ФИДАНКА

Училишно списание од областа на екологијата
Март 2022 година, број 7

Inspirational Health Quotes to Inspire Well-Being

A Healthy Food, For A Wealthy Mood!

Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a pauper

Life is happy when you are healthy.

No one else is responsible for you, if you want a healthy life you know exactly what to do

I keep lazy habits at bay by exercising every day

Give sweets the boot and eat lots of fruit

Give your body a treat but watch what you eat

I'm always in the mood to eat healthy food!

" You Can't Enjoy Wealth If You're Not In Good Health

Влијанието на игрите во природата врз социјалниот,интелектуалниот ,емоционалниот и физичкиот развој кај децата

Децата што си играат надвор се психички и физички поздрави, имаат силна самодоверба, се чувствуваат поисполнето и позадоволно, поуспешни се во училишните активности и животните вештини, се чувствуваат способни и подобро решаваат проблеми, развиваат стратешки вештини и спацијална интелигенција (просторна ориентација), подобро соработуваат со други деца, креативни се и поврзани со природата.

Во овој период од годината природата ни ги нуди најубавите ресурси со кои можеме максимално да обезбедиме стимулативна средина за раст и развој на дечињата од предучилишна и училишна возраст. Еве неколку примери како да ја користиме природата како ресурс во секојдневната игровна активност на дечињата, во домот, надвор од него и во училиште.

Камен

Можеме да собереме неколку мали теглички и да сортираме каменчиња по форма, големина или боја каде и да сме во парк, двор, плажа, планина и сл. Таквото сортирање му станува активност на детенцето преку целото лето.

Песок

Игрите во песок создаваат најголема сензорна активација кај децата. Доколку сме на плажа или во дворот ставиме поголема количина песок, можеме да детето му дозволиме на детето целосно да се потопи во песокот и притоа му покажуваме благи движења како да плива низ него. Ваквиот тип масажа ги ослободува и активира рецепторите и нервните завршетоци и влијае релаксирачки.

Влијанието на игрите во природата врз социјалниот,интелектуалниот ,емоционалниот и физичкиот развој кај децата

Земја

Како и песокот, така и овој природен материјал е евтин, но и скапоцен. Наоѓаме простор и место каде што во земјата ќе направиме одреден круг и и го заградуваме со камен или дрво. Сипуваме неколку кофи вода и создаваме кал кој ќе биде мек, но не многу воден. Го пуштаме детето да ѝ се препушти на природната енергија што ќе му ја даде подлогата.

Емоции во шише

Собираме 5 пластични шишиња на кои ќе им ја отстраниме етикетата и притоа на секое шише ќе нацртаме одредена емоција, на пример, на првото емоција среќа, па потоа тага, страв, лутина и љубов. Од дечињата бараме секој ден кога ќе почувствуваат некоја од овие емоции да стават една мала чашка вода. Следиме која емоција детето најчесто ја прејавува и препознава. Следиме кое шише најбргу ќе се наполни со емоција т.е. вода.

Треба да ги поттикнуваме нашите деца да поминуваат повеќе време во природна средина !!!

Лисја, цветови, плодови и семки

Во овој период детето има многу што да види и во однос на форми, големини, но и боја, текстура и материјал. Можеме да собираме лисја што имаат различна форма и да ги лепиме во тетратка. Ја стимулираме свесноста кај детето преку собирање или купување сезонски плодови.

Влијанието на вежбањето врз децата од предучилишна и школска возраст

Различните видови развој често пати се поделени во четири области :

1. Физички развој
2. Социјален и емоционален развој
3. Интелектуален развој
4. Развој на комуницирање и говор

Поради тоа, растот и развојот се постојани динамични процеси што се одвиваат од зачнување до целосна зрелост по еден редослед и се приближно исти кај сите. Корисно е физичките активности со деца од предучилишна возраст да се изведуваат на отворено, дневно 3-4 часа, со прекини, се разбира.

Детските активности треба да се организираат на таков начин да предизвикаат задоволство и радост кај децата, а воедно и да ја поттикнуваат, развиваат и да ја негуваат потребата за соработка меѓу децата.
Слободната игра нуди можност да пробаат нови ситуации кои можеби постоеле само во нивните главчиња.Во природната средина има толку многу можности да се создадат магични светови и сценарија.Кога ги развиваат своите социјални норми децата веднаш се делат на деца лидери и деца помагачи.Тие дознаваат како е да се биде дел од заедницата и како да придонесат за групата .

Карактеристики и содржина на физичките вежби
Карактеристики и содржина на физичките вежби

Одењето е едно од основните моторни движења. Одењето има позитивен ефект врз целиот организам, а особено врз локомоторниот систем. Затоа, може да се користи за да се влијае врз правилното држење на телото. Трчањето, исто така, припаѓа на основните моторни движења , но има ефект и врз респираторниот и циркулаторниот систем. Трчањето треба да се спроведува во согласност со карактеристиките и можностите на детето. Тркалањето, фрлањето, фаќањето и погодувањето, исто така, се сметаат за моторни движења. Важно е децата при играта - фрлање ,секогаш да фрлаат во иста насока Лазење и протнување се вежби кои имаат добар ефект врз растот и развојот на 'рбетот, како и на држењето на телото.
Качувањето е движење што детето го користи веднаш па, кога се качува, детето ги развива рамените , стомачни и градни мускули, мускули на нозете.
Подигањето и носењето имаат позитивен ефект врз целиот организам, а особено врз динамичката сила на мускулите на рацете и рамењата, на грбот и на стомачните мускули и на мускулите на нозете.
Бидејќи играта е најавтономна човечка активност и најекспресивна форма на детската активност, детето има можност преку играта да покаже сè што знае и може. Затоа, физичката вежба да се спроведува преку таа игра, која ќе ги содржи сите горенаведени моторни движења.
Учениците од III,IV и V одд.одиграа еден натпревар во фудбал и елементарни игри со топка, додека најмалите играа слободни игри во природата ,поголемите ги покажаа своите физички способности во натпреварот .

Пчеларството, медот и сè за пчелите

Пчелите се дар од природата, тие се вредни работници.Постои прекрасна изрека **„Вреден како пчела“**.Живот без пчели е како живот без вода, воздух, земја и Сонце. Без пчелите, велат научниците, ќе снема живот на планетата Земја во рок од четири години! Пчелите се извор на животот, тие нè хранат, лекуваат, заштитуваат од бактерии и вируси.Пчелата е љубов и радост. Да научиме да ги сакаме пчелите, тие ни подаруваат толку многу и заслужуваат почит. Мед, полен, прополис и матичен млеч се производи кои само пчелата може да ги направи. Па, да бидеме луѓе и да го цениме ова прекрасно суштество.

Во ниту една професија нема луѓе како што се пчеларите, тие се посебни специјалисти и прават бескрајна добрина грижејќи се за пчелите. Пчеларите се среќни кога Сонцето свети, цвеќето цвета, пчелите работат и навистина се тажни кога дождот со денови паѓа.Пчеларите се восхитуваат на неуморната работа на пчелите додека градат саќе, донесуваат полен, нектар, прополис или лачат млеч.Тие знаат кога пчелите страдаат и чувствуваат кога треба да помогнат на секое пчелно семејство. Без разлика, дали имаат една, две, десет, педесет, сто или илјада кошници сите пчели исто ги сакаат. За нив пчелите се љубов, составен дел од нивниот живот.

Денес, ние учениците од III б разговараме со пчеларот Бобан Стошевски, кој ќе ни даде одговор на сите прашања што ги имаме во врска со пчеларството, медот и сè за пчелите.

Како настанале пчелите?

Пчели се летачки инсекти кои се блиско поврзани со оси и мравки. Има повеќе од 16 000 познати видови пчели.Пчелите постојат на нашата планета милиони години дури пред да се појави човекот.

Како се хранат пчелите?

Пчелите јадат поленов прав, перга или пчелин леб и мед.
Поленот и нектарот го собираат од расцутените цвеќиња, дрвца, од тревките на ливадите, го носат во кошница и таму го складираат во саќето.

Како и кога се вади мед од кошниците?

Медот од кошниците се вади кога сите ќелии во саќето ќе бидат затворени. Тогаш медот е зрел .Тоа обично се прави во јули или август..

Кој мед им останува на пчелите за зима, а кој мед го земаат луѓето?

Во кошницата на пчелите главниот дел од куќата има 10 рамки (плодишен дел) за складирање мед.Пчелите најпрвин ги полнат тие рамки и тој мед останува недопрен од пчеларот.

Дали спијат пчелите?

Пчелите како и сите други живи суштества на нашата планета спијат.

САКАЈТЕ ГИ ПЧЕЛИТЕ , немојте да се плашите ако некогаш застане пчелка на вас, радувајте се, ве измешала со прекрасен цвет. Ете, колку сте единствени и убави!

Што е разлика меѓу нектар и полен?

Нектар е цветен сок или слатка течност, која со својот мирис ги мами пчелите, а
поленов прав е цветна прашина која се наоѓа на прашниците на цвеќињата.

Како изгледа кралицата и со што се храни?

Кралицата уште се вика и матица или мајка на сите пчели во кошницата, таа се храни од првиот до последниот ден од својот живот со матичен млеч .Пчели пратилки имаат задача да ја чуваат кралицата и тие ја хранат со млеч од уста на уста. Матицата се разликува од другите пчели, таа има подолго тело, подолги нозе, нема кошнички за полен на задните нозе .

Зошто пчелите боцкаат?

Пчелите немаат намера да напаѓаат, но тие ја бранат својата кошница и самите себе па, можеби треба да ги сметаме за мала закана. Пчелата умира веднаш по убодот .

Како функционира едно семејство во куќата на пчелите?

Пчелното семејство е идеално организирано. Кралицата дневно снесува од 3000 до 5000 јајца и во кошницата се движи во правец на движењето на Сонцето. Наутро е на источниот дел во кошницата, напладне е меѓу средишните рамки, а навечер е на западната страна.Трутовите ја оплодуваат матицата. Најбројни се пчелите работнички, тие ги извршуваат сите работни активности, а работата е поделена според возраста. Младите пчелки работат внатре, чистат саќе, од пчелите собирачки го преземаат поленот и нектарот, па го пренесуваат во ќелиите и ги хранат ларвите. Малку постари пчелки извлекуваат восок и градат саќе.Кога ќе бидат доволно стари пчелите излегуваат од кошниците и собираат храна, односно носат вода и нектар во својот меден меур, а полен во кошничките кои се наоѓаат на задните нозе.

Какви производи има од пчелите?

Главен производ е медот, но пчелата прави прополис и полен, кој се користи во исхраната, козметиката и медицината. Матичен млеч е кралско желе, богато со единствени состојки кои го зајакнуваат имунитетот на човекот и му помагаат за одржување на здравјето .

Научивме многу, но има уште многу тајни во светот на пчелите и ние сигурно ќе истражуваме и читаме па и ќе посетиме некој пчеларник во иднина.

Пчеличка

Штом сонце ќе огрее

од цвет на цвет,

една мала пчеличка

си собира мед.

Кога дожд ќе заврне

во кошничка мала,

пчеличката проверува

колку мед собрала.

Јован Стојановски III а одд.

Пчелка

Ај пчелке лекокрила,
ти кажи ми кај си била.

Јас сум била,
дете мило,

од цвет на цвет
да собирам мед.

Зуј, зуј пчелке мила
со радост си се скрила
во кошница мила.

Ања Костадиновска III а одд.

Убавата пчелка

Пчелката оди
од цвет на цвет,
и ни дава
здравје и мед.

Таа е многу вредна
во кошничка сè си збира,
и со другите пчелички
смело ги шири своите крилја.

Дионисија Петревска
III в одделение

Пчели

Сонцето со убава насмевка се смее
на жолтите пчелички радост им лее.
- Ајде пчелички, време е за одење од цвет на цвет,
да го соберете најубавиот мед!

Пчелките собираат мед од секој цвет
и летаат низ целиот свет.
Нивните раце се силни, тие се весели и мили,
го собираат медот со сите сили!

Нина Митевска
III в одделение

Пролет и пчели

Пролет дојде
сонце грее,
цвеќињата расцветуваат
а пчелите на нив слетуваат.

Пчелите излетуваат од домовите свои,
да прават мед
за децата од целиот свет.

Јована Ангеловска
III в одделение

Пролет

Од ведро небо
сонцето нè вика:
- Излезете деца!
и од радост блика.

Сè се буди и развива од
зимскиот сон
дојде пролет, мила пролет
со глас како звон.

Лина Трајчевска
III в одделение

Пчелка и мед

Од цвет на цвет,
пчелката збира мед.

Јас сум пчела малечка,
збирам сладок мед.
сакам пролет мирисна,
сакам шарен цвет.

Зум зум,зум,зум,зум,зум
збирам сладок мед.

Зум зум,зум,зум,зум,зум
збирам сладок мед.

Наташа Спасовска III-г

Пчелка

Јас сум пчелка многу вредна
И не сум само јас, зујам на
цел глас:
-Многу сме и кај нас има ред
собираме многу, многу
сладок мед.

Многу е убав овој шарен свет,
со цветови раскошни лесни,
со најубав и најсладог мед,
опеан во мајските пролетни
песни.

Мила Стојчевска III-г

Пчелка и мед

Летај, летај, пчелке
во фустанче жолто
и со кошничка мала
пчелката лета на секој цвет
што природата го дала.

На секое миризливо цветче
пчелката собира полен.
И на децата весели
таа им прави медче.

Понекогаш кога е изморена
може да те касне.
тогаш мама вели
дека ќе помине
и дека од тоа се расне.
Лана Славковска III-г

Пчели

Сонцето со убава насмевка се смее
на жолтите пчелички радост им лее.
- Ајде пчелички, време е за одење од цвет на цвет,
да го соберете најубавиот мед!

Пчелките собираат мед од секој цвет
и летаат низ целиот свет.
Нивните раце се силни, тие се весели и мили,
го собираат медот со сите сили!

Нина Митевска III в одделение

Убавата пчелка

Пчелката оди
од цвет на цвет,
и ни дава
здравје и мед.

Таа е многу вредна
во кошничка сè си збира,
и со другите пчелички
смело ги шири своите крилја.

Дионисија Петревска
III в одделение

Здрав живот

Сите одете гордо и право,
Не нервирајте се и хранете се здраво!
Најмногу пијте чај
и на секого насмевка дај!

Повеќе возете велосипед
за да имаме здрав свет,
повеќе хранете се здраво
за вашиот организам
секогаш да стои право.

Јади здрава храна
да ти се продолжи животниот век
здравата храна
за болките е лек.

Секој ден спортувај,
тренирај, трчај, оди
и здрав живот води!

Живеј за другарство право!
Бананата ни дава протеини,
но и здраво детство
многу витамини.

Јаболкото е црвено и здраво
и расте на дрво право,
растението е полно со плодови
додека ние ги јадеме во нашите домови.

Јас секој ден одам
и со мене и моето куче го водам.
Јадете здрава храна,
грижете се за другите
за да имате живот без мана!

V б одд.

Национален парк ’’Галичица’’- Флора и фауна

Националниот парк Галичица особено се истакнува по големото флористичко богатство. На територијата на паркот се застапени 37 растителни заедници, од кои 20 се шумски. Националниот парк Галичица претставува класично наоѓалиште за 20 видови виши растенија од коишто 12 видови се познати само за планината Галичица и за крајбрежјето на Охридското и Преспанското Езеро и претставуваат локални ендеми.
Досега се евидентирани преку илјада растителни видови, од кои 176 се од дрвенестата флора, што претставува 58,4% од македонските автохтони дрвни видови.За разлика од флората, фауната во националниот парк многу малку е проучувана. Ова особено се однесува на без`рбетниците чиј број е сигурно многу голем и кој е карактеристичен за оваа планина која со своите особености условува појава на висока биоразновидност. За разлика од без`рбетниците, `рбетниците се евидентирани и делумно проучени. Во националниот парк застапени се 171 вид на `рбетници без риби, од кои: 10 водоземци, 18 влекачи, 124 птици и 19 цицачи. За одбележување е присуството на дивата коза, рисот и мечката од цицачите кои се реткост во останатите делови на Европа и големиот и малиот корморан и пеликанот од птиците. Од фауната, на подрачјето на националниот парк Галичица регистрирани се 26 ендемски видови. Посебно е интересна бројноста на пеперудите - 1644 видови, Класата птици на Галичица е застапена со 266 видови, додека пак, бројноста на цицачите - 51 вид.

Пролет

Од ведро небо
сонцето нѐ вика:
- Излезете деца!
и од радост блика.

Сѐ се буди и развива од зимскиот сон
дојде пролет, мила пролет
со глас како sвон.

Лина Трајчевска
III в одделение

Плодови

Поле, трева, стогови,

Растат сочни плодови.

Најјадри се ранките

од нив тежат гранките.

Уште не дозреале,

мириси разлеале.

очиња отвориле

во сонца се преториле.

Поле трева стогови,

растат сочни плодови

Анастасија Ѓуревска - IVг

Пролет и пчели

Пролет дојде
сонце грее,
цвеќињата расцветуваат,
а пчелите на нив
слетуваат.

Пчелите излетуваат од
домовите свои,
да прават мед
за децата од целиот свет.

Јована Ангеловска
III в одделение

Песна за пчелки

Пчелите одат од цвет на цвет
и збираат убав мед
за целиот свет,
за дечињата да се
живи и здрави.

Меланија Димовска III-г

Круша

Крушата е кралица на сезоната. Нејзиниот мирис е уникатен, а аромата неспоредлива. Крушата е многу здраво овошје, хидратантна и хранлива. Содржи многу витамини и хранливи состојки, лесно се јаде и не прави притисок на забите.

Јаболка

Јаболкото е едно од овошјата кои имаат огромен број на здравствени придобивки за сечиј организам. Јаболката е класично овошје и тие се вкусни и здрави. Јаболката: ги штити забите од кариес и ги зајакнуваат коските.

Nourriture saine

Ne sautez pas,
Ou evitez les repas!
Une bouteille d'eau
Régulièrement à portée de main!
Riz et poisson – chaque semaine!
Il y a une autre chose que tu dois savoir:
Tout est possible, pour avoir
Une santé et bonne mine??
Régulierement prenez des vitamines!
Et plus de famine!
(les fruits et legumes)
Sont consommés en toute saison,
Ahh, quelle bonheur,
Ils sont délicieux, mais ce
N'est pas la seule raison...
Et nous les avons tous, à la maison!

Ecrit par: Iva Dodevska, 9v

Vie saine

Vie saine,

alimentation modérée.

Fruits, légumes et activité physique,

protéines, glucides,eau et boissons non sucrées.

Tout cela nous aide pour

améliorer notre santé.

Faire du vélo,

aller se promener,

respirer de l'air frais.

Vidons notre esprit,

et rendons notre corps plus fort.

Se protgér des maladies

et acquérir une immunité .

Et le plus beau cadeau,

le meilleur sentiment,

la chose la plus précieuse,

c'est quand nous sommes en bonne santé.

Ecrit par: Ilina Stojanovska IXa

Les bienfaits du sport pour la santé!

Activité Physique est très bénéfique pour le corps humain.

Cyclisme est une activité quotidienne.

Tennis est un sport contemporain.

Iaïdo permet le travail de la respiration, l'assouplissement articulaire et l'entretien musculaire.

Volley-ball est un sport d'équipe féminin.

Il existe encore des sports dits masculins.

Tir à l'arc est un sport de précision et de concentration.

Équitation c'est le sport d'exterieur qui permet de respirer à plein poumon.

Plongée permet de réduire le stress naturellement.

Handball **stimule l'affirmation de soi.**

Yoga empêche le développement des maladies et il active la guérison.

Snowboard favorise la fabrication d'endorphine.

Iiaïdo permet de développer et d'améliorer notre vigilance, notre concentration, le contrôle de soi.

Quad c'est une randonnée, d'une manière pratique et amusante de découvrir la nature. Durant la randonnée, nous profiterons de la nature et des beaux paysages.

Unihockey **c'est** hockey sur glace étant le sport numéro un en Scandinavie et il devient une bonne alternative pour se défouler.

Escalade c'est surtout un sport qui combine force, tonicité et souplesse ! C'est pourquoi, la pratique de l'escalade nous permettra de faire travailler toute notre silhouette, de la tête aux pieds.

Ecrit par: Ismet Asanovski, 9b

Здрава храна - здрав живот

Јадете секогаш
здрава храна
и ќе имате
живот без маана!
Спортувај,
смеј се
и за сѐ
радувај се!
Болен или здрав,
верувај и прави добро,
така секогаш
ќе одиш прав!
Пијте вода,
витамини, минерали
за секогаш
да бидете здрави.
Јадете, негувајте
цреша, јаболка, круша мед,
за да растете
како убав цвет.

Sasto haipe baso chavoripe bizi mana

O sastipe tribul te arakhelpes, a sar?

Svako dive te has sasto hajbe pherdo jemisencar thaj zarzavatencar. I armin, i loli repa, i purum, i sir, o pipera, i sargarepa,o domatija thaj vavera zarzavatija si but kunandime thaj si but importantno baso sastipe e manusengoro. A athe thane hem o jemisija i phabaj, o ambrolina, o drakha, o limonija, o banana, o kavuni o bostani thaj vavera jemisija dena e manusenge but zuralipe pherdo vitaminencar. Arakh o dzivdipe, parvartut sasto, to badani hem ti godi ka oven tuke parikerutne. O sastipe avela sig thaj saj sig te mukel amen. Adalese soro dive trubul te kunandinelpes haipe barvalo machencar, thudeja, jarencar thaj vavera produktija kerde kotaro thud.

Sasti hrana, sosto ili, sasto ilo, baro dzivdipe.

O thud tribul svako dive te piel pest e saj posukar te sovel pes.

Sasto haipe - sasto dzivdipe.

Te mangljan te ovel tut sukar dikhipe kamel te has zarzavati.

O limoni svezo tu hale, but vinaminija isi le

Phabaj

Svako kamel phabaj te hal,

A oj sabenege sastipe ka del,

Ha phabaj svako dive,

I ka ove sasto sar dreno.

Легенда за Куклица

Легенда за настанокот на камените кукли која се поврзува со свадбата и несреќната љубов на едно момче со две девојки од тој крај. Според преданието, многу одамна во селото Куклица се случила голема трагедија. Едно момче, кое било голем мајстор неимар-ѕидар, а воедно и лажго и љубовџија, живеело во селото Куклица. Во него една девојка била бескрајно влљубена, но тоа се оженило со друга, поради што разочараната девојка ги проколнала младенците. Во преданието, невестата била побогата девојка од долното маало, додека влљубената девојка која ја фрлила клетвата била поубава, но сиромашна девојка од горното маало. Кога дошол свадбениот ден, навидум сè било во ред: се собрале сватовите, стасале и другите гости, веселбата почнала. Во моментот кога младенците се бакнале, клетвата се остварила и сите свадбари се скамениле. Скаменетите свадбари и денес сведочат за гневот и за болката на несреќната девојка. Во една друга верзија на легендата се вели дека момчето им закажало свадба и на двете девојки во ист ден, а кога посиромашната поубава девојка ги чула гајдите и тапаните ги проколнала младоженците и сватовите да се скаменат . Селаните го викаат местото „Весела свадба“ или „Камена свадба“ зашто сватовите останале насмеани, а младенците се скамениле во нежна прегратка. Поради овие скаменети „кукли“, и местото го добило своето име - Куклица.

Легенда за Балтан Планина

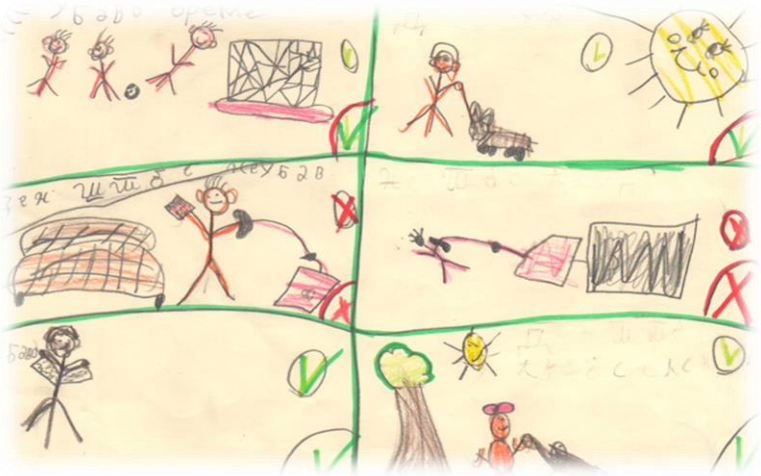
Балтан планина е полна со секакви билки: коприва, кантарион, мајчина друшичка, нане и многу билки. Но, сигурно се прашувате зошто Балтан. Легендата вели дека во старо време оттука поминувал еден бег со својата војска. Една девојка христијанка побегнала со еден од неговите војници. Бегот се растрчал да го најде и го пронашол во планината. Кога го прашал што бара тука војникот му рекол: Овде најдов послатко од мед, а поскапоцено од злато. Нели мед на турски е bal, а злато е altan. Оттогаш оваа планина се нарекува Балтан Планина.

Легендата за Кочо и оризот

Нема Македонец кој не го вкусил најдобриот кочански ориз- богатството на овој мал град вгнезден во истокот на државата даруван со плодна земја и природна убавина.
Една од најинтересните легенди за имињата на македонските градови е токму оваа за Кочани, за Кочо кој го донел белото злато дури од Кина. Кочо бил вреден човек кој работел насекаде низ светот, дури и во Кина бил на печалба. Но, на крај решил да се врати во родниот крај, а со себе да понесе ориз, главното јадење на Кинезите, за да види дали ќе вирее во неговиот крај. На влез во тогашното Царство му рекле дека не смее да внесе ориз, но Кочо бил снаодлив и не се откажал во својата намера. Па така купил неколку гуски кои го изеле оризот. Веднаш штом влегол во Македонија ги убил гуските и убаво го исчистил оризот, кој го насадил и ја сменил судбината на своите соселани. Во негова чест градот го носи името Кочани, надалеку познато по своите полиња со квалитетен ориз.

Легенда за баба Марта

Во дамнешните времиња, одредени особини, доблести и маани им се припишувале на личности родени во одреден временски период. Некои од овие верувања биле собрани и се зачувани до денес. Март го добил името по римското божество на војната – Марс.
Затоа, овој месец се смета за особено поволен за воени дејствија. Кај нас, како и кај некои словенски народи, март се нарекува и месец на Благовештение, марта, летник, итн. Македонците овој месец често го замислуваат како нерасположена баба која лесно се предомислува – таа „баба“ се вика Марта. Оттука, во март може да падне многу снег, но може и наеднаш да се загрее и да затопли како веќе да е лето. Затоа народот вели: „Подобро да те касне змија, отколку да те стопли мартовското сонце“. Баба Марта всушност, никогаш не постоела. Не се работи за некое митолошко битие или божество, туку таа е персонификација на целиот месец и неговата непредвидлива природа. Иако ова е наше верување, баба Марта ја има речиси кај сите словенски народи. Како што го добила името по богот на војната, Марс се верува дека е сурова како него, но дека може да биде и топла и мила, поради пролетта што ја најавува. Легендата вели дека баба Марта порано била мила и драга старица. Меѓутоа, еден ден, кралот Нума Помпилиус решил да го одземе првото место во календарот на март, додавајќи ги пред него јануари и февруари. Ова ја налутило „првата дама на календарот“ толку многу што оттогаш стана непредвидлива и каприциозна.
И така остана до денес…



Здрава храна

Дали потои формула за долг живот
човекот се прашувал секогаш,
истражувал и барал, не се откажувал,
надеж дека одговор ќе најде некогаш.

Одговорот на тоа прашање е лесен
и се состои од два едноставни збора,
здравата храна е таа тајна формула
тоа секој човек да го знае мора.

Овошјето и зеленчукот ја имат моќта
да го продолжат нашиот животен век,
полна е со витимини кои требаат,
здравата храна за секоја болест е лек.

Храната е важна за нашиот живот
и затоа да конзумирме само храна здрава,
да се откажеме од брзата храна која е штетна,
секој од нас треба да донесе таква одлука права.

Сара Алексовска V^{б} одд

Значење на прошетките во природата

Шумите и поголемите зелени површини често пати се нарекуваат бели дробови на планетата Земја, затоа што **растенијата ни го обезбедуваат кислородот**.
Секоја прошетка носи одредени придобивки, почнувајќи од **физичката активност**, **релаксирањето** и подобрување на **менталната состојба**. Природата е од големо значење за човекот. Го **подобрува расположението**, истата делува **позитивно врз здравјето** на човекот, а делува и врз мислите на човекот. Треба да практикуваме прошетка, спорт или релаксација во природа. Да ја цениме убавината на природата . Децата кои често се надвор во природа имаат **подобро здравје**. Човекот ,припаѓа на природата. Затоа, засадете растенија во вашиот дом – зеленилото и цвеќињата ќе ве израдуваат и ќе ви бидат причина да имате активност околу нивната нега. Нивниот развиток, раст и убавина ќе ви влијаат позитивно на расположението.
Практикувајте активности во природа – прошетки, спорт, пикник, прослави и сл.
Уживајте во природата, но и бидете свесни и внимателни да не ја уништувате. Бидете внимателни каде и како го фрлате отпадот, доколку видите отпад собирајте го и бидете внимателни кон природата.

Штетното влијание врз децата, поради недостиг на прошетки и игри во природа

Градските деца имаат една „дијагноза“, а тоа е недостиг на одење во природа, изведување на прошетки, недоволна комуникација меѓусебе и слично.
Докажано е дека недостигот на природа предизвикува недостиг на внимание за учење, децата немаат самостојност, немаат добра комуникација. Сето тоа предизвикува физички недостатоци, лошо држење на телото, рамни стапала, намален имунитет и склоност кон алергии. Децата кои не одат во природа, остануваат неактивни и со самото тоа немаат стимулации, немаат природно искуство и практично учење. Родителите го чувствуваат овој проблем и почнуваат да ги испраќаат децата на разни спортови, но тоа не е доволно –на нив им е потребна природата. Ние сме биолошки суштества и кога сме во природа, се чувствуваме како свои . Се одвикнавме од добрата комуникација, од социјализација и другарувањето, кое е предуслов за менталното здравје.
Физичкиот и менталниот развој се тесно поврзани, едниот тешко оди без другиот. Познато е дека подобро се размислува кога се шета во природа, на свеж и чист воздух, со добра и опуштена мисла.

Сето тоа лесно се решава кога ќе ги однесете децата во природа. Таму можете да ги набљудувате, да ги насочувате, да реагирате. Нека биде почесто, по можност и секој ден на отворен простор.
Порака: На децата им е потребна целосна слобода, не еден летен распуст и неколку дена, обидете се тоа да биде преку целата година.

Детето растено со животни покажува повеќе почит и љубов и кон животните и кон луѓето

Растењето со животни од најрано детство има навистина позитивно влијание врз здравјето и однесувањето на децата, па затоа обидете се да не им го скратувате задоволството да имаат миленичe, без оглед колку ќе ви биде додатна таа обврска. Животните не само што можат да бидат добри и грижливи пријатели, туку можат да пружат вистинска љубов и лојалност.
Присуството на животните во куќата кај децата развива чувство на одговорност и дисциплина. Животните ќе ги научат децата на доверба и сочувство и сигурно ќе му го направат порадосен животот на секое семејство.
Постојаната комуникација со домашните миленици им помага на децата да израснат во емпатични личности, ќе им овозможи да ја спознаат невербалната комуникација и ќе го развие кај нив интуитивното сфаќање на светот. Со помош на животните, децата ја задоволуваат својата љубопитност и чувствуваат нераздвојна врска со природата.

Дали знаевте дека :

Здрава исхрана е конзумирање на здрава, разновидна и по можност, што помалку обработена храна. За да ги обавува дневните активности и за да биде здраво, човечкото тело има потреба од 90 есенцијални хранливи материи што се неопходни за нормален раст, развој и многу други процеси: **60 минерали, 16 витамини, 12 аминокиселини и 3 незаситени масти**.

Со конзумирање на различни видови храна се добиваат сите потребни хранливи материи.

Но, покрај разновидноста на храната, важен е и начинот на приготвување на храната, количината на храната и нејзината содржина. За човек правилно да се исхранува потребно е да знае дека вкусната храна не е и здрава храна. Според голем број истражувања се смета дека лек за многу болести, но и превентива за нив, ќе биде пред сè здравата и урамнотежената исхрана.

Здравата исхрана подразбира што е можно повеќе сирова храна, како свежото овошје и зеленчук и помалку варена, печена или комплетно изоставување на пржена храна.

Здравјето во голема мера зависи од начинот на исхрана.

Храната може да го јакне здравјето или спротивно, да му штети на здравјето.

Лошата исхрана и недоволната физичка активност придонесуваат за епидемијата на зголемена телесна тежина и дебелина во светот.

Овие проблеми се сè повеќе присутни и кај нас, меѓу населението во нашата земја.

Сите ние знаеме да јадеме, но мал број од нас знаат да се хранат.

Јапонско јаболко или рајско јаболко (латински: Diospyros kaki) е дрвенесто растение од семејството Ebenaceae, познато во целиот свет како каки јаболко. Јапонското јаболко може да расте како повеќе дрвја израснати од истиот корен или како само едно дрво, може да достигнат висина од 7,5 метри. Најдобро расте во области со умерено ладни зими и не премногу топли лета.

Шипинка

Шипка или шип (науч. Rosa canina) — вид роза која е широко распространета низ целиот свет. Уште се нарекува „кучешка роза“ што е директен превод од научното латинско име (Rosa Canina). Шипката е повеќегодишна листопадна грмушка, која може да достигне висина од 1 до 5 метри. Расте во секакви предели со умерена контитнентална клима, но забележливо е тоа што грмушките кои растат на поголема надморска висина даваат поголеми плодови, наречени шипинки[1]. Младите гранки се покриени со боцки, како и кај другите рози. Цветот е бел или розов, кој дава мали црвени овални плодови по кои шипката е најмногу позната.

Дренка

Дрен или обичен дрен (научно Cornus mas) — вид цветно растение од семејството дренови (Cornaceae), расте во јужна и југоисточна Европа (од Франција до Украина вклучувајќи ја и Македонија), Ерменија, Азербејџан, Грузија, Иран, Турција, Либан и Сирија. Ова е средна до голема листопадна грмушка или мало дрво кое достигнува висина од 5–12 м и има темнокафеави гранки и зеленикави ластегарки. Листовите се спротиставени, долги 4–10 см, а широки 2–4 см, со јајчест до издолжен облик и истакнати жили. Цветот е мал (5–10 мм во пречник) со четири жолти ливчиња, во китки од по 10–25. Цвета уште во зимата, далеку пред појавувањето на првите листови. Плодот (дренката) е долгнавест и црвен, со должина од 2 см и пречник од 1,5 см и има една семка.

Дали сте знаеле дека **калинката** има многу состојки кои се корисни за нашето здравје. Калинката може да содржи околу 800 семки. Ова овошје освен што ни го штити организмот од стареење, таа ни ги штити бубрезите и црниот дроб. Некои истражувања покажале дека свежиот сок од калинка може да спречи многу болести. Тој сок од калинка е полн со витамин Ц и е богата со калциум и витамини А и Е. Јадете здрава храна и ќе имате живот без мана!

Витамини и минерали во нашата исхрана

Витамините и минералите се неопходни за живеење како водата и воздухот, тие се како гориво кое не само што ни дава енергија, туку нѐ прави здрави, среќни и весели. Најголемото прашање е како и од каде да ги внесеме, а да не бидат во прекумерна количина, затоа што, сето она што ќе го внесеме во огромни количини ќе влијае лошо брз нашето тело.

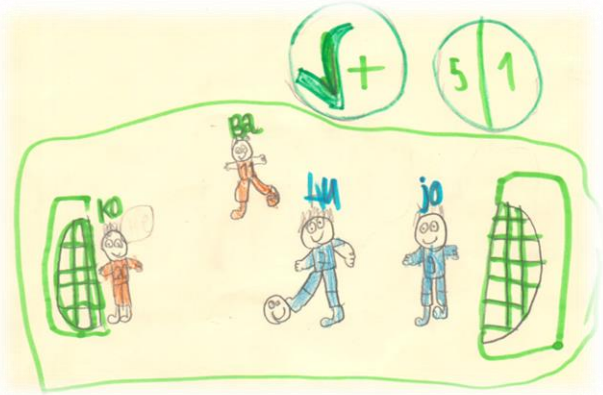
Витамините и минералите се често класирани заедно, но тие се сосема различни. Витамините се органски материи произведени од растенијата или животните. Минералите се неоргански елементи кои потекнуваат од камења, почва или вода.

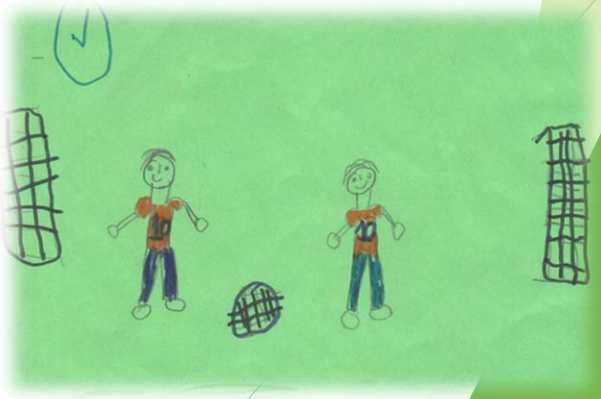
Најдобар пристап за да се осигурате дека добивате различни витамини и минерали и во соодветни количини, е да консумирате широка здрава исхрана. Ова вклучува пред сѐ внесување на овошје и зеленчук, цели зрна, грав и мешунки, протеини со малку маснотии и млечни производи. Добрата вест е дека многу вообичаени намирници содржат повеќе извори на минерали и витамини, па затоа е лесно да ги задоволите вашите дневни потреби од секојдневните оброци.

Витамините од Б групата можеме да ги најдеме во производи како што се: млеко, јогурт, риба, месо, брокула, јајца, банани, пилешко месо, печурки како и различни житарки. Витамини од групата А ги има во: говедско месо, црн дроб, јајца, ракчиња, риба, слатки компири, моркови, тикви, спанаќ. Витамин Ц има во: цитрусно овошје, компири, брокула, пиперки, јагоди и домати.

Минерали како калциум, магнезиум, калиум и натриум ги има во: мешунки, лосос, млеко и млечни производи, сол, житарки, овошје и зеленчук.

Дневен план за здрава и избалансирана исхрана: **Појадок-** еден грејпфрут, две пржени јајца, едно до две парчиња тост леб од интегрално зрно, млеко или хербален чај. **Ужинка** (може, но не мора, зависи од вас)- банана, чаша обичен јогурт, две лажички мед и вода. **Ручек-** пилешки гради (печени), голема салата со домат и кромид во која ќе ставите една лажица зејтин и оцет. За пијалак пожелно е вода. **Ужинка-** неколку парчиња морков со хумус, парче леб како и вода или хербален чај. **Вечера-** шолја варена брокула, една чаша кафеав ориз, мала градинарска салата со една чаша листови спанаќ, домат и кромид прелиени со две лажици масло и оцет и една чаша газирана вода со лимон.





Нутриционистите за **какаото** велат дека е суперхрана, а во тоа дефинитивно ќе ве уверат и овие податоци.

1. Најголем извор на железо

Кога станува збор за растителни намирници, какаото е најголем извор на железо, содржи 7,3 милиграми во 100 грама.

2. Содржи повеќе калциум од кравјото млеко

Чистото какао содржи повеќе калциум од кравјото млеко, околу 160 милиграми на 100 грама.

3. Содржи магнезиум

Какаото, исто така, е еден од најголемите извори на магнезиум, а тој е важен за здравјето на срцето.

4. Го подобрува расположението

Какаото е добар извор на серотонин, триптофан, тирозин и фенилетиламин, невротрансмитери кои придонесуваат да се чувствувате подобро и среќно.

5. Какаото е 40 пати посилен антиоксиданс од боровниците

Природното какао има 40 пати посилни антиоксиданси од боровницата.

Овошје и зеленчук-бои

Различните бои на овошјето и зелечукот имаат различно дејство на вашето здравј.Треба да знаеш што секоја боја му носи на вашето тело за да може правилно да се храни во однос на состојбата на вашиот

Црвена боја

Храната која има црвена боја во себе содржи ликопен кој му помага на телото да се ослободи од штетните радикали и помага во спречување на згрутчување на крвта. Дури и влијае на одложување на процесот на стареење на ќелиите. Затоа бирајте намирници како што се на пример, цвеклото, црешите, грозјето, шипинките, но и јагоди, малини, вишни.

Жолта и портокалова боја

Храната која е со ваква боја содржи алфа каротен кој нè штити од карцином, но и бета каротен кој во телтото се претвора во витамин А, па ја штити кожата од влијанието на слободните радикали. Бета каротенот е исклучително важен во овие летни денови, но и во текот на целата година. Намирниците кои би требало да ги внесете во вашата исхрана се: пченка, жолта пиперка, лимон, круши, ананас, диња.

Зелена боја

Храната со зелена боја во себе содржи хлорофил кој го прочистува телото, но и калциум и различни минерали. Затоа немојте да одложувате да јадете зелена салата, блитва, зелка, рукола, краставици, тиквици. Од овошјето секако дека може да јадете зелено јаболко, киви, лимета, авокадо.

Виолетова и сина боја

Виолетовата и сината боја на храната во себе содржат антоцијанини кои го намалуваат крвниот притисок и го подобруваат здравјето, но и го зајакнуваат срцето. Меѓу оваа храна незаменливи се боровниците, капинките и сливите, но и смоквите и доматите.

Органско производство на здрави производи во исхраната

Сигурно досега сите сте ги слушнале поговорките ,,Во здраво тело, здрав дух” или пак ,,Тоа си - што го јадеш”. Е па, сега замислете си што сé можеме да бидеме, ако помислиме што сé јадеме... А за да бидеме здрави и за да не бидеме она кое ни самите не сакаме да го помислиме, а не пак, да го видиме од другата страна на огледалото, треба малку и да внимаваме што јадеме, дали тоа што го јадеме е здраво и органско или преполно со хемикалии кои можат само да му наштетат на нашето здравје. Па, сигурно се прашувате што е тоа и како изгледа органска храна. Тоа најдобро ќе ви го објаснат нашите другарчиња од четврто одделение кои го истражија овој проблем и се потрудија да нè доближат до органските производи и нивното значење за нашето здравје, начинот на кој се одгледуваат и произведуваат.

Најпрвин да се запознаеме со тоа што се органски производи? Што воопшто значи често користената фраза „органска храна“? Се мисли на специфично производство на храна, без употреба на пестициди и други хемикалии. Името органски производ, односно органска храна е дадено поради органските материи и методи со кои земјоделците ги заменуваат вештачките матери, како што се: вештачки ѓубрива, хемиски пестициди, хормони, конзерванси, адитиви, генетски модифицирани плодови и состојки или други синтетички материи . Производите добиени на овој начин, без сомнение, се најздрави.Но, органските производи треба да се консумираат свежи, бидејќи без вештачки средства не можат долго да издржат.

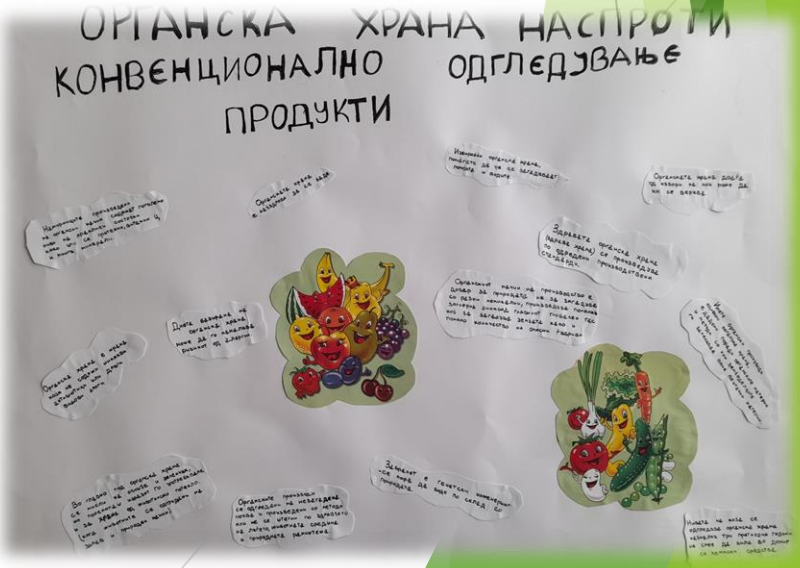
Дали органската храна може поволно да делува на здравјето и која е разликата помеѓу органски и конвенционално одгледувани производи?

Ако во голема мера се храните со органска храна, тоа е најдобар начин нивото на токсини во организмот да се сведе на минимум.

Во вообичаеното земјоделско производство најмногу токсини има во вид на пестициди и разни метали, кои поволно делуваат на трајноста на намирниците, но неповолно на севкупното здравје. Некои од нив го зголемуваат ризикот од разни болести.

Намирниците произведени на органски начин содржат поголемо ниво на хранливи состојки, како што се протеини, витамин Ц и многу минерали.

Во еден научен проект, стручњаците направиле споредба, која во бројки изгледа вака: органската храна содржи 27%, повеќе витамин Ц, 21% повеќе железо, 29% повеќе магнезиум и 13% повеќе фосфор. А тоа го истражија и сликовито претставија нашите другарчиња од IV б одделение.



Органската хортикултура

Органската хортикултура е наука и уметност на одгледување овошје, зеленчук, цвеќиња или украсни растенија со следење на основните принципи на **органското земјоделство** во градењето и конзервирањето на почвата, контрола на **пестициди** и зачувувањето на различни плодови.

Латинските зборови *hortus* (градинарски растенија) и *cultura* (култура) заедно формираат *хортикултура*, класично дефинирана како култура или одгледување на градинарски растенија

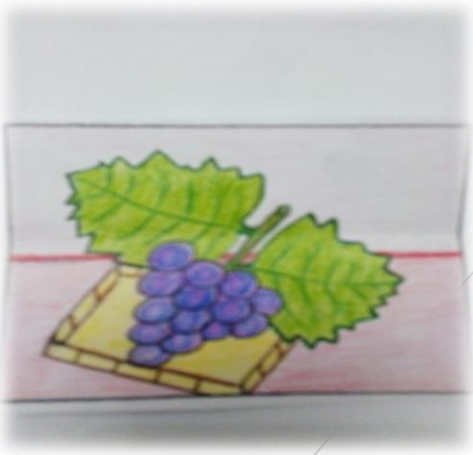
Хортикултурата понекогаш се дефинира едноставно како „земјоделство минус плуг“. Наместо плуг, хортикултурата користи човечки труд и рачни алатки на градинарот, иако некои мали машински алати, како мотокултиватор, обично се користат во денешницата.

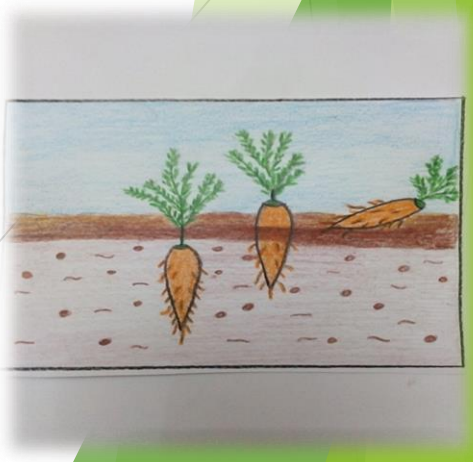
Органската хортикултура (или органското градинарство) се заснова на знаење и техники собрани преку илјадници години. Тоа е дизајнирано да работи со еколошките системи кои минимално ја нарушуваат природната рамнотежа на Земјата.

Органските земјоделци употребуваат компост, ѓубриво од ѓубриво и други органски ѓубрива.
Органска градина со зеленчук нема хемикалии и расте природно, што го прави поздрав, побезбеден начин за одгледување на растенијата.
Органските градини зависат од добра почва, а добрата земја зависи од компостот. Компостот е едноставно распаднат органски отпаден материјал, кој вклучува исечоци од дворови, трева, лисја и кујнски отпад.Органското растение нема хемикалии и расте природно, што го прави поздраво.

Производи што се етикетирани како „сертифицирани органски“, се одгледуваат без употреба на синтетички производи, како што се пестициди базирани на хемикалии и вештачки ѓубрива. Секое растение што нема органска ознака е загарантирано дека е третирано со некаков вид синтетички производ за време на размножување на растението.

Луѓето почнуваат да сфаќаат и разбираат дека овошјето и зеленчукот одгледувани без хемиски ѓубрива и пестициди се многу поздрави, имаат подобар вкус и се растенија на иднината.





Што се органски фарми и исхраната на животните во органските фарми

Одгледувањето на домашни животни во органски фарми е релативно млад процес кај нас. Но, со поттикнување на еколошката свет кај луѓето, бројот на органските фарми започна да се зголемува. Животните во органските фарми мораат да бидат хранети со храна од органско производство, без употреба на антибиотици. Се поттикнува добар однос кон животните. Системот на органското производство на храна води исклучителна грижа за благосостојба на животните. Животните се напасуваат на незагадени високопланински пасишта, а на органските фарми им е овозможено слободно движење и природно однесување. Па , како што важи за луѓето, така и за животните: „Среќно животно, здраво животно...“

Но, за да имаме органско производство на здрава храна од растително и животинско потекло, потребно е да имаме и здрава почва, богата со хранливи материи, минерали, природни ѓубрива. А тоа ќе го постигнеме доколку се водиме со мислата ,,Од природата - за природата” односно сами да произведуваме природни ѓубрива како храна за почвата. Од што сѐ може да се направи природно ѓубриво? Тоа поконкретно ќе го дознаеме од интервјуто кое го направи нашата Анелија Петровска од IV д одделение со Анита Димковска, Земјоделски инженер, отсек агроекономија.

Што можете да ни кажете за органските производи?

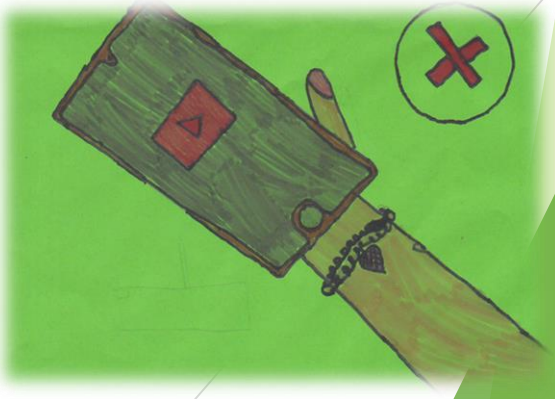
Без сомнение , тоа се најздравите производи кои човекот треба секојдневно да ги конзумира.

Кои услови се потребни за органско производство?

Земјата на која се одгледува органска храна, најмалку три претходни години да не е третирана со хемиски средства, растенијата во неа да не доаѓаат во допир со хемикалии од соседна нива, да не се користат пестициди, хербициди ниту слични средства, забранет е генетски инженеринг, значи сѐ треба да биде во склад со природата.

Од што сѐ можеме да добиеме органско ѓубриво?

Органските ѓубрива може да бидат прашоци, течности или цврсти материи, при што секое се применува различно. Некои органски ѓубрива се базирани на ѓубриво или гуано, користејќи измет од добиток, црви, лилјаци и морски птици. Органскиот компост во кеси има мешавина од органски состојки, вклучувајќи ѓубриво, остатоци од храна и мувла. Други органск ѓубрива вклучуваат крвен оброк, коскено брашно, ѓубриво за школки или емулзија од риба. Ѓубриво од лушпи од јајца



Како сами да направиме ѓубриво од коприва?

Едно од најдобрите природни ѓубрива кои самите можеме да ги направиме е ѓубривото од коприва. Па, еве, ќе ви ја презентираме постапката. Којзнае, можеби и вие ќе посакате да ја збогатите почвата на својата градина и да се обидете да произведете некој органски производ...

Ја береме копривата

Ја ставаме во сад

Во садот додаваме вода

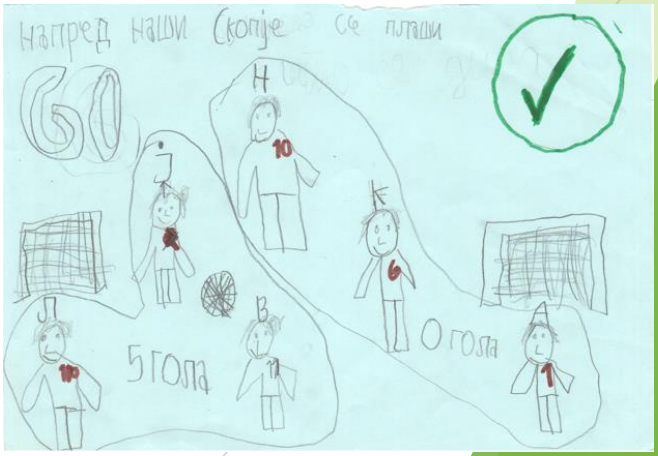
Стои на сонце 15 дена со постојано мешање

За тоа време масата запенува

Ѓубривото е готово кога пени

Пакување на органската храна

Органски производи не се пакуваат во конзерви, лименки, тетрапак и слично,туку во биоразградливи материјали и материјали кои можат да се рециклираат, а се пакува со користење на машини кои го поедноставуваат и убрзуваат овој процес. Пакетите во кои се пакува органска храна не можат да се користат за пакување на било што друго. Магацините во кои се чуваат органските производи, исто така, се магацини за посебна намена и се херметички затворени, имаат контролирана атмосфера за подобра заштита на органските производи.



Штетното влијание на **емулгатори и хемиски соединенија во исхраната** и продукти кои се во нашето секојдневно мени. Секој човек на Земјата има потреба од храна и хранливи материи за да може организмот да има енергија и да ги извршува своите основни функции. Многумина од нас уживаат во добрата храна и често знаеме понекогаш да си дозволиме да јадеме во некој ресторан, но сепак, најчесто храната ја подготвуваме во домашни услови. Сигурен сум дека многу мал број од вас, всушност се заинтересирени за составот на храната којашто ја внесуваме секојдневно,но сепак не е ваша вина. Како поминува времето, луѓето се сè помалку заинтересирани што всушност внесуваат во своето тело поради брзиот начин на живеење. Вистината е дека индустриската храна содржи многу штетни емулгатори кои можат да бидат опасни по здравјето на човекот. Емулгатори се адитиви кои се употребуваат во прехранбената индустрија како средства за постигнување на емулзија т.е. компактност прехранбената смеса. Исто така, емулгаторите се додаваат во храната за конзервирање и ароматизирање со што се подобрува вкусот и рокот на употребата. Секој производител на храна е должен на амбалажата на производот да ги наведе сите употребени емулгатори и хемиски соединенија. Како што веќе напоменав, голем дел од вас скоро па никогаш не ги читате употребените емулгатори во храната и за ваше добро би било подобро да бидете информирани за сè што внесувате во вашиот организам. Детската болница „Св. Ана“ во Виена пред неколку години во рамките на кампањата „Мислете на здравјето за своите деца“ издаде посебна листа за штетните емулгатори.Опасно штетни емулгатори:

- Е 102 ,Е 110, Е 120, Е 124

Овие емулгатори се најзастапени во пудинг од ванила, готов сладолед и др.

Млечни производи

Едно од пострашните нешта е фактот дека некои емулгатори можат да им наштетат и на внатрешнтите органи.

Емулгаторите Е220,Е221,Е222,Е223 и Е224 можат да предизвикат црвени заболувања.

Емулгаторите Е 338,Е 339,Е 340,Е 341,Е 361,Е 463,Е 465,Е 466,Е 450,Е 407 ги има повторно, најмногу во сладоледот.

Емулгаторите Е 230, Е 231, Е 232 и Е 233 предизвикуваат кожни заболувања.

Емулгаторот Е 200 може да го уништи нивото на витамин Б во организмот.

Е 250, Е 251 и Е 252 предизвикуваат заболувања на крвните садови и најмногу ги има во саламите и останатите сувомеснати производи.Затоа се препорачува сувомесните производи да не се консумираат во голема количина.

Е 320 и Е 321 драстично го зголемуваат нивото на холестерол во крвта со што се зголемува ризикот од запушување на артериите.

Емулгаторот Е 330 може да биде причинител и за канцер којшто несвесно го внесувате преку маринирани печурки,топено сирење и битер лемон.

Историја и принципи на исхрана

Основата на посебна храна е идејата за компатибилност на производите. Идејата за исхрана на посебен принцип се појавила во почетокот на 20 век. Постојат и принципи на посебна исхрана. Во срцето на идејата за посебна исхрана лежи мислењето дека производите во гастроинтестиналниот тракт се вари на различни начини и дека мешаната храна ја намалува активноста на дигестивните ензими, со што предизвикува гнили или процеси на ферментација. Храната која секојдневно ја внесуваме треба да ни ги обезбеди сите видови хранливи материи и доволно количество на енергија.Таквата исхрана се нарекува правилна исхрана.Покрај тоа, што треба да имаме предвид кој вид на храна го конзумираме секојдневно, исто така, треба да имаме предвид колкава количина од истата конзумираме. Историски гледано, луѓето снабдувале храна преку овие методи:лов, собирање плодови и земјоделство. Денес, исхраната на најголемиот дел од населението е обезбедена од прехрамбената индустрија во која доминираат мултинационалните корпорации кои се занимаваат со интензивно сточарство и индустриско земјоделство за да го зголемат производството. Во 20 век се појавиле супермаркетите. Супермаркетите со нив ја донесоа самопослугата како услуга и беа во состојба да понудат квалитетна храна со помала потрошувачка. Во вториот дел од 20 век ова дополнително се развило и се појавиле продажни куќи надвор од градовите, како и продажба на храна од сите страни на светот.

Воедно, мислиме дека сите треба да се придружуваме кон внесување на правилна и умерена исхрана. Се надеваме дека традиционалните кујни од целиот свет ќе го задржат темпото на приготвување на храна.

Приказни од органска храна

Дали знаевте дека здравата храна знае да раскажува прекрасни приказни. Доволно е само да ја разбудите вашата фантазија, иии... оп, приказните се тука. А какви приказни може сè да раскажат, погледнете од примериве: А еве, ви претставуваме и како настануваат овие интересни, вкусни и здрави приказни. Не се знае,можеби и вие ќе посакате да раскажете некоја?

ОРГАНСКА ХРАНА

Денес ја прашав мама

-Што е тоа органска храна?

Мама се насмевна и ми вели:

-Ги гледаш ли овие плодови зрели

круши,смокви и зрели сливи?

А тука се сокриле и некои дињи.

Овошје и зеленчук јади секој ден,

и ќе бидеш здрава како дрен!

Со вредни раце и без пестициди

се раѓаат плодови во нашите ниви.

И баба ми вели јади органска храна

И ќе имаш внуче детство без маана.

Ангелина Додевска-
IV г одд.

Гравитација и нашето здравје

Зошто слетуваме на земјата кога скокаме? Зошто предметите паѓаат кога ќе ги испуштиме? Одговорот е невидливата сила на гравитација која ги влече предметите еден кон друг.

Земјината гравитација е она што нè држи на земја и прави работите да паѓаат.

Бидејќи сите тела (според Њутн) се забрзуваат кога на нив се применува надворешна сила, масата е таа што одредува колкаво ќе биде ова забрзување. Ајде да погледнеме појасен пример. Замислете скутер и автобус, ако ја примените истата сила на нив, тие ќе достигнат различни брзини во различни времиња. Сето ова се објаснува токму со теоријата на гравитацијата.

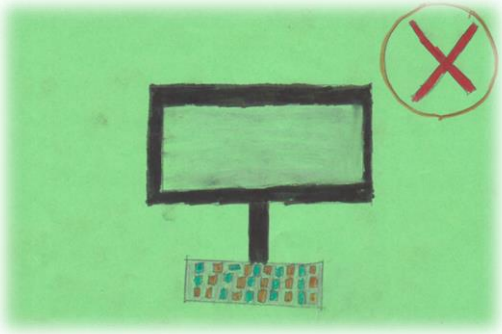
Без разлика дали седиме или стоиме, гравитацијата со својата сила делува на нашето тело.

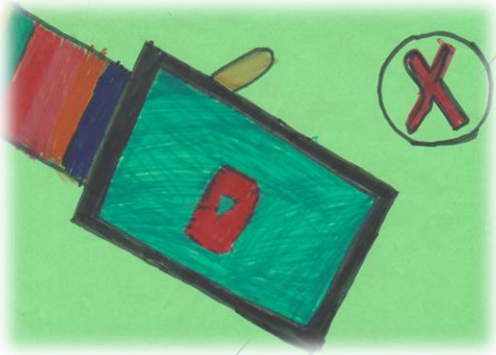
Влијание на гравитацијата има на 'рбетот, внатрешните органи, циркулаторниот систем.

Вежбањето ќе ни помогне да останеме во форма и на некој начин да се спротивставиме на влијанието на гравитацијата.

Со само 30 минутна дневна физичка активност влијаете на продолжување на својот животен век до 7 години, повеќе од оние кои не се физички активни.

Пролет е и може да се започне со која било физичка активност: прошетка, трчање, јога вежби, возење велосипед, скокање јаже...





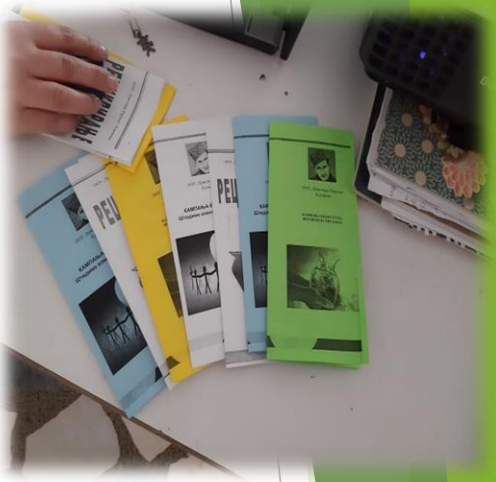
Екоактивности во нашето училиште!!!!!!!

КАМПАЊА-ЕКОКУЛТУРА
ШТЕДИ ВОДА-ЕВЕ КАКО!

Водата во природата не може да се замени со ниту една друга материја.
Водата им е потребна на сите живи суштества.
Нашето тело е околу 60-70 проценти вода.
Чешмите секогаш провери ги, тие треба да бидат затворени, водата не смее да тече без потреба.
Ниту додека ги миеш забите ,не оставај ја водата да тече!
Водата од дождовницата треба да се искористи за наводнување.
Не треба да се загадува водата бидејќи ни служи за пиење и за лична хигиена.
Со користење на силата на водата добиваме електрична енергија.
Капка вода,живот значи , живот дава!
Улогата на водата во нашите животи не е работа мала!
За да бидеш здрав ,пиј многу вода!
Секој човек на оваа планета во зависност од своите потреби треба да испие од 2 до 3 литри вода.
Секогаш наместо сок, пиј вода!
Во состав на кампањата беа одржани и работилници за рециклирање, понатаму кампањата продолжува преку екопатроли ,,штеди вода и енергија",со цел подигање на еколошка свест кај учениците од најмала возраст и стекнување со основна екокултура. Планирани се повеќе работилници,отворени часови и изработени се флаери со пароли.

Ден на природни науки во нашето училиште

Да научиме како се сака и се чува природата, како силите на законите на природата дејствуваат и го менуваат светот. Секое живо суштество на светот има потреба од чист воздух и чиста вода за пиење.Со неколку презентации, хемиски експерименти и дебати, во нашето училиште беа одржани неколку отворени часови од страна на наставниците од стручниот актив на природни науки и учениците од повисоките одделенија. Нашите ученици од трето до петто одделение со внимание и голем интерес ги проследија отворените часови.



Продолжуваме понатаму. Не застануваме.
Ние, екологистите од нашето училиште, сакаме да ја промениме свеста кај луѓето за здрава и чиста животна средина. Затоа придружете се кон остварување на нашата цел!

РИС

Во националниот парк „Маврово“ се проценува дека живеат околу 20 рисови, а во останатите делови од Западна Македонија, уште помалку од 20 единки. Рис е род составен од четири видови на средноголеми диви мачки од родот рис. Името на рисот доаѓа од грчкиот збор lunx.

Карактеристично за рисот е кратката опашка и црните перчиња на врвот на ушите. Под вратот има грива со црни линии (не секогаш видливи), кои наликуваат на вратоврска. Рисот има широки шепи, погодни за одење по снег и големи мустаќи на лицето. Сите видови на рис имаат бело крзно на градите, стомакот и на внатрешноста на нозете, кои се продолжетоци од крзното на градите и стомакот. Секој рис живее во посебен дел од шумата, кој претставува индивидуална територија. Преку ден, вообичаено одмара и спие скриен во густи грмушки и други безбедни скривалишта.вКако и сите мачки, за да ја обележи својата територија, рисот користи различни мириси, знаци, остава гребаници по дрвјата – на овој начин тој и комуницира со соседните рисови. Рисот е мошне таинствено и претпазливо животно. Со своите добро развиени сетила за мирис, вид и слух, тој оддалеку ќе го забележи секој што му се доближува. Токму затоа и е многу тешко да се види. Рисот нема природни непријатели – единствен непријател му е човекот.

Шар Планина

Шар Планина или скратено Шара е еден од најголемите и највисоките планински масиви во Македонија. Сместена е во северозападниот дел на земјата, на границите со Косово и Албанија. Шар Планина изобилува со многу природни убавини, а позната е по ски-центарот Попова Шапка.

Попова Шапка — зимско-рекреативен центар во северозападниот дел на Македонија, именуван според истоимениот врв (1780 м) на Шар Планина кој се наоѓа во непосредна близина. Се карактеризира со голем број на сончеви денови во текот на целата година и со снег од ноември до мај. Зимско-рекреативниот центар е оддалечен 18 км од Тетово, 53 км од Скопје. Од Тетово води асфалтиран пат кој поминува низ попатните шарпланински села. Видикот од Попова Шапка е отворен кон соседните планини Јакупица и Солунска Глава (2540 м), а во подножјето се наоѓа Полошката Котлина.

Нашата Македонија крие многу убавини , затоа треба сите да ги запознаат и да уживаат во нив.

„Кога доаѓа пролетта, тревата расте сама од себе.“ – Тао Те Чинг

Списанието **„Фиданка“** се издава по повод Денот на пролетта и екологијата.

Голема благодарност до:

Директорот на училиштето за поддршката што ни ја дава

Еко одборот при ООУ„Христијан Карпош“ - Куманово за неуморната работа и труд

Учениците и вработените во ООУ„Христијан Карпош“ кои со својата креативност го збогатуваат списанието

Стручните активи во училиштето за координацијата и соработката со Еко одборот

Куманово, Март, 2022 год.