

Redakcja "Grottgerka" wita wszystkich czytelników w tę jesienną, kolorową aurę. Oby wszystkim przysparzała tylko pozytywnych myśli!



**W tym numerze między innymi: *LKS Poręba Wielka - klub sportowy;
*jesienne przepisy; *ciekawostki o świecie zwierząt oraz inne ciekawe
artykuły!**

Julian Tuwim

"Dwa wiatry"

Jeden wiatr - w polu
wiał,
drugi wiatr - w sadzie
grał:

skoczył, zawiał,
zaszybował,
świdrem w górę
zakołował
i przewrócił się, i wpadł
na szumiący senny sad,

wziął wiatr brata za
kamrata,
teraz z nim po polu lata,
gonią obaj chmury,
ptaki,
mkną, wplątują się w

A w sadzie cicho,
cicho...

LKS Poręba Wielka - Profesjonalny klub sportowy!



Internet

Źródło:



Źródło:

Internet

LKS to profesjonalny klub sportowy w Porębie wielkiej, gdzie rozwijają się nowe talenty. Tam od małego dziecka uczą i rozwijają kondycję, zwinność, refleks. Trenerzy z roku na rok wymagają coraz więcej.

Uczą tam kopiować ruchy i triki wielkich piłkarzy np Cristiano Ronaldo, Lionel Messi czy w samej osobie Diego Maradona. Na zdjęciu po lewej stronie widzimy chłopaka już obecnie mężczyznę, który od dziecka

w naszym klubie trenował. Po treningach trenował w domu dniami, dni przemieniały się w miesiące, a te miesiące w lata. Zaliczył niejedną upadek, niejedną kontuzję ale nigdy nie zwątpił w siebie, zawsze miał cele

To jest jeden z przykładów wielkiego doświadczenia. Jest wielkim człowiekiem ale jeszcze z większym sercem do piłki nożnej.

Autorzy: Wojciech Snażyk, Adrian Szymonek

SPORT TO ZDROWIE!

Jakie korzyści może nam przynieść sport? Jedną z podstawowych korzyści, jaką daje nam sport, jest mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na wiele chorób. Aktywność fizyczna: powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, reguluje przemianę

obniża ryzyko powstawania zaburzeń sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie krwi, zapobiega osteoporozie, wzmacnia system immunologiczny. Dodatkową korzyścią z podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała.

Kolejną istotną korzyścią wynikającą z uprawiania sportu jest poprawa nastroju, ponieważ: poprzez ruch polepsza się nasza wydajność umysłowa, czyli zwiększa się zdolność zapamiętywania; regularne ćwiczenia obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na depresję i inne zaburzenia nastroju - dzieje się tak, ponieważ podczas

ćwiczeń wydziela się serotonina odpowiedzialna za poczucie szczęścia; sport daje poczucie satysfakcji, przez co wzrasta nasza samoocena; poprzez ruch rozładujemy negatywne emocje. Jeśli to dla Ciebie ważne, znajdziesz sposób, jeśli nie, znajdziesz wymówkę!

Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiebi sport-to-zdrowie-i-nie->



Występ Mai Smólki p. Karolina Kolasa-Rusek



cd.

cd.



Gabriela Szymańska p. Karolina Kolasa-Rusek

Wspólnie pomagamy!

30 września przy Przedszkolu Samorządowym na Zaborzu odbył się piknik zorganizowany przez Małą Orkiestrę Wielkiej Pomocy. Celem było zebranie jak największej sumy pieniędzy na leczenie chorej na rdzeniowy zanik mięśni Natalki Wolak. Podczas pikniku zaprezentowały

się uczennice należące do Koła Artystyczno-Muzycznego, którego opiekunem jest Pani Anna Szarzec. Pięknie zaśpiewały kilka piosenek. Niezwykle okazał się także układ taneczny całego Zespołu oraz solowy, autorski układ wykonany przez Kingę Konik z klasy V.

Zobacz, co oznacza Twoje imię! Jesienna Księga Imion :)

2.09- Stefan-Stefan to imię pochodzenia greckiego, które powstało od słowa *stephanos* (wieniec korona). Imię to oznacza mężczyznę nagrodzonego wieńcem (symbolem zwycięstwa).

3.09-Izabela- Izabela jest to imię pochodzenia hiszpańsko-portugalskiego, od imienia Elżbieta (Bóg moją przysięgą)

lub hebrajskiego imienia Jezabel (wywyższona przez Boga).

6.09-Beata- Beata to imię pochodzenia łacińskiego, od słowa *beata* (błogosławiona i szczęśliwa).

Oznacza osobę, której się szczęści, dobrze wiecie lub która jest bogata.

8.09-Adrianna to żeńska forma łacińskiego imienia Adrian. Imię to

oznacza mieszkańca Adrii – miasta we Włoszech.

10.09-Łukasz- Łukasz jest to imię pochodzenia grecko-łacińskiego, pochodzi od słowa *Lucanus* – pochodzący z Lukanii w południowej Italii, lub przekształcenia imienia Lucjusz.

13.09-Filip-Filip jest to imię pochodzenia greckiego, od słowa *filihippos* (kochający konie lub znawca koni).

17.09-Franciszek- Franciszek to imię pochodzenia germańskiego.

Wywodzi się od słowa *frank* (wolny) i oznacza człowieka wolnego, z plemienia Franków. Pierwszy raz imię to nosił św. Franciszekowi z Asyżu. Jego matka była Francuzką i nazywała

syna *Francesco* co po włosku

oznacza *Francuzik*.

21.09-Mateusz- Mateusz jest to imię pochodzenia hebrajskiego, od słowa *Mattania* (dar Jahwe, dar Boży). W Polsce występuje od XII wieku.

Amelia Pawełczyk i Nikola Piprek kl.5

- To my, rośliny!
- To my, zwierzęta!
O naszym zdrowiu nikt nie pamięta?

Trujące ścieki,
trujące dymy,
bez tlenu rzeki...
...My się dusimy!

A gdy umrzemy
w trującym brudzie,
na martwej ziemi
zginą też ludzie!

Chcemy żyć z wami
w zgodzie, przyjaźni,
niechaj nie zabraknie
wam wyobraźni!
/ Apel do ludzi

Zwierzęta: Czerwona Księga Gatunków Zagrożonych . Liczby:
Typ: 2003 2004 2006

Kręgowce:

Ssaki: 1130 1101 1093

Ptaki: 1194 1213 1206

Gady: 293 304 341

Ryby: 750 800 1173

Płazy: 157 1770 1811

Bezkręgowce:

Owady: 553 559 623

Mięczaki: 967 974 975

Skorupiaki: 409 429 459

Inne: 30 30 44

SŁOWO MIESIĄCA

Ekologia (gr. *oikos* + *lógos* = dom + nauka) – nauka o strukturze i funkcjonowaniu przyrody, zajmująca się badaniem oddziaływań pomiędzy organizmami, a ich środowiskiem.

Określenia ekologia, ekologiczny są często używane w języku potocznym, mając szeroki i czasem nieprecyzyjny sens znaczeniowy, nie zawsze związany z ekologią jako nauką. Często odnoszą się do sozologii, tj. nauki o ochronie środowiska lub samej ochrony środowiska jako takiej./ wikipedia.pl



ekologia Internet

Niepokojące skutki wymierania zwierząt

Wymieranie zwierząt pociąga za sobą wiele niebezpiecznych skutków. Kiedy jakieś zwierzę jest zagrożone, równowaga życia na planecie zostanie zachwiana. Lwy, są ważne dla zachowania równowagi dzikiej przyrody na sawannie. Żywią się roślinożernymi zwierzętami, takimi jak antylopy czy zebry.

Jeśli zniknęłyby lwy, populacja roślinożerców zatrważająco by wzrosła. Doprowadziłoby to do zniszczenia większej ilości roślin, przez co w krótkim czasie byłoby ich za mało, by zapewnić cięć, tlen i pożywienie dla zwierząt.

O. Janas, K. Konik



Zwierzęta

Internet

Zdrowe, jesienne potrawy!

Redakcja "Grottgierka" oprócz uprawiania sportu poleca zdrowe, ekologiczne odżywianie. Warto zadbać o swoją dietę w okresie gryp i przeziębień :)



szparagi

Internet



zapekane jabłka

Internet



jesienna sałatka

Internet

JABŁKA ZAPIEKANE Z ŻURAWINĄ

SKŁADNIKI

MASA

BEZOWA

- 50 g białek jaj (2 białka jaj)
- 70 g cukru
- 30 g migdałów

JABŁKA.

3 słodkie jabłka

słoiczek żurawiny

MASA

BEZOWA

Białka ubijamy

na sztywną masę. Dodajemy cukier, nadal miksując. Do masy dodajemy zmielone migdały i dokładnie mieszamy.

JABŁKA

Na początek dokładnie myjemy i osuszamy owoce. Następnie nożem odcinamy górną część [jabłka](#) i łyżeczką pozbywamy się nasion z jego wnętrza. Gdy gniazdo nasienne zostanie wydrążone, bardzo delikatnie nakłuwamy owoc w połowie jego wysokości. Dzięki temu jabłko

nie popęka w trakcie pieczenia. Do wnętrza wkładamy masę bezowo-migdałową i żurawinę. Układamy na blaszce wyłożonej papierem. Jabłka należy piec 25 minut w rozgrzanym do 180°C piekarniku.

SOK

SKŁADNIKI SOK

- pomarańcza – 2 szt.
- grejfrut – 0,5 szt.
- cytryna – 0,5 szt.
- limonka – 1 szt.
- mięta – kilka

SAŁATKA

- grejfrut – 2 szt.
- pomarańcza – 2 szt.
- cytryna – 1 szt.
- borówki amerykańskie – 250 g
- imbir świeży – 1 łyżeczka
- miód – 2 łyżeczki
- mielone chili
- oliwa z oliwek – 1 łyżka
- natka pietruszki – kilka listków
- orzechy laskowe – 10 szt.

KROK 1

KROK 2
Pomarańcze oraz grejfruty obieramy. [filetujemy](#)

i kroimy na mniejsze części. Przekładamy do miski i polewamy sokiem wyciśniętym z cytryny. Dodajemy borówki amerykańskie. Sałatkę możemy wzbogacić o części limonki lub innych owoców.

KROK 3

[i](#) Imbir, pietruszkę oraz orzechy siekamy i dodajemy do owoców. Sałatkę polewamy miodem, oliwą z oliwek i doprawiamy do smaku chili. Wszystkie składniki mieszamy. Sałatkę

wraz z dressingiem przekładamy do dwóch misek. Ozdabiamy listkami pietruszki.

OPRACOWAŁA:
MILENA HUCZEK