













# NOWINY JANOWSKIE

Grudzień 2020

Nr 6/2020

## W NUMERZE M.IN.

-  PRZYPOMINAJKA
-  ZABAWY DOMOWE
-  BEZPIECZNE FERIE
-  WARTO OBEJRZEĆ
-  WITRAŻ
-  MOJE EMOCJE
-  ZIMOWE KOLOROWANIE
-  TRADYCJE
-  BOŻONARODZENIOWE
-  ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE



## PRZYPOMINAJKA

### Koło wsparcia

Przy gazecie szkolnej Nowiny Janowskie funkcjonuje koło wsparcia prowadzone przez specjalistów szkolonych. Za zadanie ma niwelowanie wpływu izolacji, który jest wynikiem trwającej epidemii. Jeżeli potrzebujesz pomocy, wsparcia, rozmowy, możesz do nas napisać [nowinyjanowskie@gmail.com](mailto:nowinyjanowskie@gmail.com).

Skontaktujemy się z tobą i umówimy na indywidualną rozmowę. Jeżeli sami nie będziemy mogli pomóc poszukamy jej w instytucjach, które z nami współpracują.





# Zabawy domowe

Zbliża się czas ferii zimowych, które w tym roku odbędą się od 4.01.2021 do 17.01.2021. Poszukajmy wolego czasu i poświęćmy go na zabawę z naszymi dziećmi. Nawet niepozorna zabawa dla dzieci może być edukacyjna bądź terapeutyczna, a spędzony czas z rodzicami lub dziadkami bezcenny dla budowania zażyłej opartej na zaufaniu relacji.

Korzystajmy również z zasobu zabaw z naszego dzieciństwa, dzieci mogą ich nie znać, a miały one wpływ na kształtowanie się naszych osobowości.

Oto kilka przykładowych zabaw, w które możemy bawić się w domu jak i na podwórku:

## 1. Zabawy ruchowe

Do tych zabaw nie potrzebujemy za dużo, wystarczą krzesła, kosz na pranie, nici i koce, które każdy z nas ma w domu.

- Ze złożonych kocy ułóż ścieżkę, która będzie mostem do przejścia.
- Z krzeseł zrób tunel, przez który dziecko będzie się musiało przeczołgać.
- Zawień dziecko w koc, niech samo próbuje się rozwinać.
- Ustaw krzesła w odstępach, niech dziecko przechodzi przez most z dziurami. Asekuruj je bądź trzymaj za rękę.
- Usiądź z dzieckiem na kocu i poodpychajcie się, zróbcie sobie w ten sposób zwiedzanie pokoju, wymyślając ciekawą opowieść do mijanych mebli.
- Niech dziecko usiądzie na kocu, złap dwa końce i ciągnij. Zrób mu miłą przejażdżkę po pokoju.
- Weź zwinięte skarpetki lub piłki, ustaw kosz do prania i celujcie. Wygra ten kto najwięcej razy trafi. Możesz odsuwać kosz, będzie to dodatkowa trudność.
- Usiądźcie naprzeciwko siebie, chwycie się za ręce, przystawcie stopy i próbujcie się odpychać lub przyciągać. Odwróćcie się do siebie plecami i przepychajcie się na zmianę.
- Z nici zrób pajęczynę pomiędzy meblami. Niech dziecko wyobrazi sobie, że to wiązki lasera i musi tak przejść, żeby ich nie dotknąć. Dziecko samo może stworzyć pajęczynę, poćwicz przy okazji ręce.
- Wytnij z papieru stopy i ręce układaj je w różnych konfiguracjach. Dziecko niech skacze zgodnie z ułożonym rytmem np.: prawa stopa, lewa stopa, dwie stopy, stopy i prawa ręka itp.





- W rytm muzyki skacz jak żabka, chodź jak rak, chodź jak słoń, leć jak ptak, jak pszczoła. Niech dzieci wydają odgłosy naśladowanych zwierząt.

## 2. Zabawy przy stole

Podczas zabaw stolikowych możesz użyć każdego materiału i rzeczy, którą posiadasz w domu. Tu liczy się kreatywność dziecka i rodzica.

- Przygotuj pojemniki różnej wielkości, łyżki, kubeczki i miarki. Daj piasek kinetyczny bądź makaron, kaszę, mąkę, cukier. Niech dziecko przesypuje do pojemników za pomocą kubeczków, łyżek i miarek.
- Przygotuj słoik, ozdóbcie go wyciętymi elementami z wycinanki samoprzylepnej lub mazakami. Przygotuj kaszę manną, barwniki, lub bibułę, która też zabarwi. Barwniki rozrób z małą ilością wody. Jeżeli masz bibułę to zalej ją wodą, jak się zabarwi to ją wyjmij. Wymieszaj niedużą ilość kolorowej wody z kaszą. Wsypuj do słoika kolorami. Na samej górze połóż podgrzewacz (świeczkę) i świecznik gotowy.
- Kolorowanki, na każdą okazję. Duży wybór darmowych kolorowanek w internecie.
- Stwórz z dzieckiem mapę miłych wspomnień, rysujcie w małych okienkach wydarzenia, które was spotkały i były miłe. Jeżeli kartka się skończyła, doklejcie następną, niech to będzie mapa tworzona przez wiele lat. Dziecko już jako dorosły, bądź młody dorosły powróci do niej i przypomni sobie wszystkie miłe chwile, które was spotkały.
- Tworzenie różnych mas plastycznych do ugniatania i lepienia. Przepisy na masy plastyczne są we wcześniejszych numerach gazetki Nowiny Janowskie.
- Próbowanie nowych smaków. Zawiąż dziecku oczy, pokrój i ułóż na talerzu różne owoce, warzywa. Niech dziecko samo znajdzie kąski i wkłada sobie do buzi. Może uda mu się rozpoznać co to jest. Smacznego.
- Na dużej kartce papieru odrysuj dziecko. Następnie niech ono dorysuje usta, nos, włosy, uszy, paznokcie...
- Układanie obok wzoru. Rodzic układa coś z zapalek, dziecko stara się to odtworzyć.
- Wycinanie ze starych gazet postaci, elementów wystroju domu i tworzenie własnej kreatywnej pracy.



Korzystajcie z gier planszowych które posiadacie, dzieci lubią się bawić wszystkim co służy do codziennego użytku: garnki, kubki, łyżki różnego rodzaju. Twórzcie kreatywne prace z niepotrzebnych kartonów, włączcie dzieci w obowiązki domowe. Sprzątajcie z dziećmi i pozwólcie im pomóc w przygotowywaniu posiłków i ciast. To krok to samodzielności.



# Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych

Zbliżają się ferie zimowe. Jest to czas odpoczynku od wysiłku edukacyjnego. Uczniowie mają zregenerować swoje siły i powrócić w nowy semestr z większą energią i zapałem do pracy. W tym roku ferie będą inne niż wszystkie, duży wpływ na nie ma otaczająca nas pandemia i reżim sanitarny. W związku z tym ten czas spędzimy w domach i swoich rodzinnych miejscowościach. Nawet wtedy nie zapomnijmy o zachowaniu zasad bezpieczeństwa, byśmy mogli wypocząć i zdrowi spotkać się znów w szkole. A oto kilka podpowiedzi:

- ✓ Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych;
- ✓ W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami;
- ✓ Nie doczepiamy sanek do samochodu;
- ✓ Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby;
- ✓ Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.
- ✓ Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- ✓ Bądźmy widoczni na drodze.
- ✓ Nie strącamy zwisających z dachów sopli.
- ✓ Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.
- ✓ Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- ✓ W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.
- ✓ Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- ✓ Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- ✓ W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.



## Telefony alarmowe:

**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**

**Pogotowie  
Ratunkowe 999**



# 112

**Europejski  
numer alarmowy**

### Adresy internetowe współorganizatorów:

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- [www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)
- [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)
- [www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)
- [www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)
- [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl)





# Warto obejrzeć!!!

Zachęcam do rodzinnego oglądania filmu animowanego *W głowie się nie mieści*.

Bajka w ciekawy i nietypowy sposób przedstawia to co dzieje się z nami, gdy odczuwamy emocje. Jak budujemy fundamenty i priorytety w swoim życiu.



Tak jak wszystkimi ludźmi, Riley kierują emocje – Radość, Strach, Gniew, Odraza oraz Smutek. Mieszkają one w centrum

dowodzenia w umyśle Riley, skąd starają się jej pomagać w codziennych sytuacjach. Kiedy dziewczynka przenosi się wraz z rodziną z Minnesoty do San Francisco, zarówno ona, jak i jej emocje starają się przystosować do nowego życia. W centrum dowodzenia zapanuje jednak niemałe zamieszanie, kiedy w wyniku sprzeczki, Radość i Smutek wydostaną się poza sterownię. W tym samym czasie Riley zacznie stopniowo popadać w depresję.



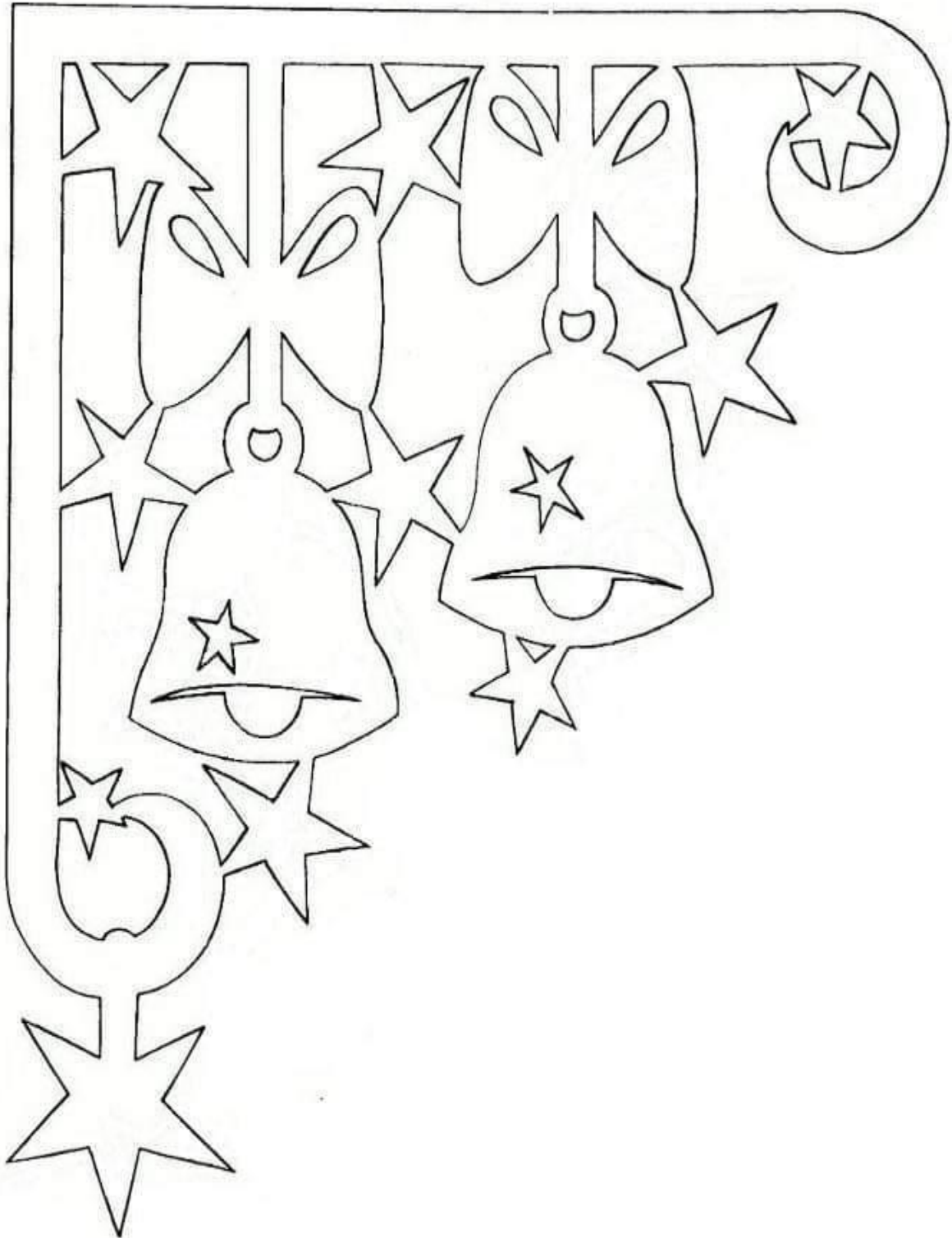
Dwie przeciwstawne sobie bohaterki zostają zmuszone do współpracy i wzajemnego poznania swoich wad i zalet, aby mogły spokojnie wrócić do domu. Dodatkowo, zamieszanie, w wyniku którego emocje zostają wyrzucone z centrum dowodzenia, pozwala reżyserowi na ukazanie kolejnych, przygotowanych z niezwykłą wyobraźnią lokacji w mózgu Riley.

A wszystko to służy zbudowaniu inteligentnej opowieści o tym, jak emocje budują osobowość człowieka. Tak skonstruowana historia sprawia, że "W głowie się nie mieści" inaczej rozumieć będzie dziecko, a inaczej dorosły. I choć młodszy widzowie mogą się niekiedy nieco gubić, to uruchomi to u nich mechanizm zadawania pytań.





# A może świąteczny witraż?







# MOJE EMOCJE

Korzystając z kart emocjedziecka.pl pomyśl o swoich świętach.

## BOŻE NARODZENIE

**GDY MYŚLĘ O ŚWIĘTACH, CZUJĘ....**

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> RADOŚĆ | <input type="checkbox"/> SMUTEK     |
| <input type="checkbox"/> ZŁOŚĆ  | <input type="checkbox"/> ZDZIWIENIE |
| <input type="checkbox"/> LĘK    | <input type="checkbox"/> .....      |



**COŚ, CO NA PEWNO  
MUSZĘ ZROBIĆ  
W ŚWIĘTA:**



.....

.....

.....

.....

**NAJBARDZIEJ CHCĘ  
SPĘDZIĆ ŚWIĘTA Z:**

.....

.....

.....

**ŚWIĄTECZNA CHOINKA  
MOJEGO PROJEKTU**



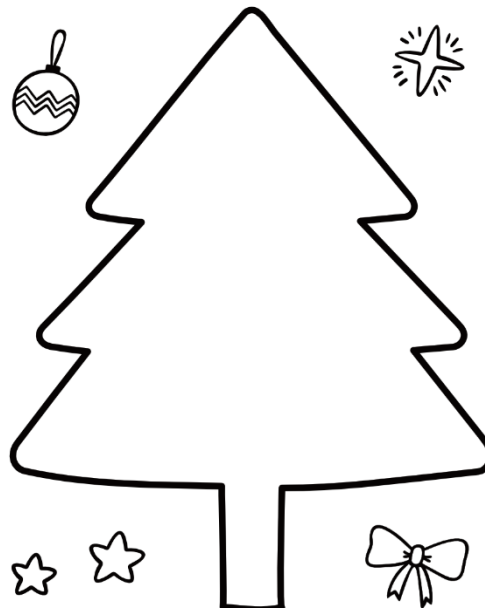
**MOJE ŚWIĄTECZNE  
ŻYCZENIA:**

.....

.....

.....

.....



emocjedziecka.pl



# Zimowe kolorowanie





# Tradycje Bożonarodzeniowe

Boże Narodzenie zwano też GODAMI, GODNYMI, GODNIMI ŚWIĘTAMI, ŚWIĘTYMI WIECZORAMI, KOLADKĄ.

- ❖ Wszystkie prace trzeba było zakończyć do pierwszej gwiazdki,
- ❖ Był zakaz przędzenia i szycia.
- ❖ Zwierzęta rozmawiały ludzkim głosem, lecz nie wolno ich podsłuchiwać!
- ❖ Woda zmieni się w wino i miód, ale tylko osoby niewinne i szczęśliwe mogły tego doświadczyć.
- ❖ Czekanie na dusze zmarłych. Po to stawiano pusty talerz.

Nie wolno było

- pluć,
- kłócić się,
- rozlewać brudnej wody,

Przed siadaniem należało zdmuchnąć dusze z krzesła lub stołka.

## Choinka

Inaczej PODŁAŻNIK, WIECHA, SAD PODŁAŻNICZKA, RAJSKIE DRZEWKO, BOŻE DRZEWKO. Od wieków zielone gałęzie stanowiły symbol życia, płodności i radości. Ustawiana w kościołach stanowiła symbol Rajskiego Życia.

Zwyczaj dekorowania domów sięga średniowiecza. Gałęzie jodły podwieszano pod sufitem i dekorowano. Miały przynieść dobrobyt, szczęście, urodzaj, zdrowie, chronić przed złem i urokami.

## Wieczera wigilijna

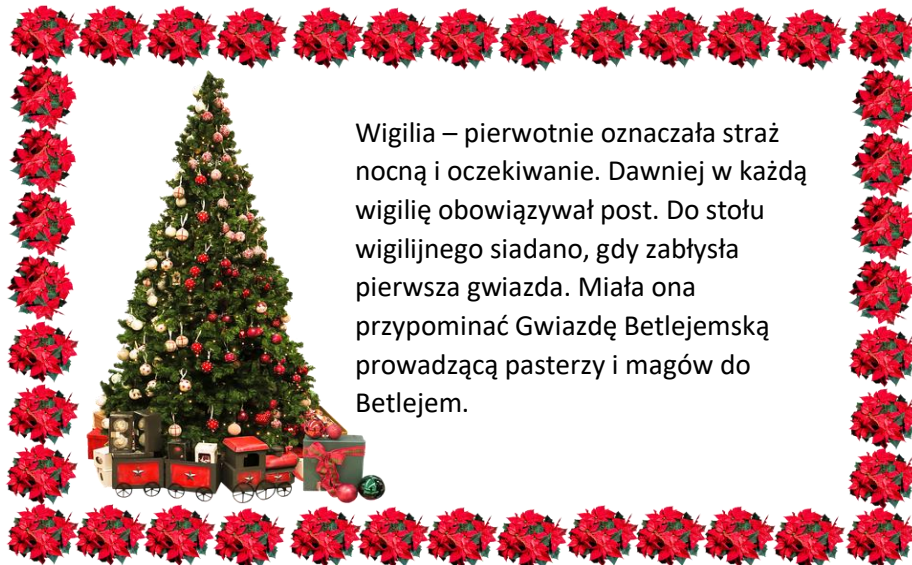
Inaczej OBIAD WIGILIJNY, POSTNIK, POŚNIK, KUTIA, WILIA, WIGILIA. Do stołu zasiadała cała rodzina i służba. Musiała być liczba nieparzysta biesiadników i parzysta potraw. Pusty talerz stawiano dla nieobecnych i zmarłych, a uchylone drzwi zapraszały ich do środka.



## Zima

To czas uśpiania przyrody, życie przenosiło się do domów. Cykl zimowego świętowania był od Adwentu do Wielkanocy.

Adwent to czas oczekiwania, nie wolno pracować w polu, bo ziemia spała, powinno uczęszczać się na roraty. 13 grudnia rozpoczynano porządki, przepowiadano pogodę, zabezpieczano zwierzyńę przed czarami i gusłami. Należało powstrzymać się od sytego jedzenia i uciech cielesnych.



Wigilia – pierwotnie oznaczała straż nocną i oczekiwanie. Dawniej w każdą wigilię obowiązywał post. Do stołu wigilijnego siadano, gdy zabłyśła pierwsza gwiazda. Miała ona przypominać Gwiazdę Betlejemską prowadzącą pasterzy i magów do Betlejem.

W dobrym przeżyciu Bożego Narodzenia pomagają świadome pielęgnowanie tradycyjnych zwyczajów i rytuałów świątecznych takich jak:

- Sianko pod obrusem – jak nakazuje tradycja, siano należy położyć pod obrusem. Symbolizuje to narodzenie Jezusa w ubóstwie
- Pierwsza gwiazdka – tradycyjnie wieczerza wigilijna rozpoczyna się wraz z pierwszą gwiazdką na niebie. Jest to symboliczne nawiązanie do Gwiazdy Betlejemskiej, oznaczającej narodziny Jezusa, którą według Biblii na wschodniej stronie nieba ujrzeli Trzej Królowie.
- Wspólna modlitwa – kolację wigilijną, w polskiej tradycji postną, rozpoczyna modlitwa i czytanie fragmentu Ewangelii wg św. Mateusza lub Łukasza, dotyczącego narodzin Jezusa.
- Oplątek – przełamanie opłatka ze wszystkimi uczestnikami wieczerzy wigilijnej jest jej centralnym punktem. Gest ten symbolizuje wzajemne poświęcenie się jednych dla drugich i chęć dzielenia się z bliskimi owocami swojej codziennej pracy. Dzielenie się opłatkiem ma w zamiśle zbliżyć i łączyć ludzi.



- Dodatkowe nakrycie – na stole ustawia się dodatkowe nakrycie, jedno więcej niż jest uczestników wieczerzy. Jest ono symbolicznie przeznaczone dla niezapowiedzianego gościa
  
- Świeca wigilijna – światło ma być znakiem zaproszenia do rodziny Marii i Józefa, aby Jezus narodził się w każdym domu. Oświeca więc drogę i zaprasza.
  
- Szopka – pozwala wyobrazić sobie miejsce narodzenia Jezusa.
  
- Świeca bożonarodzeniowa – jest najbardziej wymownym symbolem przychodzącego do nas Jezusa, a zarazem znakiem świadectwa wiary chrześcijańskiej wobec dzieci, rodziców, krewnych, przyjaciół i wszystkich odwiedzających dom. Świeca jest symbolem Chrystusa jako Światłości świata.
  
- Potrawy – zwyczajowo na stole powinny znaleźć się wszystkie płody ziemi, a potraw powinno być dwanaście. Najpopularniejsze polskie potrawy to czerwony barszcyk z uszkami, zupa grzybowa, karp (ryba) pod różnymi postaciami, kutia, pierogi z kapustą i grzybami, kulebiak, kompot z suszonych owoców.
  
- Ubieranie choinki - symbolizuje nowe, odradzające się życie. Także ozdoby, które na niej zawieszamy mają konkretne znaczenie: gwiazda umieszczana na czubku oznacza gwiazdę betlejemską, bombki symbolizują rajskie owoce, a łańcuchy miały przypominać o grzechu i jednocześnie cementować rodzinne więzi. Natomiast składanie prezentów (darów) pod choinką, jest naśladowaniem dobroci.
  
- Wspólne kolędowanie – radosne śpiewy, w które zaangażowani są wszyscy uczestnicy wieczerzy wigilijnej.
  
- Pasterka - z pierwszych wieków chrześcijaństwa, kiedy nabożeństwa nocne należały do stałej praktyki Kościoła. Pierwsze Msze św. o północy 24 grudnia sprawowano w Betlejem.



# Życzenia

Staropolskim obyczajem,  
gdy w Wigilię gwiazda wstaje,  
Nowy Rok zaś cyfrę zmienia,  
wszyscy wszystkim są życzenia.  
Przy tej pięknej sposobności  
i my życzymy Wam radości,  
aby wszystkim się darzyło,  
z roku na rok lepiej było.





Nowiny Janowskie  
Nr 5/2020

Gazetka Szkolna SP w Janowie  
Ul. Chorzelska 21  
13-113 Janowo

Email:  
nowinyjanowskie@gmail.com

Zespół redakcyjny:

Weronika Jońska, Maja Kobus, Lena  
Mierzejewska, Róża Szczypińska,  
Michał Osowski, Michał Zdyb,  
Michał Auguścik, Alicja  
Wawrowska, Zuzanna  
Asztemborska, Mikołaj Szeluga,  
Martyna Zygnerska, Dawid  
Mierzejewski, Mikołaj Piechowiak

**Opiekunowie:**

Agnieszka Tobojka, Beata  
Angielska, Małgorzata Słomkowska