, który do tej pory był uznawany za zmarłego. Schronienie znajdują u wojownika Berona.

Udziela im kilka przydatnych porad. Następnie śmiałkowie wędrują przez Mroczną Puszcę, w której czyha na nich mnóstwo niebezpieczeństw takich jak: wieczne głodne, olbrzymie pająki. Potem zostają pojmani przez elfów. Ich ucieczka jest dość nietypowa, no bo w końcu jak często mamy okazję zobaczyć krasnoludy w beczkach? W końcu, dzięki pomocy tajemniczego łucznika Barda, trafiają do Esgaroth.

Jest to miasto, pośrodku Długiego Jeziora oraz znajdujące się w zasięgu terroru Smauga. Po wielu intrygach i bójkach, Thorin i jego drużyna są przed wejściem do kopalni złota, w której przesiaduje smok.



Dzielny Bilbo, wyrusza na pogawędkę ze smokiem. Niestety w finałowej scenie, podstęp krasniali się nie udał, a rozwścieczony Smaug obiecuje zemstę i wyrusza do Esgaroth, by spełnić swoją obietnicę. Tak właśnie kończy się druga część. Niestety, mimo pięknych zdjęć, licznych zwrotów akcji oraz wielu intryg „Pustkowie Smauga” jest dosyć męczące. Widać, że Peter na siłę rozciągnął niektóre momenty, a szkoda, bo film byłby naprawdę niezły. Teraz czeka nas powrót do Śródziemia i ponownego zagłębienia się w ten magiczny świat.

DAGMARA DYRDA

# Moje hobby

## kółko języka migowego



Miganie to nie tylko nauka języka, lecz również świetna zabawa.

**O**d początku roku szkolnego, w ramach zajęć dodatkowych uczęszczałam na lekcje języka migowego wspólnie z sześcioma osobami z różnych klas. Wybrałam te zajęcia, bo chciałam poznać język, ale również dlatego, że język migowy jest przydatny nie tylko w rozmowach z osobami niesłyszącymi. Miganie może być pomocne w sytuacji, gdy od rozmówcy dzieli nas szyba lub znajdujemy się w zatłoczonym autobusie. Ponadto częste posługiwanie się językiem migowym poprawia nasze zdolności manualne.

Podstawę komunikacji w języku migowym są migowe znaki ideograficzne, to przeważnie odpowiedniki pojedynczych słów, czasem krótkich zwrotów. Dopelnieniem ideografii są znaki daktylograficzne, na które składają się litery alfabetu, liczby i znaki uzupełniające.

Wykonanie znaku wymaga: odpowiedniego ułożenia palców u dłoni, właściwego umiejscowienia dłoni względem ciała, odpowiedniej pozycji dłoni w przestrzeni, kierunku ruchu oraz zastosowania mimiki.

Na początku nauki, kiedy ręce nie są jeszcze wyćwiczone mogą trochę boleć. Przy pokazywaniu mogą mylić się ręce i oczywiście znaki. Dlatego szczególnie ważne jest, aby dbać o poprawność pokazywanych znaków. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i prowadzi je pani Monika Mendyka.

Aby dowiedzieć się jak wygląda „życie bez dźwięków”, porozmawiałam ze szkolnym kolegą – Kamilem Krampusem. Urodził się głuchy, lecz dzięki postępowi medycyny słyszy tak samo jak inne dzieci. Umożliwia to specjalne urządzenie umieszczone w głowie oraz aparat, który zakłada na ucho. Po jego zdjęciu jednak nie docierają do niego żadne dźwięki.

**Czy aparat słuchowy sprawia Ci jakiś dyskomfort – przeszkadza w czymś?**

– W życiu codziennym nie, lecz kiedy jestem na basenie lub biorę prysznic muszę go zdejmować, aby nie zepsuł się.

**Od kiedy nosisz aparat słuchowy?**

– Od momentu, kiedy przeprowadzono operację – miałem wtedy dwa lata.

**Czy aparat słuchowy należy wymieniać?**

– Zgodnie z zaleceniem lekarza, powinno się go zmieniać co pięć lat.

**Czy zdejmujesz aparat na noc?**

– Tak, a akumulator, który się w nim znajduje muszę ładować przez dziesięć godzin.

**Jak to jest, kiedy nie masz aparatu i nic nie słyszysz – jak się wtedy czujesz?**

– Czuje się normalnie, ale to może dlatego, że od dawna jestem do tego przyzwyczajony.

**Uczęszczasz na kółko migowe**

**– dlaczego się na nie zapisałeś?**

– Zapisałem się, ponieważ chciałbym nauczyć się języka migowego, który w przyszłości z pewnością przyda mi się.

**Czy ma to związek z tym, że nosisz aparat słuchowy?**

– Zdecydowanie tak, gdyż kiedy zdejmę aparat to język migowy jest sposobem na porozumiewanie się z innymi.

NATALIA RUDNIK

# Niezbędnik Nastolatka

Redakcja to uczestnicy warsztatów dziennikarskich „Razem do dzieła”

**Pomoc redaktorska:** Aleksandra Fandrejewska

**Oprawa graficzna:** Grzegorz Brodowski

Przeciwdziałanie  
wykluczeniu społecznemu  
– Razem do dzieła!



Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!” korzysta z dofinansowania w kwocie 314 000 zł pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Poprzez fundusze EOG i fundusze norweskie Islandia, Liechtenstein i Norwegia przyczyniają się do zmniejszenia nierówności społecznych i ekonomicznych oraz wzmocnienia relacji dwustronnych z państwami beneficjentami w Europie. Trzy państwa ściśle współpracują z UE na podstawie porozumienia o Europejskim Obszarze Gospodarczym (porozumienie EOG).



