

# SIÓDEMKA Z KLASĄ

Numer: 120 JESIEŃ 2023



## JESIEŃ

Szumiał las, śpiewał las,  
gubił złote liście,  
świeciło się jasne słońko  
chłodno a złociście...



Rano mgła w pole szła,  
wiatr ją rwał i ziębił;  
opadały ciężkie grona  
kalin i jarzębin...

Każdy zmierzch moczył deszcz,  
płakał, drżał na szybkach...

I tak ładnie mówił tatuś:  
jesień gra na skrzypkach...



Józef Czechowicz

Spis treści:

- s. 1 - jesień
- s. 1- grzyby jadalne, grzyby trujące
- s. 2 – 4 - dary jesieni - przetwory
- s. 4 – 6 - drzewa iglaste, liściaste, owocowe
- s. 6 – 10 – co działo się w szkole?
- s. 11 – 12 - j. angielski



## JESIEN

Jesień jest jedną z czterech astronomicznych pór roku. Jesień charakteryzuje się spadkiem temperatury, opadami i silnymi wiatrami. Jesienią spadają liście z drzew, a roślinki obumierają. To dlatego mówi się o złotej jesieni. Niewątpliwie jest to bardzo barwna pora roku. Jesienią ludzie i zwierzęta przygotowują zapasy na zimę. Jesień obfituje w wiele skarbów - to dary jesieni. Co to są dary jesieni? To przede wszystkim jesienne owoce: jabłka, gruszki, śliwki, warzywa: dynie,

ziemniaki, brokuły, kwiaty: wrzosa, jarzębina, kasztany, żołądź, kolorowe liście, szyszki, grzyby i smaczne jesienne przetwory.

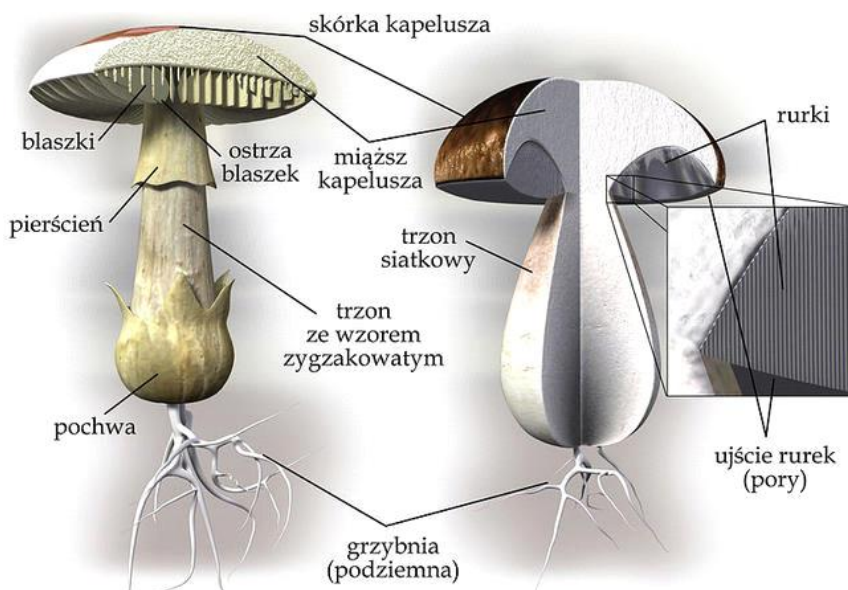
## GRZYBY



Grzyby nie należą do świata roślin ani zwierząt. To oddzielne królestwo, które skrywa wiele tajemnic. O niektórych sekretach z życia grzybów dowiesz się z tekstu poniżej. W Polsce występuje około 1,5 tysiąca grzybów jadalnych oraz ponad 200 gatunków trujących. Grzyby jadalne - produkują jadalne owocniki. Zbierane są głównie ze względu na walory smakowe i aromatyczne. Grzyby te są wysoko cenione w kuchni. Zawierają witaminy z grupy B, C oraz sole mineralne, związki potasu i żelaza, cynk, jod. Istnieje wiele powodów, dla których warto sięgać w kuchni polskiej po jadalne

grzyby. Do najbardziej znanych i najczęściej zbieranych odmian należą: borowik szlachetny (prawdziwek), czubajka kania, kurki, maślak zwyczajny.

Grzyby niejadalne i trujące – to wszystkie grzyby, które nie nadają się do spożycia głównie ze względu na smak i zapach, ale też ze względu na twardość miększu, a czasem także toksyny. Grzyby trujące – grupa grzybów, zwłaszcza kapeluszowych, zawierających substancje trujące w ilościach toksycznych dla ludzi. Każde zatrucie daje inne objawy, a niektóre zatrucia bywają śmiertelne. Grzybów nie powinny jeść dzieci poniżej 16 lat. Pamiętaj! Dzieci nie mogą same zbierać grzybów! Do najbardziej trujących grzybów należą: borowik szatański i muchomor sromotnikowy.



Ciało grzyba tworzy grzybnia, w większej części jest to sieć niewidocznych gołym okiem, silnie wydłużonych komórek, przenikających podłoże (drewno, glebę, tkanki żywiciela itp.). To, co potocznie (gdy zbieramy grzyby do jedzenia) nazywamy grzybem jest jedynie jej skupioną częścią służącą rozmnażaniu, zwaną owocnikiem. Grzyby rozkładają martwą materię organiczną, oczyszczając środowisko z odchodów zwierząt i szczątków organizmów. Dzięki temu wzbogacają glebę.

## DARY JESIENI - PRZETWORY

### Zupa z borowika

#### Składniki:

- 250 g świeżych grzybów
- 600 ml wywaru z kurczaka
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- 50 ml śmietanki 30%
- natka pietruszki
- sól i pieprz

#### Przygotowanie:

Grzyby obgotowujemy we wrzątku 20 min., wodę odlewamy. Cebulę siekamy i podsmażamy na maśle do zeszklenia. Dodajemy ugotowane grzyby i smażymy 5 minut. Całość zalewamy rosółem i gotujemy dalszych minut. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Na koniec wlewamy śmietanę i doprowadzamy do wrzenia. Podajemy z pieczywem, posypaną natką pietruszki.

### Przepis na potrawę z kani

Kapelusze kani spożywa się wyłącznie po usmażeniu, ugotowaniu lub upieczeniu.

Namoczyć kapelusze kani w mleku, potem smażyć je w panierce z bułki tartej i jajka, tak jak kotlety schabowe. Można też obsmażyć kanie w cieście naleśnikowym lub użyć wraz z cebulą jako dodatek do jajecznicy

### Placki z dyni na słono

#### Składniki:

- 400 g startej dyni,
- 1 mała cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 2 jajka,
- 1 łyżeczka kurkumy,
- 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej,
- 200 g mąki,
- olej roślinny do smażenia,
- sól i pieprz do smaku.



#### Sposób przygotowania:

Do miski przełóż startą na tarce dynię, cebulę pokrojoną w kostkę, czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy. Dodaj jajka, mąkę i wszystko dokładnie wymieszaj dużą łyżką.

Placuszki układaj na rozgrzanej patelni i smaż po 3 minuty z każdej strony (aż będą złociste).

Placki z dyni podawaj z ulubionym sosem jogurtowym np. czosnkowym.

## **Knedle ze śliwkami**

### **Składniki:**

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 1 średnie jajko
- 300 g śliwek węgerek
- 200 g mąki pszennej
- czubata łyżka mąki ziemniaczanej
- szczypta soli + łyżka do wrzątku, do garnka

### **Sposób wykonania:**

Ugotowane ziemniaki najlepiej zmielić lub przepuścić przez prasę jeszcze lekko ciepłe. Do miski ze zmielonymi ziemniakami dodaj resztę składników - jajko, obie mąki oraz szczyptę soli. Dobrze wymieszaj całą masę. Na obsypanej mąką stolnicy umieść ciasto na knedle. Rozwałkuj je dłońmi na sznurek grubości około 4 cm. Ucinaj nożem zgrabne kopytka o długości około 3 cm. Każde kopytko rozplaszczaj w dłoni. W środku układaj umyte, wypestkowane i lekko osuszone śliwki - po jednej śliwce na kulkę ciasta. Brzegi dobrze zlep. Uformuj w dłoniach zgrabną kulkę. W dużym garnku gotuj wodę. Posól ją łyżką soli, gdy zacznie się gotować. Knedle zanurzaj w gotującej się wodzie. Po wypłynięciu knedli na wierzch odczekaj jeszcze 4 minuty. Wyłóż wszystkie kluski. Na małej patelni rozpuść masło ,dodaj bułkę tartą i podsmażaj chwilę do spienienia. Bułką na maśle oblej kluski. Do tego jeszcze kwaśna śmietana.

**Przetwory z jablek** są bardzo popularne. Można je wykonywać na różne sposoby, np. z cukrem, bez cukru, z goździkami, z cynamonem i innymi dodatkami. Wielkim zainteresowaniem cieszy się przepis na kompot jabłkowy, który również można przyrządzić na wiele sposobów.

### **Składniki:**

- 6 jablek,
- 4 łyżki cukru,
- 1 l wody.

### **Przygotowanie:**

Jabłka myjemy dokładnie, obieramy ze skórki i pozbywamy się gniazd nasiennych.

Po przygotowaniu jablek, kroimy je w kawałki.

Jabłka i cukier wrzucamy do garnka.

Całość zalewamy wodą.

Gotujemy 15 min.

Jeśli nasze owoce są jeszcze bardzo twarde, wtedy możemy wydłużyć gotowanie kompotu.

## **DRZEWA**

W Polsce świat przyrody jest bardzo interesujący i obfity w dużą ilość gatunków i odmian roślin. W jego skład wchodzi również lasy iglaste oraz liściaste. Drzewa iglaste to sosna, świerk, cis, modrzew, jodła. Drzewa liściaste to kasztanowiec, dąb, buk, klon, brzoza.



---Siódemka z klasą ---

Połączcie drzewa z ich owocami.



### **Jabłoń – królowa sadów owocowych.**



Jabłoń to jedno z najpopularniejszych drzew owocowych uprawianych na całym świecie. Znajdziemy wiele odmian tych drzew, które dostarczają smacznych, soczystych owoców. Jabłka są bogate w witaminy, składniki mineralne oraz błonnik, dzięki czemu mają liczne korzyści dla zdrowia.



### **Grusza – smaczne i wartościowe owoce.**

Grusze to kolejne smaczne i wartościowe owoce pochodzące z drzew sadowniczych. Podobnie jak jabłonie, grusze występują w wielu odmianach, różniących się smakiem, wielkością owoców i terminem dojrzewania. Są łatwe w uprawie, a ich owoce są bogate w witaminy i minerały.



### **Śliwa – niezawodne drzewo owocowe.**

Śliwa to popularne drzewo owocowe, którego owoce są cenione zarówno na surowo, jak i przetworzone. Śliwki mogą być suszone, konserwowane, używane do wypieków czy przyrządzane jako dżemy, konfitury i nalewki.

## **Co ciekawego działo się w naszej szkole?**

### **Lekcja dla rodziców w klasie IIB**

W klasie IIB na lekcji ze środowiska gościliśmy rodziców. Wprowadzeniem do tematyki zajęć było odkodowanie hasła. Każda grupa otrzymała inny diagram z szyfrem. Po wypełnieniu diagramu przedstawiciele grup odczytywali wyrazy, które utworzyły hasło „Skarby z sadu i ogrodu”. Następnie uczniowie wypowiadali się na temat przetworów przygotowywanych z sadu i ogrodu jesienią. W kolejnym etapie lekcji dzieci zgromadziły w skrzynce przyniesione warzywa, po to by wskazywać części roślin zjadane przez człowieka. Nauczyciel uzupełniał ich wypowiedzi w celu podziału warzyw ze względu na ich części jadalne. Dzieci układały warzywa przy kartonikach z nazwami organów. Na zakończenie lekcji dzieci bawiły się w zgadywanie nazwy warzywa poprzez podanie cech danej rośliny za pomocą przymiotników.





---Siódemka z klasą ---



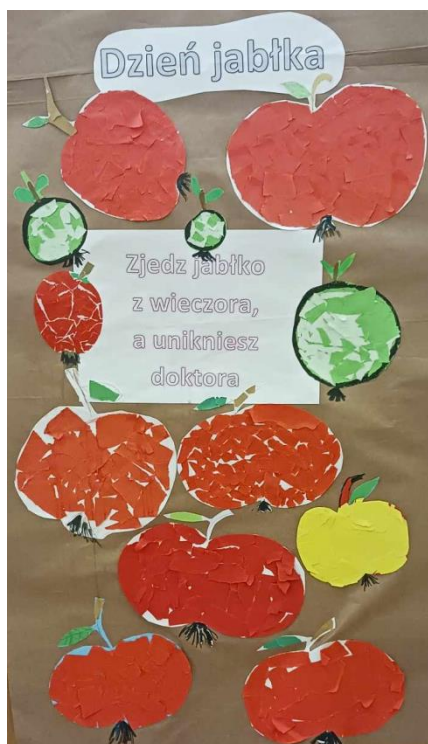
## Dzień Jabłka



Klasy I- III bardzo zaangażowały się w obchody Dnia Jabłka. Uczniowie klas I „zamykały jabłka” w słoikach. Pyszny jest kompot z jabłek, sok lub mus do naleśników. Uczniowie z klas II wydierały czerwoną wycinankę i wypełniały kontury jabłek. Natomiast uczniowie z klas III wyczarowały z konturu jabłka inny rysunek. Sami zobaczcie jakie piękne prace ozdobiły nasze drzwi wejściowe do klas.







Dlaczego warto jeść jabłko?



Oprócz tego, że jabłka mają wiele różnych walorów smakowych to poza tym mają w sobie wiele pozytywnych dla naszego organizmu składników i dlatego także warto po nie sięgać. Zawiera się w nich wiele cennych składników, które będą pozytywnie wpływać na nasze zdrowie.

Poprawiają naszą przemianę materii - zawierają wiele błonnika i pektyny, dzięki czemu nasz metabolizm

będzie lepiej pracował. Mogą praktycznie przeczyścić nasz organizm z substancji toksycznych. Dzięki nim nasze jelita będą dużo lepiej pracować i można oczekiwać dobrej pracy układu trawiennego.

Mogą wpływać dobrze na osoby starsze i chronić nieco przed pojawieniem się Alzheimera - znajdziemy tam bowiem substancję, która będzie w skórcie owocu i działa dobrze na mózg i procesy związane z zapamiętywaniem. Walczą z problemami układu krążenia - zawierające się w nich pektyny mogą skutecznie walczyć z pojawiającymi się w organizmie zakrzepami na naczyniach krwionośnych.

Dobrze działają w ramach diet odchudzających i to jest związane z kilkoma czynnikami. Przede wszystkim pektyny i błonnik, które będą odpowiadać za to, że będziemy się czuli syci. Będą także wpływać bezpośrednio na nasze procesy trawienne. Poza tym jest to taka przekąska, która wpływa na uczucie sytości, a jednocześnie nie ma zbyt wiele kalorii. Mają tam bardzo wiele dodatkowo składników witaminowych.

Pojawiają się nawet takie diety, które opierają się wyłącznie na jabłkach; mogą chronić przed osteoporozą - zawierają bowiem florydzynę, która będzie wpływać na to, że zwiększona będzie gęstość kości. Co za tym idzie ich struktura będzie lepsza i będzie mniejsze niebezpieczeństwo łamania się kości. Jabłka wpływają na urodę. Zawiera się w nich wiele składników mineralnych, które



mogą bardzo dobrze wpływać na naszą skórę i poprawiać jej stan. Znajduje się tam również wiele przeciwutleniaczy, dzięki którym nasze komórki będą chronione przed wczesnym starzeniem.

Jabłka to tak naprawdę bomba witaminowa i zawsze warto je spożywać. Zawiera się tam masa minerałów i witamin, które doskonale działają na nasz organizm. Dzięki nim można również zwiększać witalność, mamy więcej energii i chronione są nasze komórki przed oznakami starzenia. Jabłka w Polsce są bardzo tanie i dzięki temu możemy swobodnie z nich korzystać, dlatego rzeczywiście warto je jeść na zdrowie, by dzięki nim wpływać pozytywnie na wiele aspektów w naszym organizmie.

### Zasady zachowania w szkole

Uczniowie klasy II b samodzielnie układali zasady zachowania w szkole. Warto ich przestrzegać, by pobyt w szkole był przyjemny.

1. Uważnie słucham, gdy ktoś mówi.
2. Spaceruję po korytarzu.
3. Chętnie pomagam innym.
4. Dbam o porządek w sali lekcyjnej.
5. Używam słów: proszę, dziękuję, przepraszam.
6. Podczas przerw rozmawiam szeptem.
7. Podnoszę rękę, gdy chcę coś powiedzieć.
8. Staram się nie sprawiać przykrości innym swoim zachowaniem.



### Dzień Edukacji Narodowej

Dzień Edukacji Narodowej – polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego ustanowione w 1972 roku, Od 1982 roku na mocy ustawy Karta Nauczyciela obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej.

Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława II Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 1października 1773 roku. Potocznie dzień ten nadal zwany jest Dniem Nauczyciela.



---Siódemka z klasą ---

W tym roku przypadła 250 rocznica i z tego właśnie powodu uczniowie klasy IIb i IIIb zaprezentowali część artystyczną składającą się z wierszyków, śmiesznych scenek oraz piosenek. Nauczyciele i pracownicy szkoły otrzymali upominek w postaci pięknej kartki z życzeniami.







## Autumn glossary – jesienny słowniczek

leaves – liście

chestnuts – kasztany

acorns – żołędzie

mushrooms – grzyby

scarecrow – strach na wróble

umbrella – parasolka

raincoat – płaszcz przeciwdeszczowy

wellingtons – kalosze

puddle – kałuża

raindrops – krople deszczu

1. Read the poem and underline the words connected with rain. Przeczytaj wiersz i podkreśl słowa związane z deszczem.



### WALKING IN THE RAIN

How I love walking in the rain  
With my umbrella up high  
Watching the raindrops falling down  
Like diamonds from the sky.

All the air is fresh and clean  
Everything is blue and wet  
Even my raincoat and wellingtons  
When I'm dancing in the puddle.

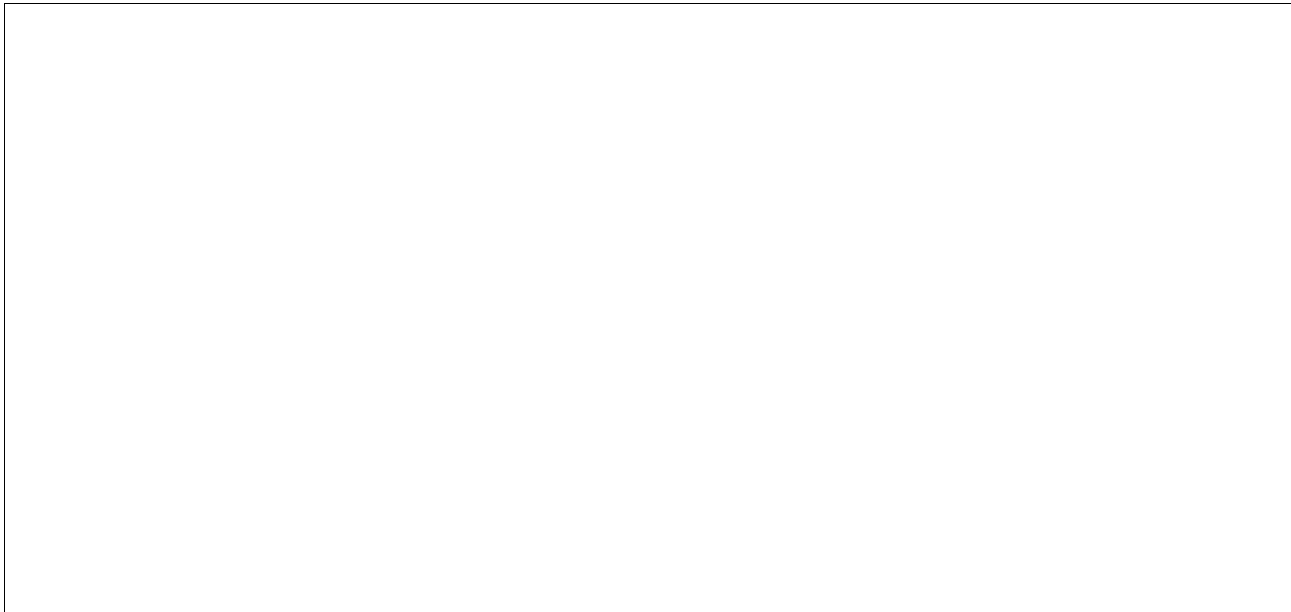
2. Draw yourself in the rain and complete the text with the words. Narysuj siebie w deszczu i uzupełnij tekst podanymi wyrazami.

*purple, green, yellow, red, blue*  
raincoat, hat, trousers, umbrella, wellingtons

---Siódemka z klasą ---

I'm wearing a .....,  
..... and .....

I've got a .....



**3. Answer the questions.** Odpowiedz na pytania.

What colour are chestnuts and acorns? .....

What colour is your umbrella? .....

Have you got wellingtons? .....

Have you got a raincoat? .....

Do you like mushrooms? .....

**4. Find a colourful leaf / colourful leaves. Describe its / their size and colours.** Znajdź kolorowy liść / kolorowe liście. Opisz jego / ich rozmiar i kolory.

1. My leaf is ..... (big, small).

It is ..... (kolory).

2. My leaf is ..... (big, small).

It is ..... (kolory).

Have a happy autumn :-)



<p><i>Siódemka z klasą</i></p> <p>KWIECIEŃ 2023</p>	<p>ADRES REDAKCJI: SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7, AL. WOJSKA POLSKIEGO 45 64- 920 PIŁA</p> <p>OPIEKA REDAKCYJNA: A. Oleś</p> <p>REDAKCJA: A. Oleś, M. Kwaśniak, K. Janicka (j. angielski)</p>
---	--