

# „Ekostrwórki”

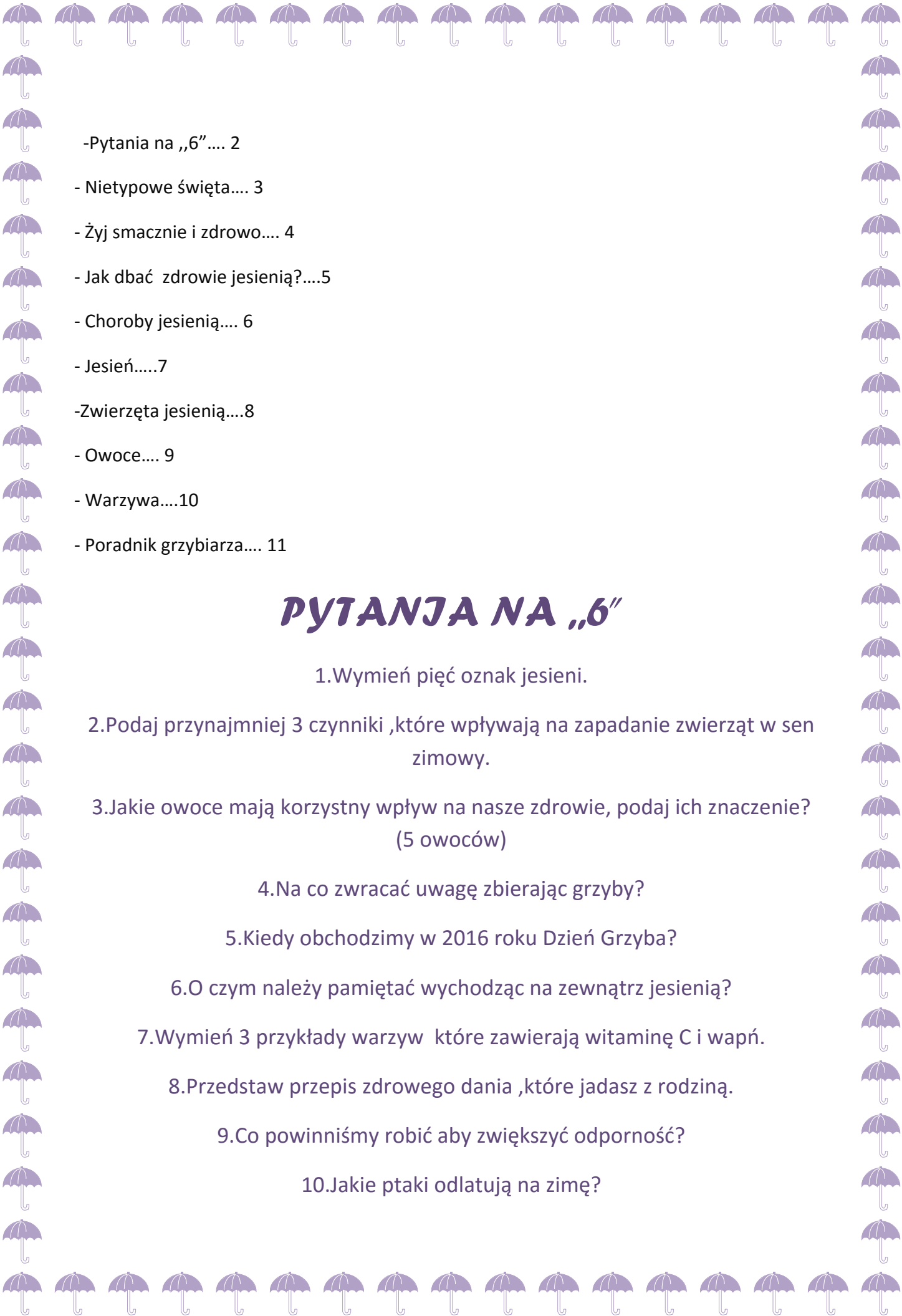
Wydanie 1/2016-17



*Zespół Szkół im. ks. Stanisława Brzóska w Zalesiu*

Zespół redakcyjny pod kierunkiem p. Wandy Krasuskiej:

- Kacper Siwiak
- Izabela Rosińska
- Izabela Smyk
- Emilia Osiak
- Dominika Pucyk
- Ola Konowrocka
- Kinga Osiak
- Ola Osiak



-Pytania na „6” .... 2

- Nietypowe święta.... 3

- Żyj smacznie i zdrowo.... 4

- Jak dbać zdrowie jesienią?...5

- Choroby jesienią.... 6

- Jesień.....7

-Zwierzęta jesienią....8

- Owoce.... 9

- Warzywa....10

- Poradnik grzybiarza.... 11

## **PYTANIA NA „6”**

1.Wymień pięć oznak jesieni.

2.Podaj przynajmniej 3 czynniki ,które wpływają na zapadanie zwierząt w sen zimowy.

3.Jakie owoce mają korzystny wpływ na nasze zdrowie, podaj ich znaczenie?  
(5 owoców)

4.Na co zwracać uwagę zbierając grzyby?

5.Kiedy obchodzimy w 2016 roku Dzień Grzyba?

6.O czym należy pamiętać wychodząc na zewnątrz jesienią?

7.Wymień 3 przykłady warzyw które zawierają witaminę C i wapń.

8.Przedstaw przepis zdrowego dania ,które jadasz z rodziną.

9.Co powinniśmy robić aby zwiększyć odporność?

10.Jakie ptaki odlatują na zimę?

# Nietypowe święta



Jakie nietypowe święta obchodzimy we wrześniu i październiku?

12 września- Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

18 września- Międzynarodowy Dzień Geologa

19 września- Dzień Dzikiej Flory, Fauny i Naturalnych Siedlisk

23 września- Dzień Śliwki

24 września - Dzień Grzyba

28 września- Światowy Dzień Morza

1 października- Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu

4 października- Międzynarodowy Dzień Zwierząt

10 października- Światowy Dzień Drzewa

16 października- Światowy Dzień Żywności

# „Żyj smacznie i zdrowo”



Przepis na chrupiące tosty z mozzarellą i salsą pomidorową z ziołami

## Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego
- ½ kulki białej mozzarellą
- 1 pomidor obrany ze skóry
- 1 czerwona cebula
- kilka listków bazylii
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól sodowo- potasowa
- pieprz

## Sposób przygotowania:

Pokrój mozzarellę na 4 plastry, połóż po 2 plastry na każdej kromce i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C, aż się zarumienią (10-15 minut).

Pomidor i cebulę pokrój w drobną kosteczkę. Wymieszaj je z łyżeczką oliwy, dopraw solą i pieprzem.

Na gotowe tosty z serem, połóż po łyżeczce przygotowanej salsy i ułóż je na talerzyku, ozdób listkami bazylii.

***Smacznego!***

# JAK DBAĆ O ZDROWIE JESIENIĄ ?

## 1.ZDROWO SIĘ ODŻYWIĄJ

Nasza odporność skorzysta także na regularnym wysiłku fizycznym. Jeśli nie lubimy ćwiczyć zmobilizujemy się do codziennych spacerów, które pomogą nam w obronie przed infekcjami. Idealna dieta na jesień powinna dostarczać organizmowi witamin A, C, składników mineralnych. Posiłki powinny być odżywcze, ale zarazem lekkostrawne, delikatne. Jakie warzywa i owoce wybierać jesienią? Oczywiście sezonowe, czyli: słodkie ziemniaki, cukinię ,żurawinę ,fasolę, warzywa kapustne, granaty, cebulę oraz czosnek.



## 2.Ubieraj się odpowiednio do temperatury

Rankiem zadbaj o ciepłą kurtkę i buty ,a także odpowiednią ochronę na szyję. Jesienna pogoda potrafi być wyjątkowo nieprzewidywalna.

## 3.Unikaj gwałtownych zmian temperatur i ciągłego przemieszczania się z zimnego w ciepłe i na odwrót

Nie ma niczego gorszego dla naszego organizmu, jak ciągła zmiana temperatur. Jeśli zmuszona jesteś do częstego wychodzenia na zewnątrz, pamiętaj o odpowiednim ubraniu i nie sugeruj się tym, że idziesz "tylko na chwilę". Zadbaj o swoje zdrowie jesienią!



# Choroby jesienią

- przeziębienie, towarzyszą mu: katar, ból gardła, osłabienie

- grypa, objawia się: gorączką, kaszlem, bólami stawów

- angina, dolegliwości to: ból gardła, trudności w przełykaniu

- depresja jesienna, charakteryzuje się: złym samopoczuciem, ogólnym rozbitciem i osłabieniem organizmu

Jeżeli czujesz którąś z wyżej wymienionych dolegliwości zgłoś się do lekarza !!!





# JESIEŃ

*Jesień* — jedna z czterech podstawowych pór roku, w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się umiarkowanymi temperaturami powietrza z malejącą średnią dobową, oraz (w przypadku Polski) stosunkowo dużym w skali roku opadem atmosferycznego. W świecie roślin i zwierząt jest to okres gromadzenia zapasów przed zimą.



## Rośliny



Jesienią liście drzew zmieniają kolor, by w końcu opaść przed zimą, a najgrubsze części zielone roślin ulegają zdrewnieniu. Rośliny wieloletnie gromadzą substancje zapasowe w korzeniach, a jednoroczne usychają, starając się przedtem różnymi metodami doprowadzić do rozproszenia nasion.

## Zwierzęta

Na przełomie lata i jesieni część zwierząt przenosi się do cieplejszych stref klimatycznych. Obserwować można przeloty ptaków, takich jak bociany, żurawie, kaczki. Niektóre zwierzęta zapadają w sen zimowy ale na razie gromadzą tłuszcz potrzebny im do przeżycia mroźnej zimy.

# Zwierzęta jesienią

Na skutek spadku temperatury, braku pokarmu i zmian w czynnościach gruczołów dokrewnych część zwierząt zapada w sen zimowy, co umożliwia im przetrwanie okresu zimowego. Do takich zwierząt należą: niedźwiedzie, jeże, wiewiórki, borsuki.



Zwierzęta robią zapasy na zimę. Na przykład wiewiórki zbierają orzechy, a niedźwiedzie gromadzą w sobie ogromne ilości tłuszczu.

Ptaki zbierają się w stada i odlatują do cieplejszych krajów, gdzie nie ma zimy. Są też takie zwierzęta, które hibernują. Są to: żaby, jaszczurki, owady, muchy...



Niedźwiedzie przed zimą bardzo się obżerają, żeby przytyć. Kotom, psom, lisom, zającom rośnie przed zimą bardzo gęsta sierść.

Jesień wśród ptaków to okres widowiskowych wędrówek. Choć odloty zaczęły się już w sierpniu, to jednak przełom września i października jest czasem, kiedy na niebie można obserwować klucze żurawi, gęsi czy kormoranów.



Mimo to zwierzętom zimą jest trudno przeżyć. Dlatego czasem trzeba im pomagać i je dokarmiać.





# Owoce

Wiśnie – pomagają uspokoić twój system nerwowy,

Winogrona – rozluźniają twoje naczynia krwionośne,

Ananasy – pomagają walczyć z artretyzmem,

Jagody – chronią twoje serce,

Brzoskwinie – są bogate w potas, fluorek oraz żelazo,

Jabłka – pomagają organizmowi uodpornić się przed zakażeniem,

Kiwi – zwiększa masę kostną,

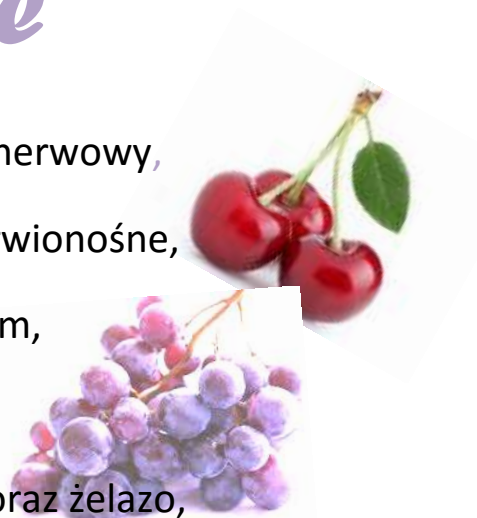
Mango – chroni przed kilkoma rodzajami raka,

Arbuzy – pomagają kontrolować tętno,

Pomarańcze – pomagają utrzymać wspaniałą skórę i dobry wzrok,

Truskawki – potencjalnie mogą walczyć z rakiem i starzeniem się,

Banany – są doskonałe dla sportowców, ponieważ dają dużo energii.



# Warzywa

**Kapusta**- zawiera witaminę C oraz ma dużo potasu i wapnia.

**Kalafior**- wspomaga nasz układ immunologiczny, zawiera wapń, żelazo, cynk, fluor, sód, zawiera również wiele witamin,

**Kalarepa**-młode liście zawierają dużą ilość soli mineralnych, wśród których znajdują się również: potas, kwas foliowy, żelazo, wapń, magnez i sód. Kalarepa zawiera również witaminy B i C.

**Koper**-zawiera sole mineralne (wapń, żelazo, fosfor) oraz witaminy D,E,K,B1,B2,B6,B12, i duże ilości wit. C,

**Pietruszka**- zawiera bardzo dużo prowitaminy A, żelaza i witaminy C,

**Papryka czerwona**-ma dużo beta-karotenu, zawiera wit C.



# Poradnik Grzybiarza

## Zasady zbierania grzybów:

1. Zbieramy wyłącznie grzyby nam znane.
2. Jeżeli jakikolwiek grzyb budzi wątpliwości, sprawdź w atlasie grzybów.
3. W przypadku wątpliwości warto również polizać świeżo ścięty grzyb, gorycz informuje, że grzyb jest niejadalny.
4. Owocniki grzybów zbieramy tak, aby nie uszkodzić znajdującej się w podłożu grzybni.
5. Miejsce po grzybie przykrywamy ściółką. Zapobiega to wysuszeniu odkrytej grzybni.
6. Nie zbieramy grzybów starych, zwiędniętych. Z nich wysypią się zarodniki i powstanie nowa grzybnia.
7. Po wstępnym oczyszczeniu umieszczamy grzyby w koszu trzonkami do góry.
8. Nie niszczymy grzybów trujących, ani niejadalnych. Są one w lesie potrzebne i stanowią jego ozdobę.



## Co zabierać ze sobą na grzybobranie:

- 1.** Atlas grzybów (najlepiej kieszonkowy) zawierający opisy i dobrej jakości zdjęcia.
- 2.** Zabierz na grzybobranie koszyk wiklinowy, łubiankę po owocach, coś przewiewnego i sztywnego, by grzyby nie były w nim zgniecione.
- 3.** Na grzybobranie zabieramy zawsze, jak najmniej przedmiotów, żeby mniej nosić.
- 4.** Niezbędny jest również nożyk z niezbyt dużym ostrzem lub po prostu scyzoryk.

A decorative border of purple umbrellas surrounds the text. The umbrellas are arranged in a rectangular frame, with one row at the top, one at the bottom, and vertical columns on the left and right sides.

***Do zobaczenia w kolejnym numerze  
gazetki.***