

Z Nowym Rokiem z nowym krokiem



- Jak w twoim kraju celebryje się przejście w nowy rok?
- Czy znasz jakieś tradycje lub zwyczaje, które są związane z sylwestrem?
- Czy nowy rok jest dla ciebie ważnym wydarzeniem?
- Czy lubisz planować, co zamierzasz osiągnąć w nowym roku?
- Dlaczego ludzie stawiają sobie nowe cele?
- Co myślisz o postanowieniach noworocznych? Czy one mają sens? Czy ludzie są w stanie w nich wytrwać? Dlaczego łatwo się poddają?

zwiastować nadzieję | przeżywać prawdziwe oblężenie | według zwyczaju |
wspomagać odporność organizmu | według tradycji | zacierać ręce
łuski karpia | prywatka

1. - cieszyć się z zaistniałej sytuacji; być zadowolonym.
2. - przynosić nadzieję, dobrze rokować.
3. - na podstawie informacji przekazywanych z pokolenia na pokolenie; na podstawie zwyczaju.
4. - zgodnie z obowiązującym w danej społeczności zachowaniem.
5. - impreza organizowana w domu.
6. - tłumne otoczenie czegoś.
7. - dbać o organizm; wspomagać układ immunologiczny.
8. - małe elementy, które znajdują się na skórze ryby.

Jak powitać Nowy Rok na wiele sposobów

Niewątpliwie przejście ze starego roku w nowy jest ważnym świętem obchodzonym na całym świecie. Wielu z nas traktuje ten moment w sposób symboliczny, jako zakończenie trudności, kłopotów, wyjście z tarapatów. Nowy Rok **zwiastuje nadzieję** na lepsze jutro; oznacza początek kolejnego etapu naszej wędrówki. To, co dotychczas znajdowało się w sferze marzeń, może się wreszcie ziścić, stąd popularność postanowień noworocznych i wytyczania sobie kolejnych celów do osiągnięcia.



W każdym kraju święto to jest celebrowane w odmienny sposób. W Turcji na przykład zwiastunem szczęścia w nowym roku jest zakup czerwonej bielizny i założenie jej 31 grudnia. Dlatego też sklepy z bielizną **przeżywają** w okresie okołoswiątecznym **prawdziwe oblężenie**, a sklepikarze **zacierają ręce** z zadowolenia. W Wielkiej Brytanii zaś popularne są zbiorowe kąpiele w zimnej wodzie, które nie tylko **wspomagają odporność organizmu** na przeziębienia i drobne infekcje, ale także integrują społeczeństwo.

Czy słyszałeś kiedykolwiek, aby tłuczenie szkła mogło przynieść szczęście? Taki zwyczaj panuje w Danii. Ludzie rzucają porcelaną w drzwi sąsiadów, znajomych lub przyjaciół. Im więcej szkła znajdziesz rano na wycieraczkę domu, tym więcej szczęścia przyniesie ci nowy rok. W Hiszpanii z kolei, oprócz kieliszka szampana o północy, otrzymasz także 12 kulek winogrona do zjedzenia. Każda wybita godzina na zegarze, to jedno winogrono. Rzadko kiedy udaje się zjeść 12 winogron do momentu, kiedy zegar przestanie wybijać godzinę 12. Dlaczego akurat 12 winogron? Ponieważ każdy rok składa się z dwunastu miesięcy. Jeśli chcesz mieć szczęście przez cały nowy rok, śpiesznie gryź swoją porcję owoców.



Zwyczaj jedzenia owoców jest popularny także na Filipinach. Według zwyczaju, jaki panuje w tym kraju, należy przygotować uroczystą kolację

dla rodziny, a na stole położyć 12 okrągłych owoców. Dlaczego okrągłych? Kulisty kształt jest symbolem szczęścia, pomyślności oraz dobrobytu.

W Szkocji sylwester trwa aż cztery dni, a jego tradycje wywodzą się z czasów pogańskich. Najbardziej popularna jest parada z pochodniami organizowana w centrum miasta.

Jeśli marzą ci się dalekie podróże w nowym roku, najlepiej sylwestra spędzić w Ameryce Południowej. Według tradycji, o północy należy wziąć walizkę i obejść dom dookoła kilka razy. To zwiastuje liczne podróże w nadchodzącym roku. A jeśli akurat przebywasz 31 grudnia w Brazylii, pamiętaj o białym stroju, hucznej imprezie na plaży i skokach przez fale – koniecznie 7 razy!



Impreza na plaży gromadzi tysiące ludzi także w Tajlandii. Tropikalna sceneria, dobra muzyka, pokaz sztucznych ogni sprawiają, że atmosfera zabawy jest naprawdę niezwykła. Ciekawe zwyczaje sylwestrowe panują również w Japonii. Tu należy przede wszystkim zakończyć w starym roku wszystkie kłótnie i spory, zamknąć trudne sprawy, oddać długi, a na końcu sprzątnąć cały dom. Japończycy świętują w gronie rodzinnym. Szykują uroczystą kolację, przygotowują tradycyjne potrawy. W sylwestra dzieci otrzymują pieniądze w pięknych, gustownych kopertach.





ĆWICZENIE:

Oto lista postanowień noworocznych. Jak oceniasz ich sens?
Jaka towarzyszy im motywacja?

1. Rzucić nałogi: papierosy, alkohol, hazard, zakupoholizm.
2. Zdrowo się odżywiać.
3. Zadbac o siebie: pójsć na siłownię, do fryzjera, do kosmetyczki, na masaż.
4. Spędzać więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi.
5. Znaleźć balans między pracą a życiem prywatnym.
6. Rozpocząć studia, kurs, naukę nowego języka.
7. Zacząć uprawiać sport.
8. Więcej podróżować.
9. Schudnąć 10 kilogramów
10. Zmienić pracę.

Działaj krok po kroku!

Sprawdzaj realizację etapów!

Nagradzaj siebie!

Po co? Dlaczego?

Wyznacz cel!

Nie poddawaj się!

Proszę posłuchać podcastu, a następnie wykonać polecenia poniżej:



<https://www.youtube.com/watch?v=9pFBt8knN3o>



ĆWICZENIE:

ma bardzo dużo na głowie, nie dajmy się zwariować, krok po kroku, pracuje na etat |
wolny zawód | odpuszczają x 2 | po ptakach Polowanie na dziki stało się ostatnio popularną
rozrywką dla mężczyzn.

1.	inny tryb życia ma menadżer, który (1:39)	a)	nie szalejemy, podejźmy do sprawy na spokojnie, z rozwagą
2.	inny tryb działania będzie mieć ktoś, kto ma na przykład (2:04)	b)	wolno i systematyczne; etapami; metoda małych kroków;
3.	inny tryb działania będzie mieć ktoś, kto, czyli od... do... (2:08)	c)	pracuje na umowę o pracę; posiada stałe zatrudnienie
4.	ludzie stawiają sobie cele i w lutym jest już (2:35)	d)	pracuje bez stałego zatrudnienia, dorywcza
5. (2:56) ludzie, mają dobre chęci, dobre intencje i w trakcie (3:01)	e)	zaprzeszają, poddają się, nie kontynuują podjętych kroków
6. (4:58)	f)	i koniec, i po wszystkim
7., bo mamy tylko jedno życie (6:11)	g)	ma bardzo dużo obowiązków