

62

Urodziny SZKOŁY

W gazetce także:

- otwarcie sali gimnastycznej i 62-lecie naszej szkoły,
- wywiad ze sportowcem - Szymonem Koteckim,
- zwyczaje i tradycje mikołajkowe na świecie,
- kartki i życzenia świąteczne,
- przepis na pierniczki świąteczne,
- kolorowanki



100 LAT!

Nasza szkoła kończy w tym roku 62. lata i z tej okazji pragniemy złożyć wszystkim nauczycielom i pracownikom szkoły najserdeczniejsze życzenia – abyście byli zdrowi, zadowoleni z pracy, którą wykonujecie.

Nie zaznawajcie kłopotów i trosk, bądźcie pogodni i uśmiechnięci. Niech się spełnią Wasze marzenia dotyczące życia osobistego i zawodowego.

Wszystkim uczniom składamy życzenia interesującej i satysfakcjonującej nauki.

Niech zdobyta wiedza będzie waszą trampoliną do osiągnięcia sukcesów, a środowisko szkolne miejscem bezpiecznym, miłym, do którego będziecie uczęszczać z radością.

-REDAKCJA SZKOLNEJ GAZETY

Kurierek

Opiekunowie:

p. Maria Burska
p. Joanna Giesek
p. Natalia Kobiella
p. Marlena Rostkowska

Skład redakcji:

Szymon Sarbiewski
Laura Górniak



1 GRUDNIA 2023 R. ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE OTWARCIE SALI GIMNASTYCZNEJ ORAZ 62-LECIE NASZEJ SZKOŁY.

Na otwarcie naszej sali przybyło wielu zaproszonych gości. Z tej okazji odbył się uroczysty apel, podczas którego Burmistrz Nidzicy Pan Jacek Kosmala wraz z Senator Panią Lidią Staroń, Dyrektorem SP nr 2 Panem Markiem Nachtygalem, Przewodniczącym Rady Miejskiej w Nidzicy Panem Tadeuszem Danielczykiem oraz Przewodniczącą Rady Rodziców Panią Weroniką Płatek przecięli biało-czerwoną wstęgę, co było symbolem oficjalnego otwarcia sali gimnastycznej.

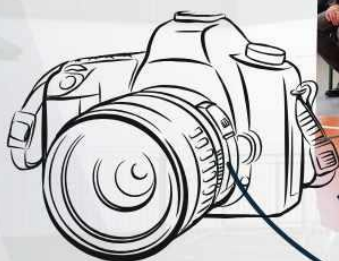
Następnie nasi uczniowie zaprezentowali swoje talenty.

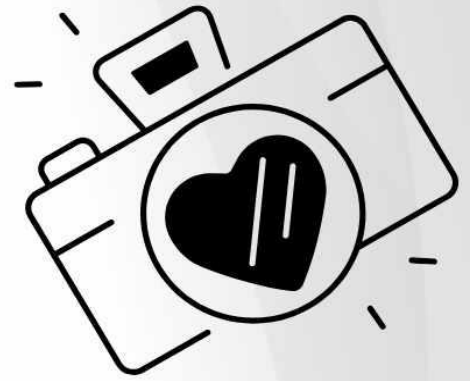
Na korytarzu przed salą

można było podziwiać wystawę poświęconą historii naszej szkoły. Sala jest przepiękna. Dziękujemy i życzymy wielu sukcesów sportowych naszym kolegom oraz nauczycielom wychowania fizycznego.



Redakcja Kurierka





Wow!



Wywiad ze sportowcem- Szymonem Koleckim



Polski sztangista, zawodnik klubu KPC Górnik Polkowice, zdobywca srebrnego medalu na Igrzyskach Olimpijskich Sydney w 2000r. oraz złotego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008, 4-krotny medalista mistrzostw świata, 6-krotny medalista mistrzostw Europy (5-krotny mistrz Europy. Od 2016 zawodnik MMA, były zawodnik PLMMA i Babilon MMA oraz KSW.

- Jak i kiedy rozpoczęła się Pana przygoda z podnoszeniem ciężarów?

- Nie pamiętam dokładnie. Mój tata był trenerem podnoszenia ciężarów i już jako dziecko chodziłem na salę razem z nim. Myślę, że jeszcze w czasie przedszkola (pewnie miałem 3-4 lata), ale nie ćwiczyłem tylko podnoszenia ciężarów. Mój tata wcześniej trenował akrobatykę sportową. Trenowałem też gimnastykę oraz różne ogólnorozwojowe ćwiczenia. Praktycznie od kiedy zacząłem chodzić, to przebywałem na sali.

- Kto był Pana inspiracją, żeby zacząć zawodowo podnoszenie ciężarów?

- Nie miałem żadnych inspiracji, żeby zacząć uprawiać ten sport zawodowo. Po prostu byłem wychowany w takiej kulturze sportu. Byłem za mały, żeby myśleć o inspiracjach, o idolach.

- To tak jakby rodzice wciągnęli Pana w sport?

- Może niekoniecznie byli inspiracją, ale dzięki nim zacząłem uprawiać sport i się w tym sporcie wychowywałem.

- Kto Pana wspierał?

- Gdy byłem dzieckiem, wspierali mnie przede wszystkim rodzice.

- Co było dla Pana motywacją do treningów?

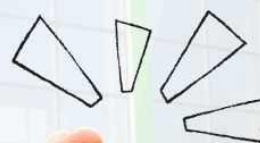
- Złote medale olimpijskie. Od wczesnych lat chciałem je zdobywać i chciałem pobić rekord zdobytych złotych medali olimpijskich.

Najwięcej zawodników w podnoszeniu ciężarów zdobywa trzy złote medale, a ja chciałem zdobyć cztery. Taki był mój cel i plan, który się nie zrealizował, ale taki miałem cel i to mnie motywowało.

- Jak wyglądał Pana typowy dzień?

- 7:40 ważenie; krótki rozruch. Po 8:00 śniadanie; 9:30 przygotowanie odżywek, suplementów; 10:00 – 10:30 pierwszy trening do 13:00; jakieś zabiegi rehabilitacyjne; odżywki po treningu; 14:00 obiad. Dwie godziny snu; 16:30 drugi trening; również jakieś suplementy; znowu jakaś rehabilitacja i rozciąganie. Kolacja 20:00; później masaż i 22:00 mniej więcej do łóżka. Taki standardowy dzień treningowy.

Wow!



- Czy miał Pan jakąś specjalną dietę podczas przygotowań do treningów?

- Tak, tak miałem bardzo wysokokaloryczną, ponieważ ciężarowcy przerzucają bardzo dużo ton. Dlatego potrzebują do tego odpowiedniej ilości węglowodanów głównie o niskim indeksie. Generalnie zawsze korzystałem z diety zbilansowanej, bo zawiera ona niezbędne rzeczy takie jak: tłuszcze roślinne, białko, węglowodany, bo potrzebna jest energia i budulec organizmu, także mocno zbilansowana, okrojona o wszystkie niezdrowe rzeczy.

- Jak wyglądał Pana trening i jak często się odbywał?

- Różne były systemy treningowe w podnoszeniu ciężarów. Chyba nigdy nie trenowałem mniej niż dziewięć razy w tygodniu, ale maksymalnie szesnaście. Najbardziej standardowym systemem treningowym jest dziewięć treningów.

- Jakie wspomnienia wiążą się z Pana pierwszymi zawodami?

- Takie mgliste, bo miałem około 6 lat i wystartowałem w charakterze takiego pokazu na technikę i pamiętam jak przez mgłę te moje występy. Pamiętam miejsce, właśnie to było w mojej wsi, ale turniej był duży, bo to był mecz pomiędzy reprezentacjami Polski i Niemiec juniorów w latach 80-tych. To było ważne wydarzenie. Byłem dumny, że mogę przed dużą publicznością wyjść i się zaprezentować, a byłem jeszcze malutki.

- Czy stresował się Pan przed tym turniejem? Startem w zawodach?

- Nie.

- Jaki jest Pana rekord życiowy w podnoszeniu ciężarów?

- Podnoszenie ciężarów składa się z dwóch bojów: z rwania i podrzutu. To w rwaniu 182,5 kg, w podrzucie 235 kg.

- Co Pan uważa za swój sukces?

- Rodzinę.

- Co dla Pana było największym sportowym wyzwaniem?

- Medale olimpijskie. Złote medale olimpijskie.

- Jakie uczucia towarzyszyły Panu po zdobyciu złotego medalu olimpijskiego w Pekinie?

- Ulgi i spełnienia.

- Co lubi Pan robić w wolnym czasie i jakie jest Pana hobby?

- Łowić ryby i czytać książki.

- Jakie ma Pan plany na przyszłość?

- Chciałbym jeszcze trochę potrenować. Teraz trenuję inną dyscyplinę sportu MMA, ale od dwóch lat nie mogę, bo miałem kontuzję kolana i w tym czasie musiałem zrobić trzy operacje. Rehabilituje się, ale chciałbym jeszcze poprobować i chciałbym jeszcze potrenować i o coś zawalczyć.

- Jakie rady dałby Pan przyszłemu pokoleniu, które chciałoby pójść w Pana ślady?

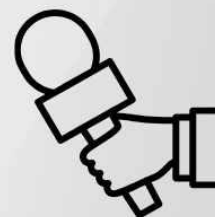
- Moja rada jest taka, żeby przyszłe pokolenie jak najmniej szukały wzorów w Internecie i nie poddawały się kiedy są trudne chwile w prawdziwym, realnym treningu.

-Bardzo serdecznie dziękujemy za wywiad. Życzymy dalszych zawodowych sukcesów.

- Dziękuję, było mi bardzo miło.



Wywiad przeprowadził uczeń koła redakcyjnego szkolnej gazetki „Kurierek” działającej w Szkole Podstawowej Nr 2 im. Michała Kajki w Nidzicy - Szymon Sarbiewski.



FOTORELACJA



Mikołajki



W Polsce zwyczaj odwiedzania domów przez Mikołaja był znany już w XIX wieku. Przebrany Święty przychodził do domów razem z aniołem i diabłem, aby wręczyć grzecznym dzieciom słodycze, a niegrzecznym różgi.

Obecnie obchodzimy **Mikołajki 6 grudnia**. Poprzedzone są wysyłaniem przez dzieci listu do św. Mikołaja, w którym deklarują, że były grzeczne i wypisują swoją listę życzeń prezentowych. W nocy z 5 na 6 grudnia Mikołaj zjawia się niezauważony i zostawia podarunki pod poduszką.

Mikołaj przychodzi do nas również z upominkami w Wigilię Bożego Narodzenia. Wciąż istnieją jednak regiony, gdzie prezentami w ten dzień obdarowuje Gwiazdka (Dolny Śląsk), Gwiazdor (Wielkopolska, Kaszuby i Kujawy), Dzieciątko Jezus (Śląsk), Aniołek lub Dziadek Mróz.

AMERYKAŃSKI MIKOŁAJ - JAK W FILMIE!



W Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii Santa Claus (lub Father Christmas) przychodzi z prezentami tylko w Wigilię Bożego Narodzenia.

Wszelkie zwyczaje z tym związane doskonale znamy z wielu świątecznych filmów amerykańskich.

Wieszanie kolorowych skarpet przy kominku, pozostawienie Mikołajowi ciepłego kakao i pierniczek, renifery ciągnące sanie i wielka radość dzieciaków podczas rozpakowywania swoich podarunków - to wszystko tworzy niezwykle klimat, dlatego wiele państw (nawet pomimo swoich własnych tradycji) przejęło obyczaje krajów anglosaskich.



MIKOŁAJ W HOLANDII



To jedna z bardziej oryginalnych tradycji mikołajkowych. W Holandii dzieci prezentami obdarowuje Sinterklass, który przybywa 5 grudnia na statku z Hiszpanii. Tradycyjnym upominkiem tego dnia są czekoladowe litery. Każde dziecko otrzymuje wtedy pierwszą literę swojego imienia do pozostawionego na parapecie bućka. Charakterystyczną cechą holenderskiego Mikołaja jest czarny od sadzy w kominie strój.

KRAJE ŚRÓDZIEMNOMORSKIE I ICH OBYCZAJE

We Włoszech nie ma zwyczaju obchodzenia mikołajek 6 grudnia. Alternatywą jest styczniowe święto Trzech Króli, kiedy to wiedźma Befana wręcza dzieciom prezenty.



Befana to staruszka z zakrzywionym nosem, ubrana w stare, brudne szaty. Lata na miotle i wrzuca upominki przez komin. Jej łaskawość można zyskać pozostawiając na stole mandarynki i kieliszek wina. Niegrzeczne dzieci dostają zamiast prezentów czosnek lub węgiel.



W Hiszpanii tradycja wręczania prezentów również jest praktykowana 6 stycznia, lecz przynoszą je Trzej Królowie. Jeśli dzieci były niegrzeczne dostają „un trozo de carbón”, czyli kawałek cukru przypominający bryłę węgla.



W CZECHACH I NA SŁOWACJI PODOBNIIE JAK W POLSCE

W Czechach i na Słowacji dzieci otrzymują prezenty od Mikołaja tak jak u nas – 6 grudnia. Mikuláš w towarzystwie aniota i czarta zsuwa się po złotej nici, rozciągniętej między niebem i ziemią. Zostawia on drobne podarunki w butach, które powinny być przygotowane przy drzwiach lub na parapetach. Niezwykle ważny jest wygląd butów – im piękniejsze, tym większa szansa na wymarzone prezenty.



WE FRANCJI MARCIN ZAMIAST MIKOŁAJA

We Francji, zamiast Świętego Mikołaja, prezenty wręcza zupełnie świecka postać zwana Pere Noel, czyli Bożonarodzeniowy Ojciec, którego atrybutem również jest biała broda. Dawniej robił to 6 grudnia, jednak obecnie przychodzi do dzieci tylko w Wigilię. Co ciekawe, bardziej znany i kojarzony przez francuskie dzieciaki z Bożym Narodzeniem jest święty Marcin.

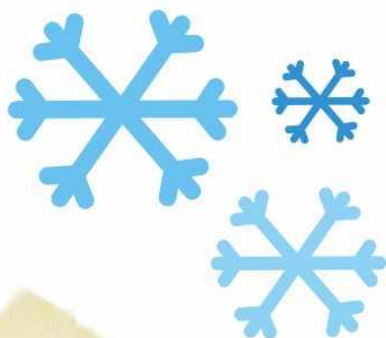




ŚWIĄTECZNE ŻYCZENIA

ZDROWYCH I WESOŁYCH ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA ŻYCZY:

- Wiktoria dla Oli i Amelki z kl. 6b,
- Maja S. z kl. 3b dla całej szkoły,
- Maria Z. z kl. 3a dla całej szkoły,
- Zuza z kl. 6b dla koszykareczek z 6b,
- Oliwier P. z kl. 3b,
- Filip z kl. 7b dla całej kl. 7b



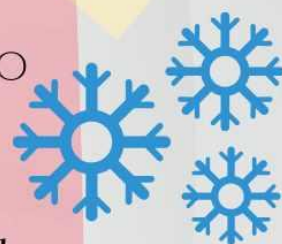
NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA
ŚWIĄTECZNE SKŁADA:

- Marysia Zach z kl. 3a dla Mai Sadowskiej,
- Maja S. z kl. 3b dla Marysi Zach z kl. 3a,
- Zosia S. z kl. 3b dla Leny D. z kl. 4b,
- Kubuś z kl. 1c dla Alutki Dostatniej,
- Anonim dla Amelki L. z kl. 6b

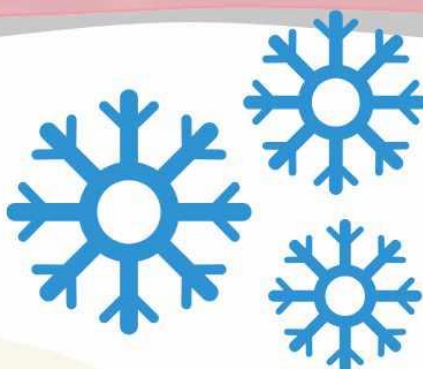




WESOŁYCH ŚWIĄT I SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO ROKU ŻYCZY:



- Maja S. z kl. 3b dla Zuzi Kobielli z kl. 3b,
- Dominik z kl. 2b dla wszystkich,
- Amelka Langowska z kl. 3b dla
Asi z kl. 5b,
- Staś z kl. 4a dla Leny Kowalskiej



DUŻO PREZENTÓW I UŚMIECHU ŻYCZY:

- PRZEMEK Z KL. 2B DLA HANI Z KL. 2B,
- WIKTORIA BERG Z KL. 3A DLA MARYSI ZACH Z KL. 3A,
- ANONIM DLA DOMINIKA PŁATKA :-)
- DARIA Z KL. 6B DLA LENY I AMELKI Z KL. 6B,
- MAJA S. Z KL. 3B DLA AMELKI LANGOWSKIEJ Z KL. 3B,
- WESOŁYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT ŻYCZY ZUZIA Z 7B

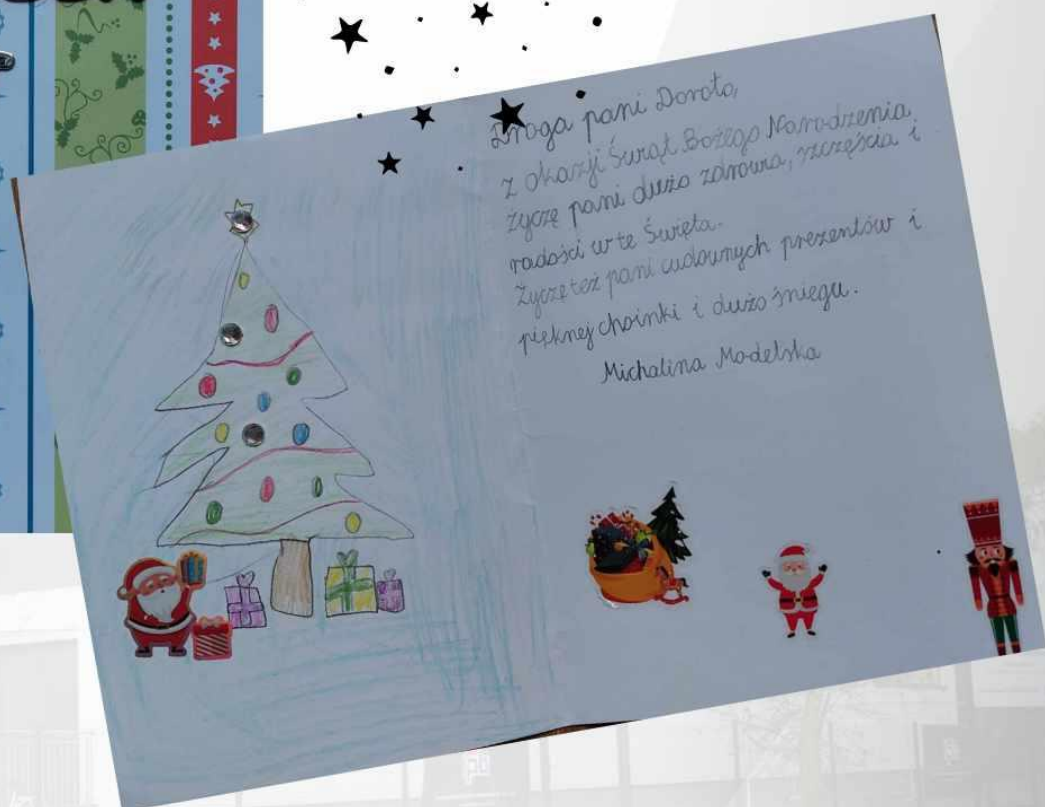
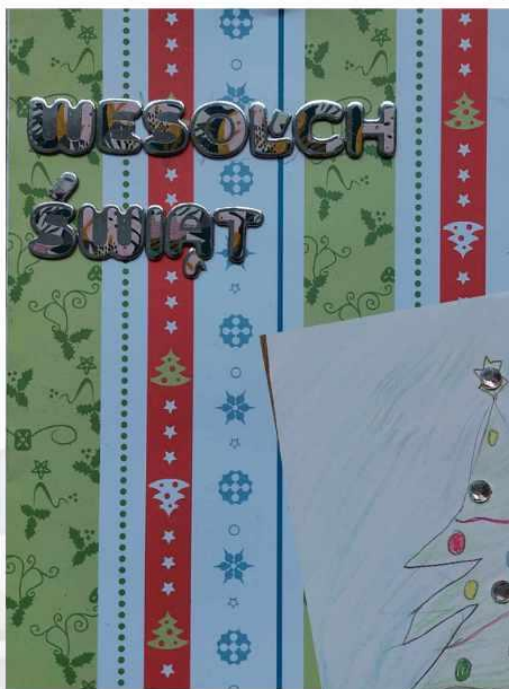
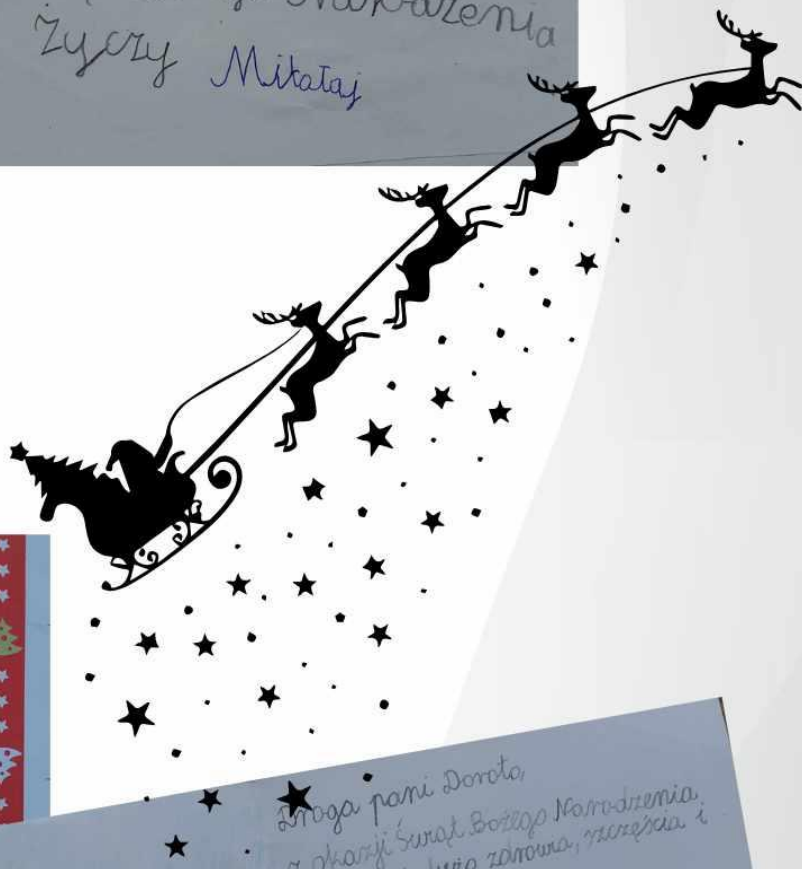


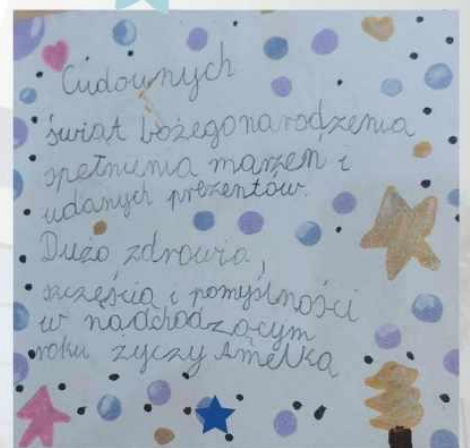
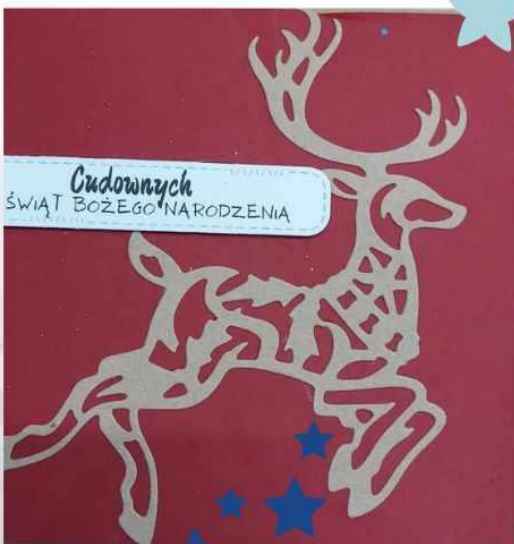
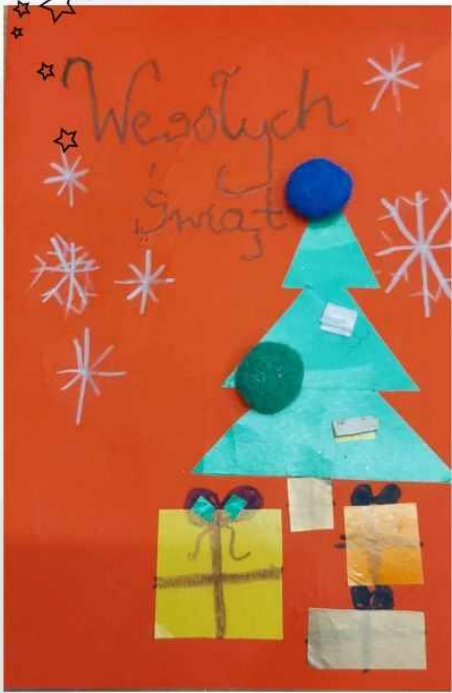
Kartki świąteczne

od klasy 2b:



Zdrowych i wesołych
Świąt Bożego Narodzenia
Życzy Mikolaj





Przepis na PIERCZNICZKI ŚWIĄTECZNE

Potrzebne będą:

- 2 szkl. mąki
- 2 jajka
- 3/4 szkl. cukru
- łyżeczka kopiaста masła
- 2 łyżki miodu
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- przyprawa korzenna do pierników
- farby spożywcze
- foremki



Sposób wykonania:

Mąkę, sodę, przyprawę korzenną wsypujemy do miski. Wlewamy do niej rozpuszczony, gorący miód i cukier. Gdy masa lekko przestygnie – dodajemy masło i jajko. Wyrabiamy gładkie ciasto. następnie rozwałkowujemy i wykrawamy foremkami ciasteczka.

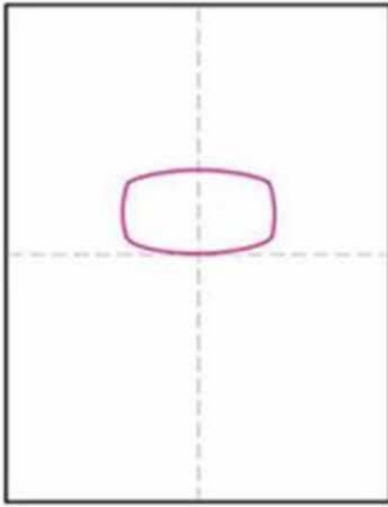
Roztrzepujemy jajko i smarujemy pierniczki. Pieczemy ok. 15 min.

Następnie ozdabiamy według własnego pomysłu.

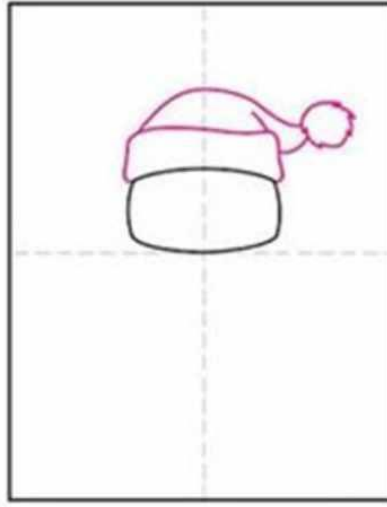
Enjoy



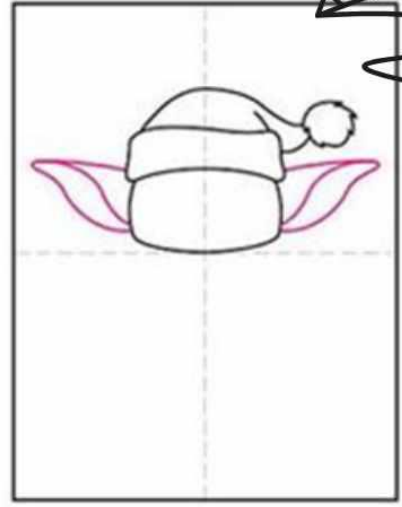
Jak narysować „Santa Baby Yoda”?



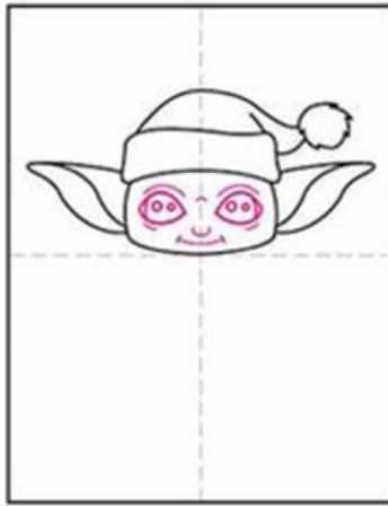
1.



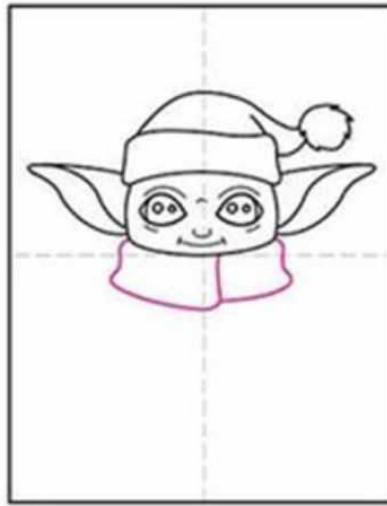
2.



3.



4.



5.



6.



7.

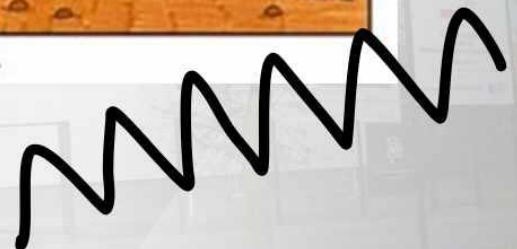
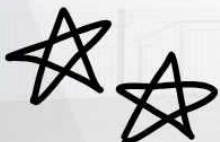


8.



9.

© projectsforkids.org



Kolorowanka

Pokoloruj.

