Ostrołęka, 19.12.2025 r.

Świąteczna Ostrołęka” — co czeka nas w grudniu 2025?

Zima coraz śmielej puka do drzwi, a w sercu naszego miasta — Ostrołęckie Centrum Kultury (OCK) oraz na brukowanych uliczkach — zaczyna rozkwitać świąteczna magia. Grudzień 2025 zapowiada się w Ostrołęce barwnie i obficie — jeśli tylko zechcesz wyjść z domu.

Światełka, zapach pierników i gwar świątecznych stoisk

Najbardziej oczekiwanym wydarzeniem grudnia jest III Kurpiowski Jarmark Bożonarodzeniowy, który od 4 do 7 grudnia 2025 roku zamieni Stare Miasto oraz plac Bema w świąteczną wioskę pełną światła, zapachów i dźwięków. Organizatorzy obiecują, że każdy znajdzie tam coś dla siebie — od rękodzieła, regionalnych specjałów, po rodzinne warsztaty i występy artystyczne.

Na stoiskach pojawią się ozdoby — ręcznie robione bombki, świeczki, miękkie czapki, biżuteria, a także pierniki, sery, domowe wypieki, wędliny, a dla łasuchów — kołacze czy gorąca czekolada. To doskonała okazja na świąteczne zakupy, rodzinne spacery i spotkania z przyjaciółmi przy świątecznej atmosferze. Nie zabraknie też atrakcji dla najmłodszych. W programie jarmarku znalazły się warsztaty plastyczne, dekorowania ozdób świątecznych, sesje fotograficzne, a w weekend — wizyta Świętego Mikołaja. Na dzieci czeka wenecka karuzela, strefa animacji, a także możliwość własnoręcznego stworzenia ozdób lub kartek bożonarodzeniowych. „Stare Miasto rozbłyśnie tysiącem świateł — to będzie idealny moment, by poczuć magię świąt” — zapowiadają organizatorzy.

Kino, teatr i kultura — ciepły azyl dla ducha

Dla tych, którzy wolą spokojniejsze formy spędzania czasu, propozycję ma Kino Jantar i DKF „Rejs" przy OCK. Repertuar grudniowy stawia na filmy świąteczne, animacje dla dzieci, komedie i kino ambitne — czyli coś dla każdego.

Na uwagę zasługuje spektakl dla dzieci pt. „Zamieszanie ze Świętami", zaplanowany na 7 grudnia — idealna opcja na rodzinny wieczór, jeśli pogoda nie dopisze, a chce się przeżyć coś w świątecznym duchu. Dla dorosłych i młodzieży DKF oferuje przeglądy kina artystycznego, seanse filmów nietypowych i kameralne spotkania, które w okresie zimowym mogą okazać się doskonałym pretekstem do refleksji, rozmowy i spotkania ze sztuką w mniej komercyjnej formie.

Warsztaty, wystawy, zajęcia — kultura przez cały miesiąc

OCK to nie tylko kino. W jego ofercie znajdują się regularne zajęcia: plastyczne, taneczne, muzyczne, a także warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W grudniu to często czas inicjatyw związanych ze świętami — np. tworzenia ozdób, dekoracji, kartek świątecznych czy drobnego rękodzieła. Dla mieszkańców Ostrołęki to szansa, by w klimacie świąt rozwijać swoje zainteresowania — sztukę, taniec, teatr — albo po prostu oderwać się od zimowej monotonii.

Zima w mieście — spacery, kawiarnie, świąteczny klimat

Nie wszystkie atrakcje muszą być oficjalne. Zimą warto po prostu… pospacerować. Światła, dekoracje, iluminacje — Ostrołęka zimą ma w sobie coś z bajki. Sanie? Choinki? Świąteczne dekoracje — to wszystko pojawia się w centrum. Miejskie bulwary, brukowane

ulice, dekoracje — wszystko razem tworzy niepowtarzalny klimat. Co więcej — lokalne kawiarnie i restauracje często przygotowują świąteczne menu: pierniki, grzane napoje, ciepłe dania — idealne po długim spacerze albo seansie filmowym. Warto też śledzić — bo choć nie ogłoszono oficjalnie — możliwość otwarcia lodowiska miejskiego, co w grudniu byłoby świetną opcją dla aktywnych.

Spokój, przygotowania i ostatnie chwile przed świętami

Druga połowa grudnia tradycyjnie bywa spokojniejsza niż początek. Miasto — po jarmarku — zwalnia tempo, a mieszkańcy skupiają się na przygotowaniach do świąt: zakupach, sprzątaniu, rodzinnych obowiązkach. Jednak to czas, kiedy magia świąt jest najbardziej wyczuwalna — światełka, zapach choinki, zimowe wieczory, domowe ciepło. Nawet jeśli kalendarz imprez pustoszeje — Ostrołęka wciąż ma w sobie uroku i ducha grudniowego oczekiwania.

Na zakończenie — dlaczego warto

Grudzień 2025 w Ostrołęce pokazuje, że nawet niewielkie miasto może być pełne świątecznej energii, kultury i wspólnoty. Jarmark, kino, warsztaty, spacery, domowe spotkania — to wszystko razem tworzy kolaż, w którym każdy może znaleźć coś dla siebie. Jeśli lubisz zapach pierników i gwar tłoczących się na jarmarku — zawitaj między 4 a 7 grudnia na Stare Miasto. A jeśli wolisz filmowy wieczór w ciepłym fotelu — sprawdź repertuar Kina Jantar lub DKF. Jeśli marzysz o spokojnym spacerze w świetle iluminacji — wyjdź po zmroku, z kubkiem gorącego napoju w ręku, i pozwól się „wciągnąć" w świąteczny klimat miasta. A jeśli chcesz — zanurz się głębiej: w warsztatach artystycznych, muzyce, teatrze — i poczuj, że Ostrołęka żyje. Bo grudzień to nie tylko miesiąc oczekiwania — to miesiąc, w którym wspólnie budujemy święta.

Wiktoria Rawa, klasa IA

ZIMA NIE MUSI BYĆ SENNA – JEDZ ZDROWO, BY MIEĆ ENERGIĘ I SIŁĘ KAŻDEGO DNIA!

Kiedy dni stają się krótsze, a temperatura spada, nasz organizm potrzebuje więcej energii i odporności. W tym okresie łatwo o spadek nastroju, przeziębienia i brak chęci do działania. Dlatego właśnie zimą szczególnie ważne jest, aby zadbać o odpowiednie odżywianie. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, odporność o poziom energii.

1. Rozgrzewaj się od środka

Zimą warto wybierać ciepłe posiłki – zupy, gulasze, kasze i owsianki. Pomagają one ogrzać organizm i dostarczają mu potrzebnych składników odżywczych. Wspaniale sprawdzają się przyprawy rozgrzewające, takie jak imbir, cynamon, kurkuma, pieprz cayenne czy goździki. Nie tylko nadają potrawom aromatu, ale również wspierają odporność.

2. Sięgnij po sezonowe warzywa i owoce

Choć zimą wybór świeżych produktów jest mniejszy, nadal można znaleźć wiele wartościowych składników. Postaw na warzywa korzeniowe – marchew, pietruszkę, buraki, seler czy ziemniaki. Warto też jeść kapustę, cebulę, czosnek i kiszonki – są bogate w witaminę C i naturalne probiotyki, które wzmacniają odporność. Z owoców sięgaj po jabłka, gruszki i cytrusy.

3. Nie zapomnij o zdrowych tłuszczach

Tłuszcze są zimą niezbędne – dają energię i pomagają przyswajać witaminy. Wybieraj te zdrowe: z awokado, orzechów, pestek, oliwy z oliwek czy tłustych ryb (np. łososia, makreli). Dzięki nim skóra nie będzie przesuszona, a organizm lepiej poradzi sobie z chłodem.

4. Pamiętaj o witaminie D

Zimą, gdy słońca jest mało, większość z nas ma niedobór witaminy D. Warto ją suplementować lub wzbogacić dietę o produkty, które ją zawierają, np. jaja, tłuszcze ryby czy nabiał. Dzięki temu wzmocnisz odporność i zachowasz dobry nastrój mimo braku promieni słonecznych.

5. Ciepłe napoje zamiast słodyczy

Zamiast sięgać po ciastka i czekoladki, spróbuj naturalnych sposobów na poprawę nastroju – np. herbaty z miodem i cytryną, kakao z cynamonem czy naparów ziołowych. Dostarczą przyjemnego ciepła, a jednocześnie pomogą utrzymać równowagę w diecie.

Zdrowe odżywianie zimą nie musi być trudne! Wystarczy pamiętać o kilku zasadach: jedz ciepłe, wartościowe posiłki, wybieraj sezonowe warzywa i owoce oraz dbaj o

nawodnienie i witaminę D. Dzięki temu przetrwasz zimę z energią, zdrowiem i uśmiechem na twarzy – gotowy na nadejście wiosny!

Mateusz Stolarczyk, klasa IIIA

BOŻE NARODZENIE

Boże Narodzenie to dla wielu osób najpiękniejszy czas w całym roku. Mimo że pogoda nie zawsze przypomina zimową bajkę, a śnieg częściej pojawia się na kartkach świątecznych niż za oknem, to i tak atmosfera tych świąt jest wyjątkowa. Już od drugiej połowy listopada w szkołach, sklepach i domach pojawiają się lampki, choinki i zapach pierników. Wydaje się, jakby cały świat zwalniał, żeby choć na chwilę poczuć trochę spokoju i radości.

Przygotowania do świąt często zaczynają się od ubierania choinki. Dla jednych to rodzinne długie przygotowywanie, dla innych coś, co najlepiej zrobić jak najszybciej, bo bombki spadają, koty próbują wejść na choinkę, a lampki wiecznie się plączą. Ale właśnie w tym chaosie jest coś wyjątkowego. To mement, który łączy rodziny i pozwala wspólnie spędzić czas, nawet jeśli połowa tego czasu to kłótnie o to, dlaczego lampki nie świecą.

W wielu domach pojawia się też tradycja przygotowywania potraw wigilijnych. Dwanaście dań to dla niektórych wyzwanie, ale są ludzie, którzy traktują to jak sport narodowy. Pachnący barszcz, pierogi, ryba i makowiec sprawiają, że czasem trudno wytrzymać do kolacji. To też chwila, kiedy przy jednym stole spotykają się osoby, które na co dzień nie zawsze mają czas, żeby spokojnie porozmawiać.

Boże Narodzenie ma również wymiar duchowy. Upamiętnia narodziny Jezusa w Betlejem i przypomina o wartościach, takich jak dobroć, pomoc innym i przebaczenie. Nawet w szkolnym zabieganiu można to odczuć, gdy organizowane są jasełka, zbiórki charytatywne czy klasowe mikołajki. To pokazuje, że święta nie są tylko o prezentach, choć oczywiście każda na nie czeka.

Żeby dodać trochę humoru do świątecznej atmosfery, warto wspomnieć o zabawnym wierszu „Święta na wesoło” autorstwa Marcina Mroza. Choć nie będę cytować treści, sam tytuł i styl autora przypominają, że Boże Narodzenie może być nie tylko wzruszające, ale też pełne śmiesznych sytuacji – jak na przykład bieganie po domu w poszukiwaniu taśmy do pakowania albo udawanie, że karp w wannie „wcale nie jest taki straszny”.

Na końcu warto podkreślić, że Boże Narodzenie to przede wszystkim czas bycia razem. Nieważne, czy prezenty są drogie, czy zrobione własnoręcznie, czy potrawy są idealne, czy trochę przypalone. Liczy się to, że choć przez chwilę wszyscy mogą poczuć prawdziwe ciepło, życzliwość i spokój.

Bartłomiej Łępicki, klasa IA

Co mówią teksty polskich kolęd?

Polskie kolędy to nie tylko pieśni śpiewane w okresie Bożego Narodzenia. Ich teksty niosą ze sobą bogate treści religijne, historyczne i społeczne, a także głębokie emocje, które od wieków poruszają serca słuchaczy. Analiza słów kolęd pozwala lepiej zrozumieć, czym dla Polaków były i są święta Bożego Narodzenia.

Narodzenie Jezusa – centrum przekazu

Najważniejszym motywem polskich kolęd jest narodzenie Jezusa Chrystusa. Teksty opisują noc betlejemską, ubóstwo stajenki, obecność Maryi i Józefa oraz radość z przyjścia Zbawiciela na świat. Kolędy takie jak *„Bóg się rodzi”* czy *„Dzisiaj w Betlejem”* podkreślają paradoks Boga, który rodzi się jako bezbronne dziecko. Ten motyw ma uczyć pokory, miłości i bliskości Boga z człowiekiem.

Radość i wspólnota

Wiele kolęd wyraża ogromną radość z narodzin Jezusa i zachęca do wspólnego świętowania. Pojawiają się wezwania do śpiewu, do dzielenia się dobrą nowiną i do jednoczenia się we wspólnocie. Teksty te budują poczucie więzi – zarówno rodzinnej, jak i narodowej. Kolędy często śpiewane są wspólnie, co wzmacnia ich przekaz o solidarności i wzajemnej bliskości.

Elementy życia codziennego i polskiej tradycji

Charakterystyczną cechą polskich kolęd jest obecność elementów życia codziennego, zwłaszcza wiejskiego. Pasterze mówią prostym językiem, przynoszą dary takie jak ser, mleko czy owce. Dzięki temu wydarzenia biblijne zostają „spolszczone” i stają się bliższe zwykłym ludziom. Teksty kolęd pokazują, że sacrum może przenikać codzienność.

Przesłanie moralne i duchowe

Kolędy nie tylko opowiadają historię narodzenia Jezusa, ale także niosą przesłanie moralne. Zachęcają do nawrócenia, dobroci, pokoju i miłości bliźniego. Przypominają o wartościach takich jak skromność, wdzięczność i wiara. Dla wielu osób są one formą modlitwy i refleksji nad własnym życiem.

Podsumowanie

Teksty polskich kolęd mówią o radości z narodzenia Chrystusa, o bliskości Boga z człowiekiem oraz o wspólnocie i tradycji. Łączą w sobie głębię religijną z prostotą codziennego życia, dzięki czemu są zrozumiałe i poruszające dla kolejnych pokoleń. To właśnie ta uniwersalność sprawia, że polskie kolędy wciąż żyją i są chętnie śpiewane.

Mikołaj Mierzejewski, klasa IA

Sztuczna inteligencja jako wsparcie w świątecznych przygotowaniach

Święta od zawsze zajmują ważne miejsce w życiu wielu ludzi. To czas, który kojarzy się z rodzinną atmosferą, odpoczynkiem oraz chwilą wytchnienia od codziennych obowiązków i szkolnych problemów. Dla wielu osób święta są również momentem refleksji i radości ze wspólnie spędzonego czasu. Warto jednak zauważyć, że zanim nadejdą te wyjątkowe dni, konieczne jest odpowiednie przygotowanie się do nich. Zakupy, porządki, gotowanie oraz organizacja spotkań rodzinnych wymagają dużego zaangażowania. W dzisiejszych czasach coraz częściej w takich przygotowaniach pomaga sztuczna inteligencja.

Jednym z najważniejszych elementów świątecznych przygotowań jest planowanie. Bez dobrego planu bardzo łatwo o chaos i stres, zwłaszcza gdy wiele obowiązków trzeba wykonać w krótkim czasie. Sztuczna inteligencja może pomóc w stworzeniu szczegółowego harmonogramu działań. Dzięki różnym aplikacjom możliwe jest zaplanowanie, w które dni należy zrobić zakupy, kiedy posprzątać dom, a kiedy zająć się gotowaniem potraw. Programy te przypominają o ważnych zadaniach i pomagają lepiej zarządzać czasem, co sprawia, że przygotowania są spokojniejsze i bardziej uporządkowane.

Zakupy świąteczne to kolejny element przygotowań. Przed świętami sklepy są zatłoczone, a ludzie często kupują pod wpływem emocji, co prowadzi do niepotrzebnych wydatków. Sztuczna inteligencja może pomóc w stworzeniu dokładnej listy zakupów na podstawie wcześniej zaplanowanego menu. Niektóre aplikacje potrafią także porównywać ceny produktów w różnych sklepach oraz wyszukiwać promocje. Dzięki temu możliwe jest zaoszczędzenie pieniędzy oraz uniknięcie kupowania zbędnych rzeczy.

Nieodłącznym elementem świąt jest także gotowanie. Tradycyjne potrawy często wymagają doświadczenia i dużej ilości czasu. Dla wielu młodych osób przygotowanie takich dań może być trudne. Sztuczna inteligencja ułatwia ten proces, oferując przepisy dostosowane do poziomu umiejętności oraz dostępnych składników. Aplikacje kulinarne prowadzą użytkownika krok po kroku przez cały proces gotowania, co zmniejsza ryzyko popełnienia błędu. Dzięki temu nawet osoby, które rzadko gotują, mogą spróbować przygotować świąteczne potrawy.

Sprzątanie domu przed świętami bywa bardzo męczące i czasochłonne. W tym przypadku również pomocna okazuje się sztuczna inteligencja. Inteligentne harmonogramy sprzątania pomagają zaplanować porządki w taki sposób, aby nie trzeba było robić wszystkiego jednego dnia. Coraz popularniejsze stają się także roboty sprzątające, które samodzielnie odkurzają podłogi. Dzięki nim domownicy mają więcej czasu na inne obowiązki lub odpoczynek.

Ważnym elementem świąt są również prezenty. Wybór odpowiedniego upominku często sprawia trudność, szczególnie gdy nie znamy dokładnie gustu danej osoby. Sztuczna

inteligencja analizuje zainteresowania oraz wcześniejsze wybory i na tej podstawie proponuje pomysły na prezenty. Takie rozwiązanie pomaga uniknąć nietrafionych zakupów i sprawia, że obdarowywanie bliskich staje się łatwiejsze.

Sztuczna inteligencja może pomóc także w przygotowaniu świątecznych życzeń. Nie każdy potrafi samodzielnie napisać oryginalne i ciekawe życzenia. Programy oparte na sztucznej inteligencji mogą zaproponować gotowe teksty lub pomóc w stworzeniu własnych, dopasowanych do konkretnej osoby. Jest to szczególnie przydatne, gdy trzeba przygotować wiele kartek lub wiadomości.

W czasie świąt bardzo ważne jest wspólne spędzanie czasu. Sztuczna inteligencja może zaproponować filmy, muzykę świąteczną, gry planszowe lub inne formy rozrywki odpowiednie dla całej rodziny. Dzięki temu łatwiej jest zaplanować czas wolny i sprawić, aby święta były miłe dla wszystkich domowników.

Podsumowując, sztuczna inteligencja może znacząco ułatwić przygotowania do świąt. Pomaga w planowaniu, zakupach, gotowaniu, sprzątaniu oraz wyborze prezentów. Dzięki nowoczesnej technologii przygotowania stają się mniej stresujące i bardziej uporządkowane. Co najważniejsze, pozwala ona zaoszczędzić czas, który można przeznaczyć na odpoczynek oraz spędzanie świąt z rodziną i bliskimi osobami. Pokazuje to, że sztuczna inteligencja może być również nie tylko nowoczesnym narzędziem, ale także realnym wsparciem w codziennym życiu, również w tak wyjątkowym czasie jak święta.

Adam Jurewicz, klasa IA

List do Świętego Mikołaja

szkolna lista życzeń

Grudzień przynosi do naszej szkoły wyjątkowy klimat, ciepły, serdeczny i pełen oczekiwania. W tym szczególnym czasie, zainspirowani dziecięcą tradycją pisania listów do Świętego Mikołaja, stworzyliśmy szkolną listę życzeń, w której zapisaliśmy to, o czym naprawdę marzymy. Nie są to zwykłe prezenty, to pragnienia, które mają sprawić, że nasze szkolne życie będzie jeszcze piękniejsze, ciekawsze i bogatsze w dobre emocje.

W tym roku poprosiliśmy Świętego Mikołaja o naprawdę wiele. Poza radością, zdrowiem i świątecznym nastrojem, w naszym liście znalazły się również życzenia dotyczące nauki, relacji oraz wspólnej zabawy.

Oto niektóre z nich:

Nasze życzenia do Świętego Mikołaja:

- więcej uśmiechu i miłych słów każdego dnia,
- zdrowia dla całej społeczności szkolnej,
- ciepłej, koleżeńskiej atmosfery w klasach,
- powodzenia na sprawdzianach i w konkursach,
- nowych, inspirujących książek w bibliotece,
- kreatywnych zajęć, warsztatów i kół zainteresowań,
- nowoczesnych pomocy dydaktycznych oraz sprzętu multimedialnego,
- przytulnych miejsc do odpoczynku podczas przerw,
- kolorowych sal lekcyjnych, które pobudzają wyobraźnię,
- większej liczby zajęć sportowych i nowych sprzętów na WF,
- szkolnych wycieczek, które łączą naukę z przygodą,
- długich rozmów bez pośpiechu z przyjaciółmi i nauczycielami,
- więcej akcji charytatywnych, dzięki którym możemy pomagać innym,
- klimatycznych dekoracji świątecznych w całej szkole,

🎁 dni tematycznych, takich jak dzień piżamowy czy dzień bez plecaka,

🎁 więcej powodów do dumy z siebie i swoich osiągnięć,

🎁 wyrozumiałości w trudnych chwilach,

🎁 odwagi w pokonywaniu szkolnych wyzwań,

🎁 pogody ducha nawet wtedy, gdy za oknem szaro,

🎁 prawdziwego, puszystego śniegu na święta,

🎁 oraz jak przystało na grudzień trochę magii, która sprawi, że każdy dzień stanie się lepszy.

Ta długa lista pokazuje, że marzymy nie tylko o prezentach, lecz także o wartościach i przeżyciach, które budują naszą szkolną wspólnotę. Wierzymy, że Święty Mikołaj zajrzy do naszego listu i choć część życzeń postara się spełnić. A resztę jak dobrze wiemy możemy spełnić sami, jeśli będziemy działać razem, z życzliwością i wzajemnym wsparciem.

Życzymy wszystkim uczniom, rodzicom, nauczycielom i pracownikom szkoły świątecznego ciepła, radości oraz spełnienia nawet tych najskrytszych marzeń.

Wesołych Świąt!

Natalia Jankowska, kl. IIA

List do Mikiego

Z „naszego” punktu widzenia

Hej! Tu Wiktor piszę do Ciebie, bo zbliżają się święta, a wiadomo to czas, kiedy można wierzyć w magię trochę bardziej niż zwykle. Wiem, że już nie jestem dzieckiem, ale chyba każdy, nawet dorosły, ma w sobie trochę tej świątecznej iskry.

W tym roku starałem się być w miarę ok, może nie zawsze, ale przynajmniej się starałem, a to się liczy. Pomagałem w domu, nie spóźniałem się aż tak często do szkoły i ogólnie starałem się nie narzekać na wszystko (choć z tym różnie bywa 😅).

Nie chcę tylko prezentów materialnych chociaż wiadomo, że nowy telefon, słuchawki albo bilety na koncert to byłby sztos 🎧🎟️. Ale najbardziej chciałbym, żeby w te święta było po prostu spokojnie. Żeby ludzie mieli dla siebie więcej cierpliwości, mniej stresu i trochę więcej uśmiechu. No i żeby śnieg w końcu spadł, bo święta bez śniegu to impreza bez, wiadomo czego 🤴 .

Mam nadzieję, że Ty i elfy macie się dobrze i że renifery są gotowe na długą noc. Daj im ode mnie buziaka w nos i podziękuj za całą ciężką pracę. POZDRO

Z pozdrowieniami i kubkiem gorącej kawy
Wiktor Prachniak, klasa IIA😎✨

Życzenia świąteczne

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy wszystkim, aby ten czas przyniósł spokój, ciepło i chwilę zatrzymania w codziennym pędzie. Niech spotkania z bliskimi napełnią Was dobrą energią, a wspólne rozmowy i uśmiechy przypomną, jak wiele mamy sobie do zaoferowania.

W nadchodzącym Nowym Roku życzymy odwagi do marzeń i siły do ich realizacji. Niech 2026 będzie czasem twórczych pomysłów, nowych możliwości i mądrych decyzji. Życzymy, aby każdy dzień przynosił inspirację, rozwój i poczucie, że wspólnie możemy budować lepszą przyszłość — pełną wzajemnego wsparcia, zrozumienia i otwartości.

Niech nadchodzący rok będzie dla Was przestrzenią do odkrywania talentów, przekraczania własnych granic i tworzenia świata, w którym warto żyć.

Wszystkiego dobrego — dziś, jutro i w przyszłości.

Ai