

# --- DROGA DO NIEBA ---

WIARA  
WIEDZA  
HUMOR  
PRZYRODA  
SPORT  
TO I OWO



W TYM  
NUMERZE:

CZYTAJ KSIĄŻKI!

SPORT TO ZDROWIE!

MODLITWA

PO CO CZYTAĆ BIBLIĘ?

PORCJA DOBREGO HUMORU!!!

To i owo  
Ciekawostki

PLANETA I MY

ŻYCZLIWOŚĆ NA ZDROWIE

TWÓJ PLAN

Zakładki do książki

Cześć!

Po małej przerwie jeteśmy z wami



Zapraszamy was do tworzenia naszej gazetki.

Lubisz pisać artykuły, opowiadania lub chcesz się podzielić swoim hobby napisz do nas na adres

[pmkkatecheza@gmail.com](mailto:pmkkatecheza@gmail.com)

Możesz też zgłosić się do twojego katechety i opowiedzieć o swoim pomysle.

Serdecznie zapraszamy!

A tymczasem życzymy miłego czytania tego co dla was przygotowaliśmy tym razem.



Książki, dlaczego warto czytać i jak je polubić?

Książki to wspaniała rozrywka! Ja lubię czytać wieczorem przed snem, to dla mnie odprężenie po całym dniu. Już od czwartego roku życia chciałam się nauczyć czytać. Kiedy po raz pierwszy przeczytałam książkę sama był to dla mnie wielki sukces. Tak mi się to spodobało, że zaczęłam czytać dalej. Książki to nie tylko rozrywka. Oczywiście to bardzo ekscytujące kiedy śledzi się przygody bohaterów i nie można się doczekać co będzie na następnej stronie. Książki to również źródło wiedzy. Można się nauczyć o przyrodzie, kosmosie, historii, Panu Bogu, religii i wielu innych rzeczach...

Jeśli nie lubisz czytać możesz poprosić rodzica żeby ci pomógł. To przyjemne wtulić się w mamę lub tatę i przenieść się w inny świat...Może ci się wtedy to spodoba i sam lub sama zaczniesz czytać. Możesz też zacząć czytać krótkie książki, gdzie przygody pojawiają się od razu. Później może spróbujesz dłuższej. Nie poddawaj się! Czytanie jak każda inna czynność wymaga regularnych ćwiczeń, im więcej trenujesz tym łatwiej i szybciej Ci to idzie. Grunt to regularność, 10 - 15 minut dziennie wystarczy na początek. A później.....gwarantuję że wpadniesz jak śliwka w kompot! Moja ulubiona seria to „Baśniobór”. Naprawdę ją polecam. Jest pełna magicznych stworzeń i ciekawych przygód. Nie można się od niej oderwać.

Basia Drapella



**Czytanie KSIĄŻEK poprawia pamięć i koncentrację!**

**Czytanie rozwija wyobraźnię i język!**

**Książka odrywa nas od kłopotów i stresu, sprawia, że przenosimy się do innego świata!**

**Książki inspirują. Regularnie czytając książki stajemy się bardziej kreatywni i pomysłowi!**

## **SPORT TO ZDROWIE !**

Pan Bóg dał nam ciało o które mamy dbać, a sport to zdrowie!!!

## **UWIELBIAM SPORT, TO NAJLEPSZA LEKCJA W SZKOLE**

W wieku 5 lat zacząłem trenować gimnastykę. Nie bardzo mi się podobało ponieważ nie było chłopaków, z którymi mógłbym pogadać. Potem zacząłem trenować piłkę nożną. Po roku odszedłem i zmieniłem sport na pływanie. Rok minął i znowu zmieniłem aktywność. Tym razem trafiłem na sport, który według mnie jest nie do pobicia - lekkoatletyka. Jest to sport, w którym jest dużo rozrywki, frajdy i więcej.

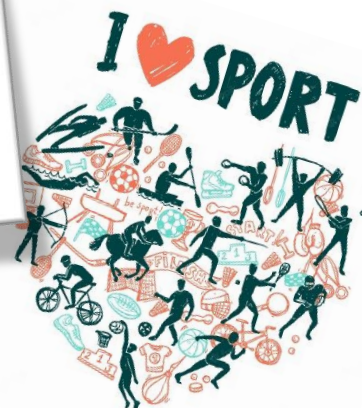
## **TRZY WSKAZÓWKI DO BIEGANIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH**

1. NIE BAĆ SIĘ ZWOLNIĆ PODCZAS BIEGU,
2. PRZEJŚĆ DO MARSZU,
3. ZATRZYMAĆ SIĘ, KIEDY SIĘ JEST NAPRAWDĘ ZMĘCZONYM

## **PO CO TRENOWAĆ???**

To jest dobre pytanie. Większość ludzi trenuje dla spalania tłuszczu, formowania mięśni, lub kondycji. To może zabrzmieć śmiesznie, ale ja trenuję dla frajdy, zbierania medali i może dla zrobienia kariery kiedś w przyszłości. Trenowanie, w tym spokojne bieganie lub pływanie, zmniejsza stres, złość i strach. Trenowanie pomaga zasnąć, mieć dobrą psychikę i zdrowe ciało. Jak to się mówi „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

**HUBERT DRAPPELLA 11 LAT  
POLECAM SPORT!!!!!!!**





## MODLITWA



### Jak należy się modlić ???

To bardzo częste pytanie dzieci, a nawet dorosłych.

### Od czego zacząć ?

Modlitwa nie jest tak trudna, jak może ci się wydawać. Natrudniej jest wyrobić sobie nawyk codziennych rozmów z Bogiem. Na początku wybierz sobie porę, o której będziesz się codziennie modlić. Zastanów się, co chcesz powiedzieć: może chcesz podziękować Bogu, przeprosić Go za coś lub poprosić o pomoc? Potem po prostu to wypowiedz. Nie musisz używać przy tym żadnych skomplikowanych słów. Porozmawiaj z Bogiem tak, jak rozmawiasz z rodzicami lub przyjaciółmi.

### Czy mogę mówić Bogu o wszystkim ?

Oczywiście! Bóg będzie Cię kochać niezależnie od tego, co Mu powiesz. Możesz opowiedzieć Panu o tym, że jest Ci smutno albo że coś Cię denerwuje. Podziękuj Mu, jeśli wszystko układa się po Twojej myśli. Poproś Boga o pomoc, kiedy masz zły dzień. Porozmawiaj z Nim jak z najlepszym przyjacielem. I wiesz co? W przeciwieństwie do twoich kolegów i koleżanek, którzy czasem nie słuchają tego, co do nich mówisz, Bóg zawsze Cię wysłucha i zrozumie!

### Czy w czasie modlitwy powinno się mieć złożone ręce i zamknięte oczy?

Można tak zrobić, ale nie zawsze trzeba. Możesz się modlić na stojąco lub uklękając. Możesz się modlić, czytając książkę albo przytulając mamę. Możesz rozmawiać z Bogiem, kiedy tylko chcesz, bo On zawsze jest przy Tobie. I chce być Twoim przyjacielem.

(Biblia tysiąclecia, Pismo Święte dla młodych)

**A TY CO DZISIAJ POWIESZ BOGU ???  
ON ZAWSZE CHĘTNIE Z TOBĄ POROZMAWIA I  
POSŁUCHA.  
NAPISZ SWOJĄ MODLITWĘ.**









DLACZEGO ŻABA STOI  
Z ZMAKNIĘTYMI  
OCZMI PRZED  
LUSTREM ??? CHCE  
ZOBACZYĆ JAK  
WYGLĄDA GDY ŚPI

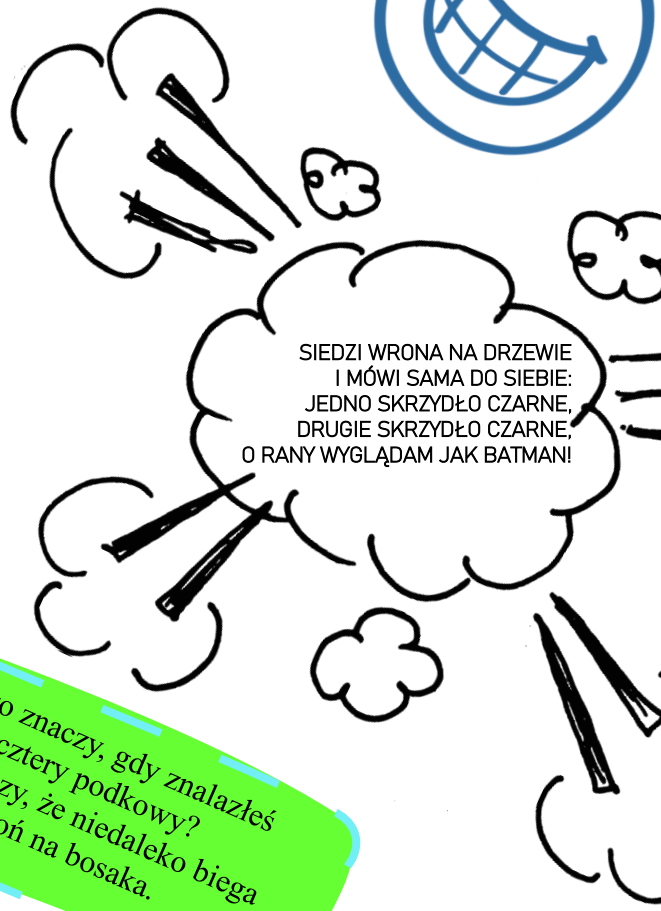
DWIE PCHŁY  
WYCHODZĄ Z KINA:  
  
IDZIEMY NA PIESZO CZY  
CZEKAMY NA PSA?

Przychodzi struś do sklepu i  
pyta:

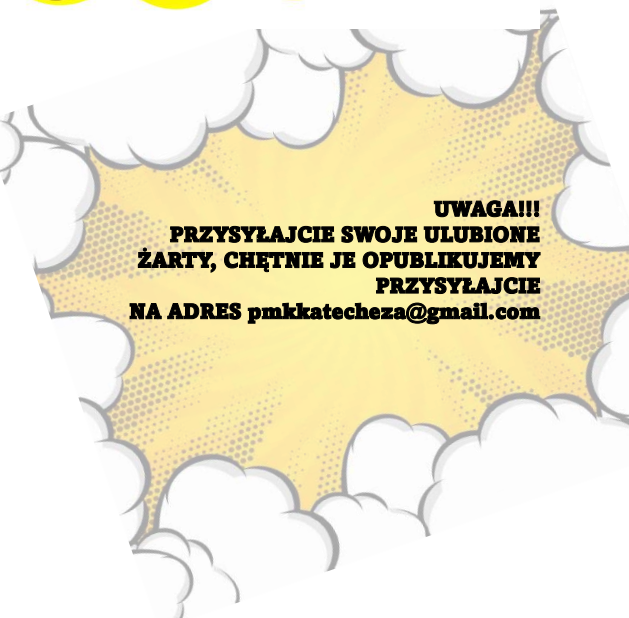
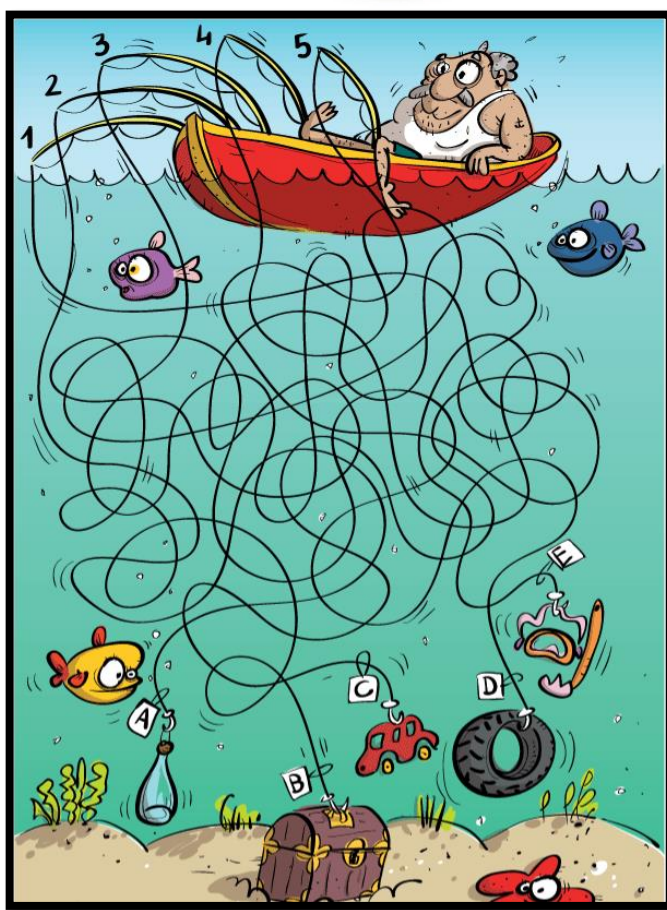
- Ile kosztuje cisto?
- 10 złoty
- A okruszki ?
- Nic.
- To poproszę kilogram okruszków.



Co to znaczy, gdy znalazłeś  
cztery podkowy?  
To znaczy, że niedaleko biega  
koń na bosaka.



SIEDZI WRONA NA DRZEWIE  
I MÓWI SAMA DO SIEBIE:  
JEDNO SKRZYDŁO CZARNE,  
DRUGIE SKRZYDŁO CZARNE,  
O RANY WYGLĄDAM JAK BATMAN!



**UWAG!!!**  
**PRZYSYŁAJCIE SVOJE ULUBIONE**  
**ŻARTY, CHĘTNIE JE OPUBLIKUJEMY**  
**PRZYSYŁAJCIE**  
**NA ADRES [pmkkatecheza@gmail.com](mailto:pmkkatecheza@gmail.com)**

TO I OWO

WIESZ, ŻE .....



**-41°C**

TYLE WYNOŚI NAJNIŻSZA  
ODNOTOWANA W POLSCE  
TEMPERATURA POWIETRZA.

SzaloneLiczby.pl



**456** LAT

TYLE TRZEBA BYŁO CZEKAĆ,  
BY WYBRANO PAPIEŻA  
SPOZA WŁOCH (1978).  
ZOSTAŁ NIM KAROL WOJTYŁA.

SzaloneLiczby.pl



**1853**

W TYM ROKU  
POWSTAŁY PIERWSZE  
CHIPSY.

SzaloneLiczby.pl



**50** CENTYMETRÓW

TAK IMPONUJĄCĄ DŁUGOŚĆ  
OSIĄGA JĘZYK ŻYRAFY.

SzaloneLiczby.pl



**500** SEKUND

TYLE CZASU POTRZEBUJE  
ŚWIATŁO, BY DOTRZEĆ  
ZE SŁOŃCA NA ZIEMIĘ.

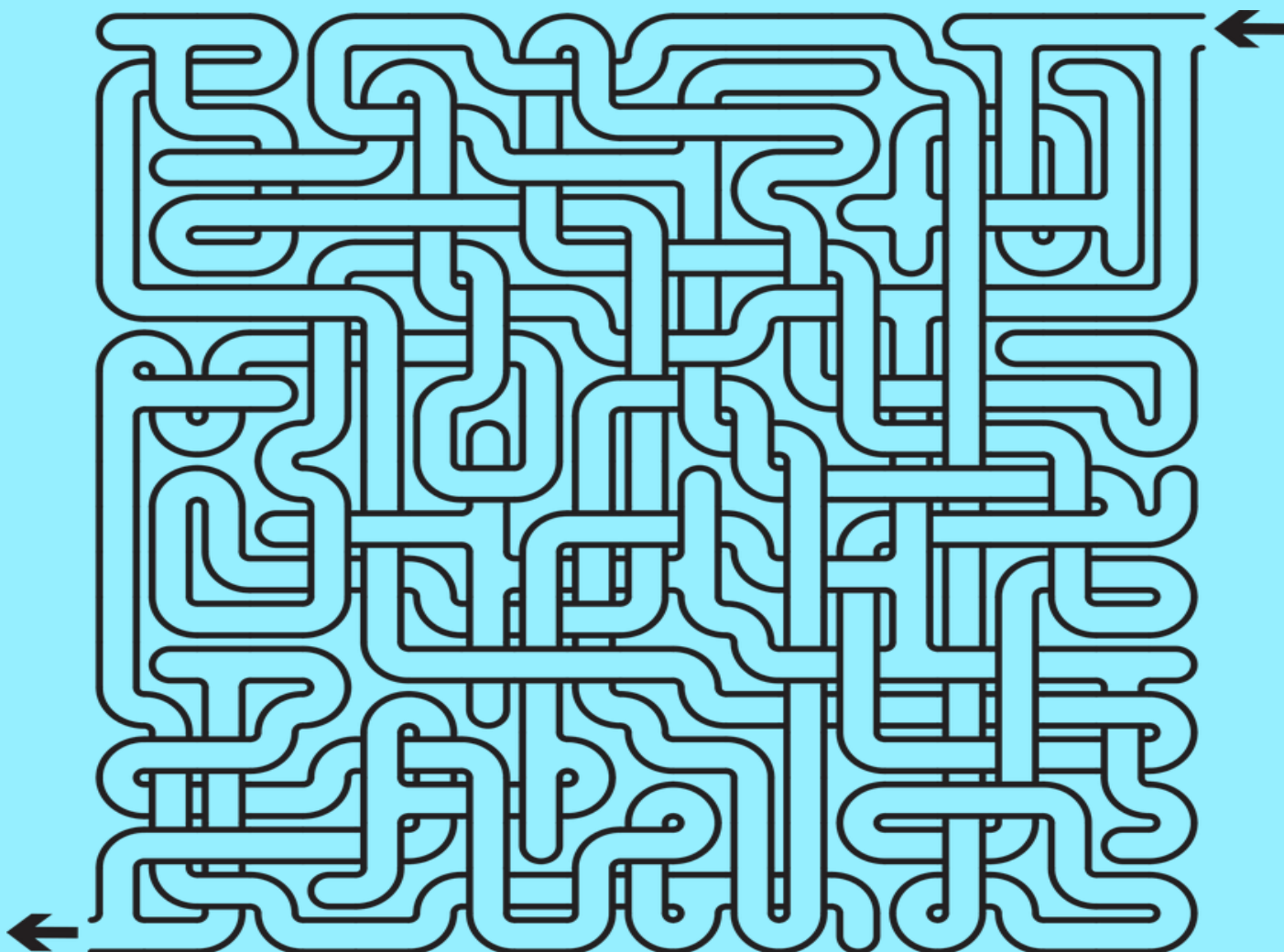
SzaloneLiczby.pl



**1836**

W TYM ROKU  
POWSTAŁ PIERWSZY  
HAMBURGER.

SzaloneLiczby.pl





# PLANETA I TY

Codziennie robimy coś dobrego dla środowiska!

## SEGREGUJEMY ODPADY

Pamiętaj, że papier, szkło, metale i plastiki wyrzucamy do recyklingu. W ten sposób zmniejszamy zużycie surowców naturalnych i poprawiamy warunki życia ludzi, roślin i zwierząt.

## Korzystamy z komunikacji miejskiej albo jeździmy rowerem.

W ten sposób dbamy o czystość powietrza w naszej okolicy.

## OSZCZĘDZAMY WODĘ.

Zakręcamy kran kiedy myjemy zęby,  
Bierzemy krótki prysznic zamiast długiej kąpieli.

## NAKŁADAMY NA TALERZ TYLE

### ILE ZJEMY.

A to po to, by nie marnować żywności. Wyrzuca się jej na całym świecie bardzo dużo! Wyrzucając jedzenie marnujemy energię, wodę i zwiększamy produkcję gazów cieplarnianych. Metan pochodzący z gnijącej żywności jest 20-krotnie groźniejszym gazem niż CO<sub>2</sub>.



A TY JAK DBASZ O PLANETĘ? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

## ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI

Każdemu jest miło, gdy ktoś obdarzy nas życzliwym uśmiechem.

Nawet niewielki uśmiech może zmienić wiele. Co więcej uśmiech wpływa pozytywnie nie tylko na osobę, do której jest kierowany, ale także na osobę uśmiechającą się.

21 listopada obchodzimy na całym świecie Dzień Życzliwości. Pomysł narodził się w Stanach Zjednoczonych.

**ŻYCZLIWOŚĆ – tak niewiele trzeba**

Okazywanie życzliwości ma bardzo dobry wpływ na zdrowie. Badania dowodzą, że okazywanie życzliwości pozytywnie wpływa na pracę mózgu i prowadzi do poprawy samopoczucia.

Aby okazać życzliwość, wystarczy choćby uśmiech, dobry gest czy miłe słowo. Naprawdę niewiele trzeba, żeby poprawić komuś nastrój! Jak być życzliwym? Każdy wie.

**WYSTARCZY:**

**ZAUWAŻYĆ INNYCH**

**WITAĆ SIĘ Z UŚMIECHEM**

**DZIĘKOWAĆ ZA DROBIAZGI**

**PAMIĘTAĆ O DOBRYCH GESTACH**

**USTĄPIĆ MIEJSCA**

**WPUŚCIĆ KOGOŚ W KOLEJCE**

Paulina i Izabela Oetting



**WEZ ZE SOBĄ MIŁE SŁOWO**



**I PODAJ DALEJ!**



rysopisyinfo@gmail.com  
Rysopisy





# TYGODNIOWY

# Plan



poniedziałek

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

wtorek

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

środa

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

czwartek

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

piątek

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

sobota

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

niedziela

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

woretki

.....



Zakładka do książki. Koloruj, wycinaj i używaj 😊

