



Приложение:
Стикери плодове

бр.25
2014г.

КНИЖКА ИЗВОРЪЗЕ



Здравейте, деца!

„Изворче“ ще ви запознава с чудния свят около вас. Ще ви изпрати малката Капчица да ви води по пътя. Пишете на Капчица за всичко, което искате да ѝ кажете, изпращайте вашите приказки, стихове, снимки и рисунки на

адрес: **Мария Иванова Атанасова,**
за сп. „Изворче“, гр. Пловдив 4003
ул. „Белград“ № 8 ап.5

E-mail: izvorce@abv.bg
Facebook: Детско списание „Изворче“

Тези от вас, които искат да видят някои от старите броеве на „Изворче“, могат да ги намерят в електронната библиотека на сайта: beinsadouno.com, в библиотека, за теглене.



Отново на училище



Звънецът отново удари и всекиго от нас завари с усмивка на лицето, която му стопли сърцето.

класната стая.
За нея също аз мечтая.
Днес е на лятото края,
ще ми липсва то, зная,

Всеки с чантата си в ръката се затичва колкото му държат краката към училищния праг,
за да стигне до мечтания си бряг –

ала пак ще съм с моите другари,
от първия ден, в който звънецът удари.
За нови знания готова,
за да започна една година нова!

Автор: *Лиа Лазариди, 12 г.*

Съдържание:

| | |
|---|-------|
| Учебни книжки за деца от Люба Маркова | 3-5 |
| Храненето и храните | 6-9 |
| Моята България – Храмът "Свети Георги" в с. Златолист | 10-11 |
| Работа с природата – Енергията на дърветата | 12 |
| Работа с природата - Къщичка от природни материали | 13 |
| Гатанки за малките | 14 |
| Съобщения и конкурси | 15 |

Приложение - стикери плодове

Редакционна колегия:

Мария Атанасова, Татяна Йорданова, Живко Стоилов
С участието на: Лиа Лазариди, 12 г.; Люба Маркова, г-р Светла Балтова.
Рисунка и дизайн на корицата и приложението: Димитър Бочуков
Компютърен дизайн: Живко Стоилов, Мирена Васева, Христофор Балабанов

© Издателство „Бяло Братство“
© Детска книжка „Изворче“
ISSN 1313-5066



Учебни книжки за деца от Люба Маркова

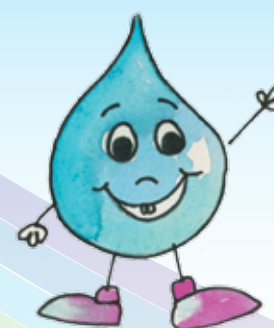
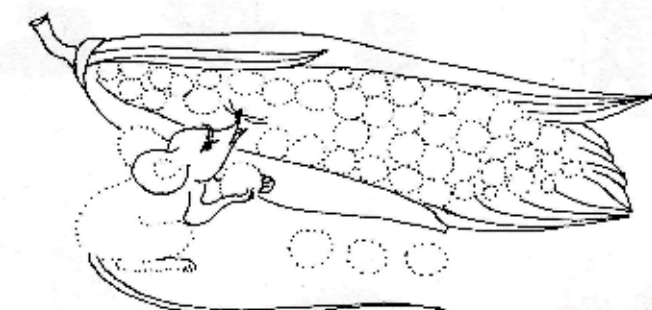
Представяме ви учебните книжки на приятелката на децата Люба Маркова. Те са предназначени за училищна подготовка. Изготвени и илюстрирани са със "златно сърчице" и с много вдъхновение от самата авторка и художничка Люба Маркова.

Можете да намерите повече информация за тях на www.mark91.com, а в този брой на «Изворче» ще ви представим някои задачи, предоставени за нас от авторката на книжките: «Вълшебни боички в моите ръчички», «Мъниче математиче» и «Буквички с крачета».

«Вълшебни боички в моите ръчички»

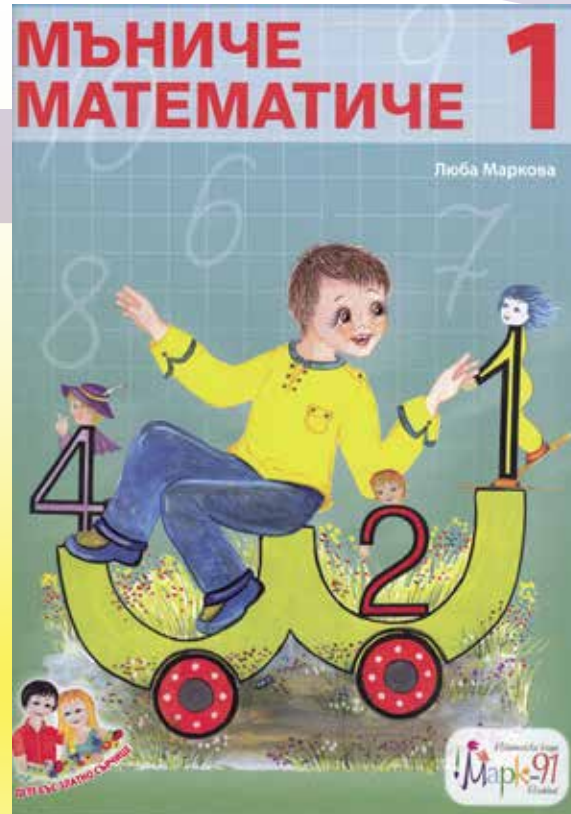


Моля, дорисувай картинките и измисли весели разказчета за героите, нарисувани на тях. Оцвети по желание.



«Буквички с крачета».

В три стъклени еднакви буркана има различни неща. Бурканите са еднакво пълни. Преброй нещата в тях и свържи с вярната цифра. Защо са различни?

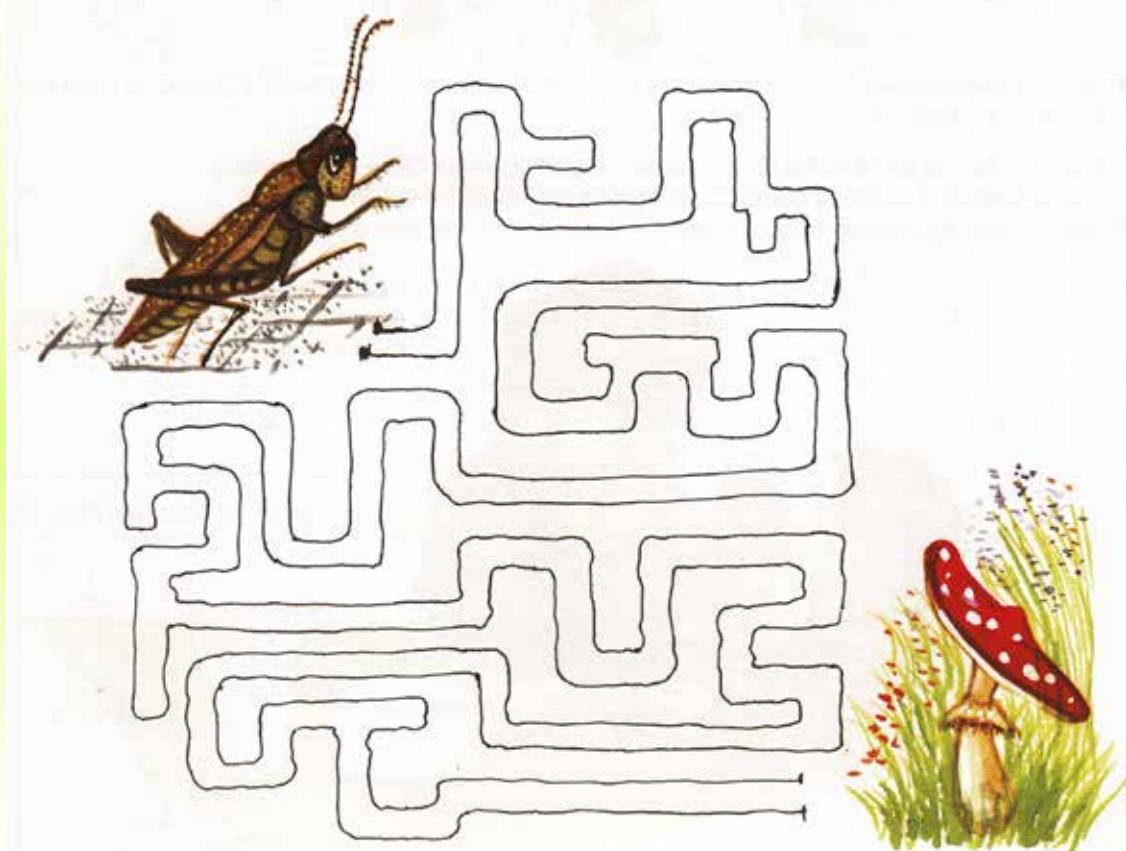


«Мъниче математиче»

Коя по ред рибка е най-голяма /най-дълга/? Коя по ред рибка е най-малка?

- Моля, довърши редиците с рибките и вълничките.

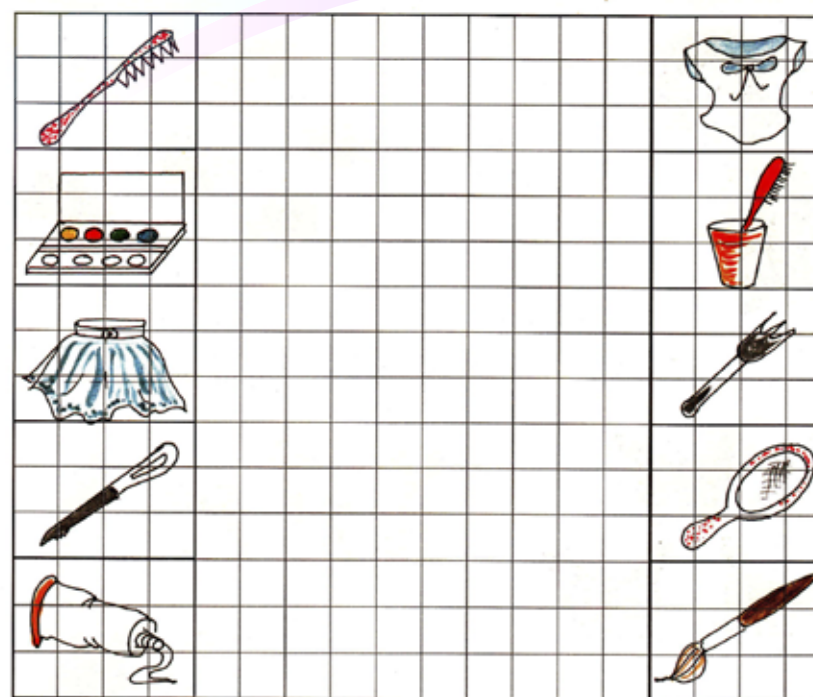
Щурчето се е загубило в града. Моля, очертай пътя му към дома, като се стараеш да не излизаш от тясната пътечка.



УМНИ ЛИНИИ

/Дидактична игра за развитие на мисленето и устойчивост на вниманието/

- Моля, свържи с „умни“ линии две по две фигурките, които се допълват /по асоциация, аналогия/.



ХРАНЕНОТО И ХРАНИТЕ

Храната дава необходимата енергия на тялото, за да живее и работи. Нашето тяло е разумно и има собствена система за регулация, защита, самовъзстановяване.

С храненето е свързано нашето здраве, затова се вслушвайте в езика на тялото и разберете какво иска наистина. За да познаете дали го разбирате, си представете как би реагирало тялото ви след като изядете нещо, което ви се струва много вкусно. Например кутия шоколадови бонбони или пакет чипс?

Какви, необходими за тялото съставки, съдържа храната?

Въглехидрати

Въглехидратите осигуряват основната енергия, необходима на тялото ни. Ако въглехидратите в храната са повече, отколкото трябва, ще напълнеете, защото тялото ще ги превърне в мазнини. Когато организмът се нуждае от повече енергия, мазнините се обръщат обратно във въглехидрати. Затова ако искаме да отслабнем, трябва да се движим повече и да спортуваме. Установено е, че съвременният човек яде много повече концентрирани въглехидрати, отколкото са му необходими.

Храни, богати на въглехидрати са: зърнените храни – ориз, жито, царевича и други; хлябът и всички тестени продукти, картофите, меда, всички шоколадови изделия и сладка, всички плодове. Въглехидратите, които получаваме от плодовете обаче са полезни, за разлика от тези в тестените и шоколадовите изделия.

Мазнини

Мазнините също са доставчик на енергия за организма. Когато те са в повече, организмът ги трупа в клетките, за да може при нужда да ги превърне във въглехидрати. Мазнините помагат за правилното използване на мастноразтворимите витамини, като витамин А, D, E и K. Те служат за изолация на тялото, като го защитават от резки промени в температурата, обвиват, укрепяват и защитават жизнено важните органи.

Храни, богати на ненаситени мазнини (най-полезните за употреба) са: ядки, авокадо, риба.

Храни, богати на наситени мазнини (по-малко полезни за употреба) са: месо, млечни продукти, кокос, какао, шоколад.

Храни, богати на трансмазнини (желателно е да се избягват): хидратиран и частично хидратиран масла, които се съдържат в чипсовете, кроасаните, в повечето от пакетирани храни.

Белтъчини

Белтъчините, наречени още протеини, изграждат мускулите, вътрешните органи и имунната система. Те поддържат осмотичното налягане в организма. Имат и транспортни функции, най-важна е тази на хемоглобина, който пренася кислорода до клетките. Протеините приличат на броенци, които се състоят от съставлящи ги зрънца. Тези съставни части се наричат аминокиселини, в човешкия организъм те са 22 различни вида, 13 от тях могат да се произведат и в тялото, но 9 трябва да се внесат задължително отвън, с храната и затова се наричат „незаменими“ аминокиселини.

Храни, богати на белтъчини са: житни и други кълнове, бобови растения, мая, ядки, семена, някои водорасли, млечни продукти, яйца, месо и риба.

Витамините....

Витамините и минералите регулират процесите на тялото, поддържат правилното функциониране на клетките. Храни, които съдържат най-много витамини и минерали са плодовете, зеленчуците, семената и ядките.

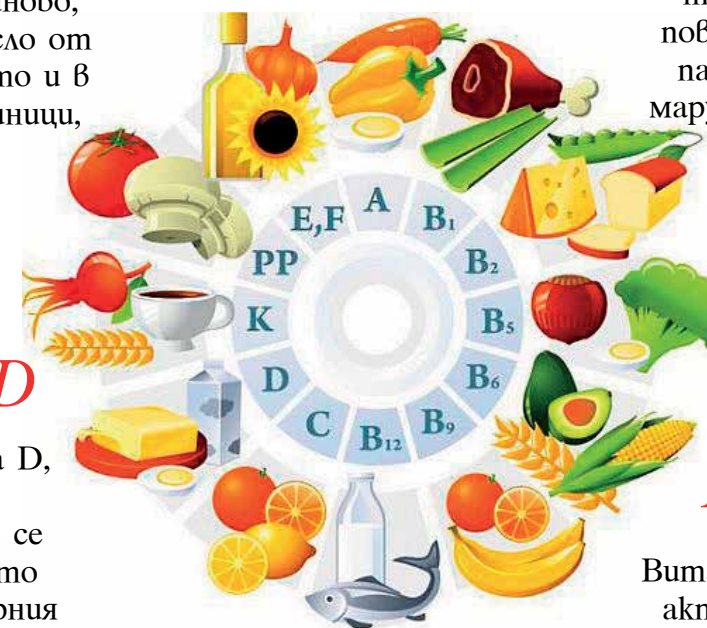


Витамин А

Витамин А, който е важен за зрението, и доброто състояние на кожата и лигавиците, се съдържа в: рибеното и кравето масло, млякото и яйчения жълтък. Каротинът, от който се образува витамин А, се среща във всички жълто или червено оцветени плодове и зеленчуци и в тъмно-зелените зеленчуци като броколи, зеле, брюкселско зеле, тиквичка, цикория, спанак, маруля, магданоз, грах, соя.

Витамин Е

Витамин Е, който влияе добре на тъканите в тялото, се съдържа в: растителните масла - слънчогледово, маслиново, ленено, сусамово, масло от гроздови семена, както и в ядките – бадеми, лешници, кайсиеви ядки.



Витамин D

Витамини от група D, които са важни за костите и кожата, се съдържат в рибеното масло, яйцата и черния дроб, образуват се в активна форма под въздействието на слънчевата светлина.

Витамин В

Витамини от група В, които участват в обмяната на въглехидратите, мазнините и белтъчините и са много важни за добрата работа на нервната система, се съдържат в бирената мая, оризовите люспи, зърнени храни – пълноценна пшеница (с триците), овесени ядки, повечето зеленчуци, мляко, патладжани, спанак, боб, маруля, леца, грах, картофи, соя, домати.

Витамин С

Витамин С, който участва активно в дишането на клетките, укрепва имунната система и има противовъзпалително действие, се съдържа във всички плодове, но най-много в шипката, касиса, аронията, черния бъз и други гребни черни и червени плодове. След тях се нареждат цитрусовите плодове. От зеленчуците най-богати са: целина, броколи, коприва, цикория, спанак, маруля, ряпа, магданоз, чушка, репички, домати.



Чушки и домати,
който не яде,
той голям не ще да
порасте!

Ако искате да сте:

радостни и весели
благи и меки
здравни
с добро зрение
с буден ум и добро настроение
интелигентни и разумни
по-спокойни
с хубав тен на кожата
със здрав стомах
със силна кръв
доволни
умни



Яжте:

черешни
ябълки и грозде
смокини
цвекло и леща
диня
круши
тиква и патладжани
грах
магданоз
красставици и черешни
картофи
орехи

Съвети за правилно хранене:

Яж, ако си гладен, ако не си – недей!

Благодари на храната, която е стигнала до теб!

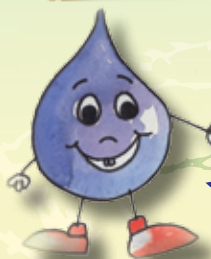
Яж винаги пресни и от най-хубавите плодове и зеленчуци!

Спри да ядеш, когато ти е най-приятно - в стомаха трябва да има място за поне още 20 хапки, за да може да смели храната пълноценно.

Ако можеш, не яж преди изгрев и късно вечер!

Веднага след ядене не е добре да се пие вода.

Яж бавно!



Една идея за красиви и вкусни хапки, както и за шишчетата с плодове, ни предлага Роза Мулхол. Опитайте и вие, изглежда не само красиво, а и вкусно!



Плодовете се явяват през сезоните, следвайки цветовете на дъгата. Запелете плодовете от стикерите под съответния цвят на дъгата.

ДЪГАТА НА ПЛОДОВЕТЕ

Храмът „Свети Георги“ в село Златолист

Щви представим едно прекрасно кътче от България – село Златолист, скътано в планините около Петрич.

Там е живяла Преподобна Стойна, сляпа пророчица, предшественичка на Ванга, живяла доста преди нея. Родена е през 1883 г. в село Хазнатар, което днес е в Гърция, и си е заминала от този свят през 1933 г.

Когато е била 6-7 годишна, се разболява от едра шарка и ослепява. След около 10 години, тя вижда сън, в който Свети Георги ѝ казва, че ще я пази и ще ѝ помага да лекува хората. Построява параклис в двора и започва да помага на хората.

По-късно семейството ѝ се премества в България и минавайки през село Златолист, тогава Долна Сушица, тя решава да остане да живее в храма "Свети Георги". Светицата е живяла в една стаичка на втория етаж в църквата, почти не е излизала извън манастира и е пророкувала и лекувала хората, които са идвали при нея. Много истории и легенди се разказват за това, как е помагала на хората, как дори се е издигала от земята, когато се е молила. В двора на манастира е нейния гроб.

Църквата е уникална със стенописите си. Точно под купола се намира камен-



на плоча. Според преданието от нея струи лечебна енергия, която дава изцеление.

В двора има и чинар с височина около 28-30 м, с обиколка на гънера 6 м и на възраст 1295 години. Градината е чудно красива, изпъстрена с цветя и дървета. Има минерална извор в Златолист, от който можете да си купите вода.

Село Златолист е сякаш извън този свят, животът там тече в друго измерение – бавно, красиво и спокойно. Много малко хора живеят там целогодишно. Златолист се намира в Санданско-Петричката котловина в югозападното подножие на Пирин планина в близост до град Петрич и град Мелник. До там се стига по пътя за Кулата, отбивка за село Катунци, което е на 7 км от село Златолист. Пътят на някои места не е асфалтиран, но природата е уникална и сякаш забравяш за пътя.

Счита се, че местността на село Златолист и местността Руните, където Ванга е живяла са свързани енергийно места. Когато посетите и двете места, може да се убедите сами в това!





РАБОТА С ПРИРОДАТА - ЕНЕРГИЯТА НА ДЪРВЕТАТА

Дърветата могат да бъдат навсякъде около нас – в града, в равнината, в планината, зависи от нас хората дали ги опазваме. Те прочистват въздуха, дават ни сенчести места за почивка, запазват почвата от ерозия, влияят върху климата на Земята, помагат ни с енергията си.

Засаждали ли сте дърво? Ако не сте, опитайте! България има нужда от нови дървета, защото изсичането на горите в последните години повлия чувствително на климата.

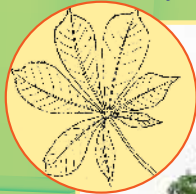
Освен другите свойства, които имат, дърветата ни помагат с енергията си.

Когато имате нужда от помощ или сила, можете да използвате дърво за помощ. Допрете длани до дървото или го обгърнете с ръце. Затворете очи и оставете на усещанията ви да протекат през вас. Когато прецените, че времето е достатъчно, благодарете на дървото за помощта.

Ще ви представим информация за някои от по-често срещаните дървета:

Кестен

Дивите кестени се срещат из цяла България. На есен можете да съберете кестени, които да сложите в торбичка под възглавницата си или да носите в джобовете на грехите си, защото те излъчват силна положителна енергия. Прегърнете дървото кестен, почувствайте го и му благодарете!



Дъб

Дъбът е дърво, което расте бавно, но може да стане много голямо. Той ни показва голямото значение на малките наглед неща. Самият той е израснал от малък жълд. Енергията на дъба ще ви дари със спокойствие и мъдрост.



Къщичка

от природни материали

Есента е сезонът, който ни дарява най-много плодове, както и неща, които можем да използваме, за да направим нещо интересно. Например декорация с къщичка, която ви представяме в този брой.

Необходими материали: кутия от обувки или малък кашон; малка кутийка за къщичката; шишарки; мъх; лишеи; клонки от различни храсти; синя прежда, нарязана на ситно за реката; нарязана на ситно синя, бяла и червена прежда; камъчета, охлювчета; мидички; кестени; жълъди; универсално лепило.

Начин на приготвяне: Моделирайте кутията, така че да се получи

необходимата форма. Нарисувайте на малката кутийка прозорци и врата на къщичката. Залепете малката кутийка, направете ѝ покрива, залепете и него. Нарисувайте реката с молив, намажете мястото с лепило и посипете по него ситно нарязаната синя прежда, като я натиснете леко, за да се залепи. Залепете мъха около къщичката, украсете го с трите цвята прежда, като че ли малки цветенца са цъфнали по ливагата. Направете мостче от картон и го облепете с дървени пръчици, залепете го над реката. Декорирайте мястото с мидички, охлювчета, камъчета. Можете да направите фигурки от кестени или жълъди. Можете да направите и фигурки от тесто, за ги изсушите и оцветите и да допълните картината.

Желаем ви успех!



ГАТАНКИ ЗА МАЛКИТЕ



Отгатни кой съм аз,
името ми запиши тоз час!
И картинка намери ти
сред пъстрите треви!

Автор: *Лиа Лазариди*



Тя е червена, с точки черни
и в дните слънчеви и летни,
живее в моята градинка.
Коя е тя? – Малката

Над полето те летят
и градината красят.
С криле от перли, изумруди
това са пърхащите

На дървото капят му косите
и се приземяват на тревите.
Вижте чудния парад
на есенния

Обичат го всички деца,
в жегата разхлажда техните телца,
защото е студен, като лед,
вкусен е като мед и се нарича

С мънички крилца лети
над полета и гори.
Тя прави вкусния медец
и е пъргава като скакалец.
Работлива и добричка
тя е умната

Дъжд вали и слънце грее
лек ветрец листата вее
И пред мен сега
изниква пъстрата

КОНКУРСИ



Сп. „Изворче“ и Капчица обявяват
литературен конкурс на тема:
"Охлювът беглец".

Можете да участвате с разказ, стихотворение или жанр по избор до 1 компютърна страница на шрифт с размер 12, Times New Roman. Ограничение във възрастта на участниците няма!

Спомнете си някоя история с охлюви, които бързо изчезват от мястото, на което сте ги поставили. Можете да ни разкажете, за да я споделим с другите ни читатели!

Сп. „Изворче“ и Капчица обявяват конкурс:
„Направи от нещо ненужно, нещо красиво!“

Можете да участвате с неща, направени от отпадъчни материали. В няколко минали броя сме ви предоставяли различни идеи за такива работи. Можете да използвате хартии, пластмасови бутилки или други материали, стъкло, стари опаковки, листа, клонки, други природни материали. Ограничение във възрастта на участниците няма!

Израчайте ни работите си за „Охлювът беглец“ и снимки на материалите за „Направи от нещо ненужно, нещо красиво!“ на имейла на сп. „Изворче“ izvorce@abv.bg или на пощенски адрес 4003 гр. Пловдив, ул. Белград № 8, ап.5, Мария Атанасова.

Срокът за представяне на
работите е до 15.11.2014 г.

СЪОБЩЕНИЯ

Международно жури от Европейския съюз избира за всяка година по две Евроекски културни столици. За 2019 г. то определи Пловдив за Европейска столица на културата. Другата столица ще бъде италиански град, изборът предстои да се проведе през м. октомври тази година. Двата града ще си партнират и организират много културни събития. След 5 години нашите сегашни читатели ще бъдат активни млади хора-творци на бъдещето на нашия град!

Извиняваме се за грешката, която сме допуснали в бр.24, на стр.7 - другото име на билката Лофант не е Луго биле. Луго биле е друга билка, която е силно отровна! Текстове за билката Лофант са верни, корекцията е само в другото ѝ име.



Рис. Роза Мулхол, 9 г.



Рис. Роза Мулхол, 9 г.

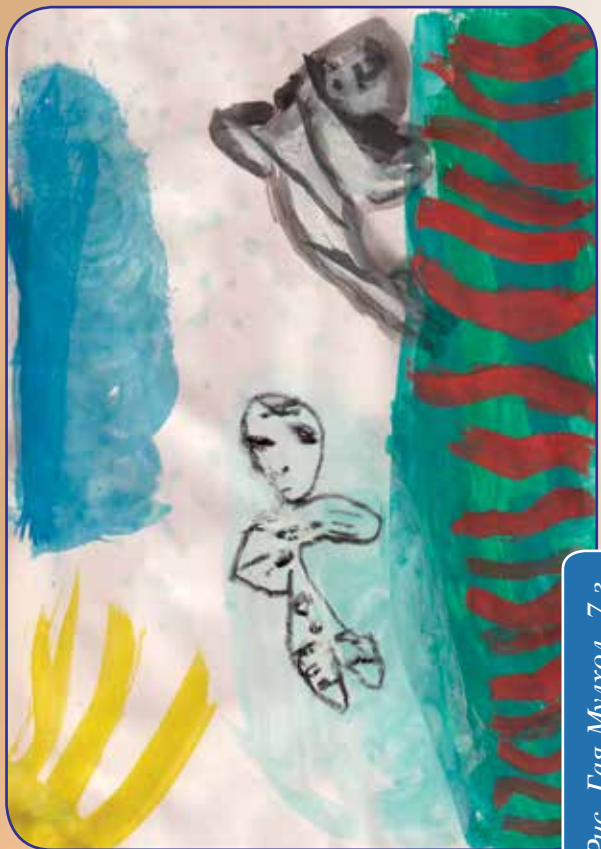


Рис. Гая Мулхол, 7 г.



Рис. Заян Мулхол, 4 г.

Продължават заниманията за деца, организирани от клуб "Слънце" всяка събота от 11 ч в книжарница "Нанси" гр. Пловдив. Очакваме ви!

Разпространява се
безплатно

Можете да направите дарение на сметката на Духовно общество "Бяло Братство" Пловдив, Банка ДСК BIC STSABGSF, IBAN BG05STSA93000021599766 - за Детска книжка "Изворче".