

# Érteled és a természetért



2007. Őszi szám

Szerkesztik: a 4. osztály  
tanulói

Kiadja: a Fekete István  
Tagiskola Zichyújfalu

## Tartalom

Vers az ősziről.....	2
Testünk „gázolaja”.....	3
Jótevény vitaminok.....	4
Természetlesen.....	5
Közeleg a téli álm.....	6
Találós kérdések.....	7
Vigyázz rájuk és színezz!.....	8

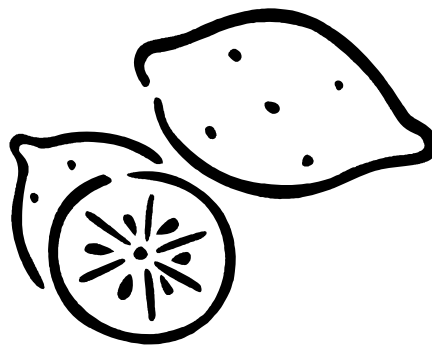
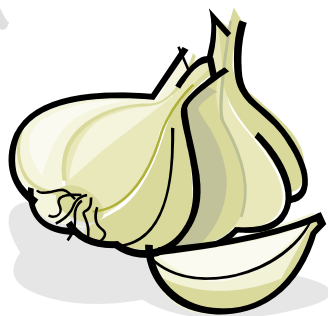
### Vers az ősziről

Hullanak a falevelek a fáról,  
Köddel ébred a reggel máról.  
Hordja a faleveleket az őszi szél,  
Lesz még tavasz, ne félj!



## Testünk „gázolaja”

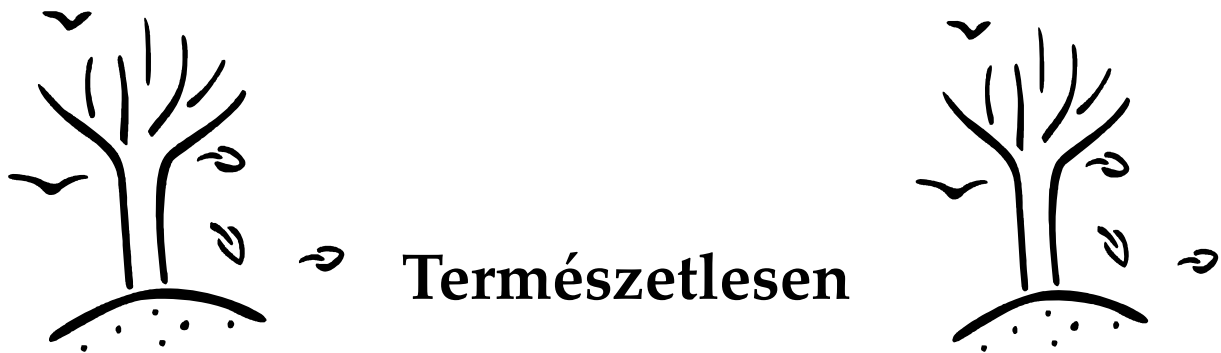
Ne arra gondolj, hogy egy benzinkúton kell feltöltened magadat! Életed alapja az erős, egészséges szervezet. Ahhoz, hogy egészséges szervezeted legyen, helyesen kell táplálkoznod. Kerüld a túlzottan zsíros és cukros ételeket! Felesleges, sőt káros lehet a chipsek, szénsavas, színezékekkel készített üdítők, édességek nagy mennyiségű fogyasztása. Jól teszed, ha helyettük zöldségeket, gyümölcsöket eszel. Így elég vitamint kap a szervezeted ahhoz, hogy védekezni tudjon a vírusok, baktériumok ellen. Mindennap fogyassz friss zöldséget vagy gyümölcsöt, mert a fogaidat is tisztítja, erősíti. Reggelente igyál frissen csavart citrom-, vagy narancslevet!



## Jótékony vitaminok

A következő táblázatot azért készítettük, hogy megismerd a vitaminok szerepét. Azt is megtudhatod, hogy mit érdemes fogyasztanod, hogy hozzájuss.

Vitamin neve	Miért fontos?	Milyen ételben van?
A-vitamin	szemed, bőröd, hajad egészségéért	sárgarépa, paradicsom, sütőtök, saláta, máj, sárgadinnye
B-vitamin	vérképzésedet, idegrendszeredet védi	magvak: gabona, napraforgó, kukorica, diófélék: mandula, dió, piztácia, bab, sovány hús, tej, sajt, élesztő, gomba, banán
C-vitamin	szervezeted erős lesz, ellenáll a betegségeknek	friss gyümölcs, saláta, zöldpaprika, savanyú káposzta, petrezselyem
D-vitamin	csontjaid, fogaid egészségéért	tojássárgája, hal, vaj, tej
E-vitamin	emésztésedet, vérképzésedet segíti	magvak, müzli, diófélék, növényi olajok, tojás
K-vitamin	a véralvadásért felel, ami akkor fontos, ha megsérülsz	karfiol, zöld levelek: saláta, sóska, káposzta, spenót, paradicsom, tej



## Miért színeződnek el a falevelek ősszel?

Ahogy a nappalok egyre rövidebbé, az idő pedig egyre hűvösebbé válik, a levelekben levő tápanyagok leáramlanak a gyökerekbe, a színyanyagok pedig lebomlanak.

A színváltásra fajtól függően kerül sor más-más időben, színben. Sárgás színű a lombja többek között az ezüst juharnak, pirosas a háromlevelű juharé. A zöld klorofill helyét a sárga, majd a vörös színyanyagok veszik át a levelekben. A barna szín már elhalt sejteket jelent.

## Őszi vonulás

A Magyarországon fészkelő 5000-5500 pár felnőtt, és 10-12 ezer fiatal gólya Afrikában, a Nílus mentén vonul telelőhelyeire. A szakemberek gyűrűzéssel, radarral, műholdas rádióval követik nyomon útjukat. Afrika középső tájain tölti a telet a tövisszűrő gébics. Októberben csízek óriási csapatai érkeznek Közép-Európába. Őszre a költések befejeződnek, az utolsó fiókák is elhagyják a fészket.

A madarak olyan helyeken is felbukkannak, ahol költési időben soha. Kócsagokkal, gémeikkel, kékbegyekkel, füzikéikkel alkalmi vízfolyások mentén találkozhatunk.





## Közeleg a téli álom



Ha értenénk a sünök, pelék, ürgék, hörcsögök, barnamedvék, vagy épp a denevérek nyelvén, akkor elmondanák, hogy ősszel már javában téli álmukra készülődnek.

Közeleg a hideg, ezért egyre több táplálékot vesznek magukhoz. A hosszú alváshoz megfelelő rejtekhelyet: barlangot, odút, föld alatti vackot keresnek. Azért is kell jól elbújniuk, mert szunyókálás közben könnyebben válhatnak a ragadozók prédájává. Miután megvan a tökéletes búvóhely, takarékos üzemmódra kapcsolnak. Ahhoz, hogy járni, szaladni, vadászni tudjanak, az állatoknak is energiára van szükségük. Mivel télen nincsenek rovarok, termések, csak a felhalmozott zsírrétegből jutnak energiához. Hogy a zsírréteg kitartson tavaszig, igyekeznek minél kevesebb energiát felhasználni. Testhőmérsékletüket a környezet hőmérsékletére csökkentik, azaz hibernálódnak. Szívverésüket és légzésüket is lelassítják. A sün szíve normál körülmények között percenként 190-et dobban, hibernált állapotban viszont csupán 20-at. Testhőmérséklete pedig 37-39 Celsius fokról 10-re csökken.

A téli álom ezért egyáltalán nem olyan, mint a mi alvásunk. Ebből nem riadnak fel az állatok a zajokra. A téli álommal az állatok a zord körülményekhez alkalmazkodnak, és megpróbálják a telet túlélni.

# Találós kérdések

1. Úton megyek, nem poroz,  
vízen megyek, nem csobog,  
nádon megyek, nem susog,  
eső éri, nem ázik,  
ha fagy éri, nem fázik. Mi az?



2. Ha a hideg húsodba vág,  
úgy ölel át, mint hű barát.  
De ha a nap felragyog:  
hű barátod elhagyod. Mi az?

3. Kergetem a falevelet,  
hátamon hozom a telet. Mi az?

4. Tavasszal kap levelet,  
s ősszel küld csak választ,  
de nem egyet, nem is kettőt,  
hanem sok-sok százat.  
Mi az?



Megoldások: 1. napsugár  
2. kabát  
3. ősz  
4. fa

# Vigyázz rájuk és színezz!



Bíbic

Védett eszmei értéke: 2000 Ft

Sziki őszirózsa