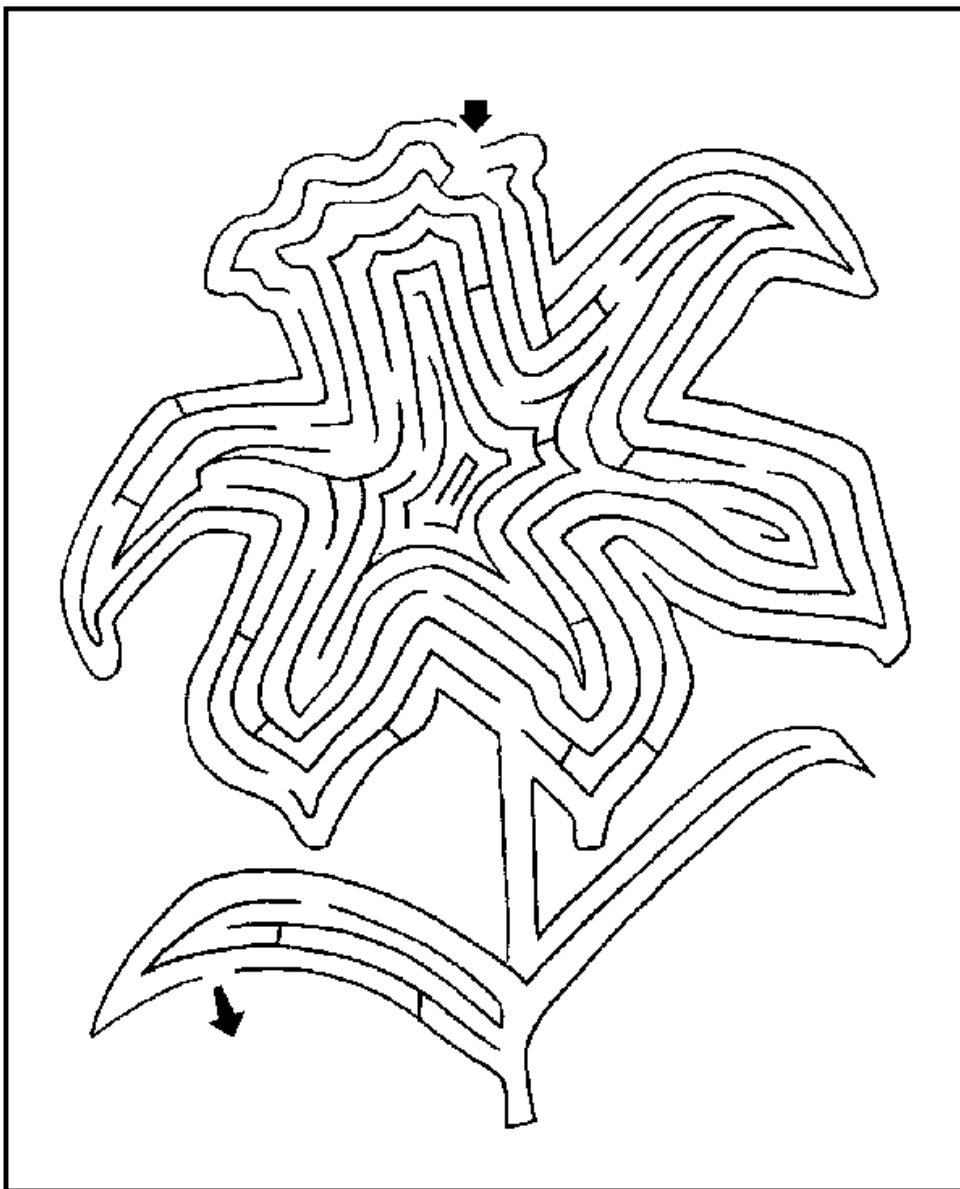


## ЛАВИРИНТ



Одговорен наставник: Маријана А. Маневска



Бумеранг бр. 30    Февруари    2014    ООУ „Мирче Ацев“

Во овој број ќе читате:

- Творештво
- Приказни
- Боенка
- Лавиринт
- Здрава храна

# Творештво

Zima

Ah, taa prolet  
sto zimata ni  
ja kosi  
a vetrot ni  
go nosi  
i talka bos  
i gol.

No zimata  
se vrati  
togas na Sonceto  
umot mu go smati.  
Epa i toa neka vidi  
kako e da se pocustvuva  
loso, koga na zimata  
i pretese a sega  
taa pee i se smee.

I snegot ima  
zasluga svoja,  
sto pokrivite  
gi pravi beli  
i radost kaj decata deli.

Eva Lazetic IVg odd

Книга

Книга, книга, каква книга,  
те читам и кога има кошаркарска  
лига.

Морам да те читам цела ноќ до зори,  
„Книгата е злато“ - мама ми збори.

Знаењето е моќ, знаењето е сила,  
затоа треба секогаш книгата да ни е  
мила.

Огнен Стефановски

**Зимско утро**

Ова зимско утро  
белина се точи,  
само бело гледам  
пред моите очи.

Бел ќилим ја покрил  
улицата наша,  
дрвјата голи  
и куќата на Саша.

Тогаш зошто велат  
дојде лоша зима,  
кога толку убавини  
во неа има.

**Мојот другар**

Имам еден  
другар многу вреден.

Ние не летаме,  
туку насекаде шетаме.  
И студот да сече  
и сонце да пече,  
ние другари ќе бидеме.

Имам еден другар  
многу мудар.  
Мартин Тодороски

# Боеенка



# Приказни

## Итар Пејо и стариот арамија

Некој си прочуен арамија слушнал за итроштините на Пеја иtromанецот и решил да го испроба во својот - арамискиот занает.

Го нашол еден ден во чаршија и му предложил да го научи да краде. -Добро, -му одговорил Пејо, мислејќи си во себе дека не е лошо човек да знае нешто повеќе, и тргнал со арамијата. Подкраднале што подкраднале ситни работи по чаршијата, отишле и во село. И тука украде по некое јагне, јаре, кокошка, јајца и арамијата видел дека ќе го бидува Пеја и за оваа работа, решил да го подложи на најзрел испит па му рекол: -Знајш што Пејо. Ти го испече донекаде мојот занает, но денеска треба уште нешто да ти кажам и да те испробам, па ако излезеш и тука како што треба, ќе ти дадам диплома од занаетот.

Ене ондека на врбана има страчкино седело, во него има јајца на кои лежи страчката. Гледај ти како ќе ги украдам јајцата, а да не сети страчката и да летне. -И се качи стариот арамија, го продупил седелото одоздола и ги украде сите јајца на страчката без да го забележи и да летне. Арно ама, во тоа време Пејо се качил по него. Дури арамијата занесен во крајбата, Пејо му ги одврзал бечвите и полека му ги избутнал, та слегол и ги скрил во трњето крај врбата. Кога слегол арамијата и се видел без бечви, му ја подал раката на Пеја и му рекол: -дај ми ги, Пејо бечвите и оди ми си со здравје. Го положи и овој испит одлично. Така Пејо добил уште еден занает, но никогаш со него не се користел зашто не бил арамија по душа.

ЗИМА

Зимата слика  
Борови и гранки  
Сребрени дворови  
И игри на санки

Ќе слета на боровите  
Како птица, со светли крилја  
Ќе ги побели дворовите  
Со светлена вила  
Андреј Бобевски

Зимска убавина

Зима, зима негот снежи бел.  
Врне снег, врне снег, се е бело  
се е бело над цело село.

Од снегот има траги од  
животните  
наши драги, кои бараат  
храна да преживеат, без  
мана.

Горазд Милошевски

Зима

Голи гранки, сува трева  
нема птичја врева  
само има снечке бело  
значи дошла баба "зима".

Радосни се децата  
со носиња црвени,  
со ушиња здрвени,  
лизгање ќе има.  
Теодор Добревски

Зима

Зима, зима, снежна зима,  
што имаш ладна клима.  
Сите те сакаме  
и бакнежи ти праќаеме.

Сите деца прават снешко,  
а тоа воопшто не е тешко.  
Шалчиња и капи децата  
носат  
но, тогаш тревите не се  
косат.

Топли чајчиња пиеме  
и сите од студот виеме.  
Огнен Стефановски

ЗИМА

Зимата слика  
Борови и гранки  
Сребрени дворови  
И игри на санки

Ќе слета на боровите  
Како птица, со светли крилја  
Ќе ги побели дворовите  
Со светлена вила  
Андреј Бобевски

# Здрава исхрана

Како и во сите годишни времиња така и во зимскиот период, децата треба здраво да се хранат заради нивниот здрав раст и развој, но и заради заштита од разни вирус и бактерии кои го атакуваат детското тело.

Секако сега децата повеќе престојуваат во затворени простории, па веројатноста од вирусни и бактериски инфекции е зголемена. Со помош на здравиот начин на исхрана кој треба да е застапен како дома така и во предучилишните установи и во училиштата, заштитата од овие инфекции е најголема, па ќе ја потврдиме Хипократовата мисла : Нека храната Ви биде лек, а лек нека Ви биде Вашата храна.

Погрешно е мислењето дека свежите плодови се дефицитарни во овој период од годината. Мудроста на природата е неограничена, па во овој период ни ги дарува високоенергетските -скробести плодови. Доказ за тоа се присутните зеленчуци во вид на различни корени (морков, цвекло, секаков вид на трупки), зимска зелка, брокула, карфиол, спанаќ, а од овошјата: јаблки, дуњи, круши, мушмули и јужното овошје (портокали, лимони, банани) Како што веќе кажав големото присуство на свежи овошни и зеленчукови плодови но и суви овошја ( смокви, урми, сливи, кајсии, суво грозје, брусници и сирови јаткасти плодови како ореви, бадеми, лешници, семки од тиква, семки од сончоглед се висококвалитетни, полни со енергија, витамини, минерали, ензими - борци за здравјето на децата. Во текот на денот треба да се конзумира 1 рака од овие јаткасти и суви овошни плодови. Со секојдневно користење на овие плодови обезбедуваме висококвалитетна и високоенергетска храна која само оди во полза на здравјето на децата.

Добро е 2 - 3 пати во неделата да се приготвува риба, за ручек или вечера со што сме ги обезбедиле децата со Д витамин и Омега 3.

Срамежливото сонце во есенските денови не ни овозможува доволно Д витамин кој е од суштинско значење за апсорпција на Ца кој е составен дел на запчињата, коските. Затоа конзумирање на 1 лажица рибино масло наутро ќе овозможи добра апсорпција на овој витамин кој исто така го има многу и во сировите јаткасти плодови (бадеми, лешници, ореви) и сировите семки од тиква, сончоглед, лен, интегрален сусам, касија..

И во овој зимски период на децата трба да им се нуди свежа храна (овошје и зеленчук, јатки) а пред се да пијат вода. Антиоксидантите – најголемите заштитници на нашето здравје (витамини, минерали, ензими) се наоѓаат во свежата храна. Денот на децата треба да им почне со свежо овошје и вода или свежо цеден сок, а со ручекот (вечерата) задолжително да им биде присутна свежа салата. Десерт да бидат: костени, тиква, пченка (печени или варени), пуканки.

Природната храна е единствен чувар на здравјето на децата.

