

Vers Libre



ZAPRASZAMY!

SAMORZĄD

organizuje

wirtualne

DNI OTWARTE SZKOŁY

14 - 16 kwietnia

na szkolnym

<https://www.facebook.com/lo3zamosc>

Rozmowa leczy
Zatańczyć z gwiazdą
Nauka w dobie pandemii...
Filmy i seriale podczas lockdownu...
Lekcje w dobie pandemii- wywiad
Ciekawostki ze świata
Dieta podczas pandemii
Łąki kwietne- pomoc w walce ze zmianami
klimatu i ratunek dla owadów
Matura, a zdalne nauczanie- wywiad
Sport w czasie pandemii
Mój Kochany, dajmy sobie trochę czasu, -"Zostań"
Wakacyjne pocatunki smakowały słonym morzem
*i gorzkim pożegnaniem... "****"*

Rozmowa leczy

Wywiad z **Joanną Kupeczyńską -Juszczak** psychologiem w III LO w Zamościu

-Czy wzrosło zapotrzebowanie młodzieży na rozmowę lub poradę u specjalisty podczas czasu trwania pandemii?

- Bardzo, uczniowie zgłaszają problemy wynikające ze zdalnego nauczania, uczenia się czy z konieczności siedzenia w domu spowodowanego pandemią.

-Jak wielu uczniów naszej szkoły korzysta z porad psychologicznych?

-Liczba ta oscyluje w granicach 70 osób. Właśnie tyle jest potrzebujących, którzy mieli odwagę się zgłosić. Natomiast osób z problemami w szkole jest z pewnością o wiele więcej. Ubolewam nad tym, że kontakt telefoniczny nie sprzyja rozmowie terapeutycznej, więc staram się także zapraszać osoby do spotkania w cztery oczy, ponieważ wtedy jest zupełnie inaczej.

-Z jakiego typu problemami obecnie przychodzą najczęściej do pani nastolatki?

-Prawie wszyscy opowiadają o trudności wynikającej z nauczania zdalnego. Mówią o niemożności skoncentrowaniu się w czasie zajęć o spadku motywacji do nauki czy nawet do spadku jakiegokolwiek aktywności. Opisują to słowami "Nic mi się nie chce.", "Na nic nie mam ochoty.". Mówią o bezsilności, apatii, przygnębieniu czy nawet stanach depresyjnych. Bardzo często też skarżą się na trudne relacje z rodzicami, izolację oraz na niemożność kontaktowania się w sposób normalny z innymi.

- Jak zadbać o zdrowie psychiczne w tych trudnych czasach?

-Przede wszystkim trzeba prowadzić regularność w życiu, zadbać o codzienny ruch np. spacer, spotkania, rozmowy. Nie można odciąć się i siedzieć tylko i wyłącznie w komputerze. Trzeba wyznaczyć sobie czas od określonej godziny, kiedy nie sięgam absolutnie po żadne ekranowe sprzęty typu telefon, tablet. Czytanie książek, zabawa ze zwierzętami czynności, które sprawia przyjemność. Trzeba rozwijać swoje zainteresowania, gdy mamy rzeczy, które nas interesują, trzeba o nie dbać i je rozwijać, nie można rezygnować z zainteresowań.

- Czy lepiej udać się psychologa, gdy zauważymy zmianę lub gdy czujemy się źle ze sobą czy działać na własną rękę?

-Gdy człowiek trzyma w sobie zbyt długo negatywne emocje, z nikim nie rozmawia o swoich problemach, to wszystko się odezwie. Jeżeli człowiek doświadcza smutku, żalu, przygnębienia, poczucia winy, wtedy zaczynają się niedobre myśli na własny temat, pojawia się problem niskiej samooceny, bywa, że ludzie się nienawidzą. To jest już krok do poważniejszych kłopotów. Najlepszym sposobem jest po prostu rozmowa z inną osobą. Rozmowa leczy.

-Czy choroby psychiczne widać na pierwszy rzut oka?

-Czasami jest to widoczne. Widać dziwność w zachowaniu nawet w wyglądzie. Gdy choroba jest zaawansowana rzuca się w oczy, lecz jeśli człowiek przyjmuje odpowiednie leki to jest niewidoczna.

-Jakie są przyczyny zaburzeń u młodzieży?

-W tej chwili mówi się o epidemii depresji, coraz więcej jest takich stwierdzeń. Mogą się pojawiać bóle głowy, ciągłe jedzenie albo przeciwnie- jadłowstręt. Mogą być problemy migrenowe, kłopoty ze snem. Pojawiają się też problemy, jeśli chodzi o młode osoby- gorsze funkcjonowanie w szkole, brak chęci do nauki, pogarsza się pamięć, koncentracja. Tendencja do izolowania się, zamknięcie się w pokoju i ewentualnie siedzenie godzinami przed ekranem komputera. Brak chęci do wyjścia z domu, zaniedbanie swojego wykładu. Pojawia się apatia, przygnębienie, ale też brak uczuć- obojętność, agresywność. Trzeba uważać na stan swoich kolegów/koleżanek. Interesujemy się innymi ludźmi.

-Czy choroby psychiczne/zaburzenia są uleczalne?

-Tak, jest to możliwe. Da się leczyć takie choroby. Gdy sprawa jest poważna, proponuję konsultację psychiatryczną, żeby lekarz ocenił się czy jest konieczność włączenia leczenia farmakologicznego. Najważniejsze jest udać się do psychologa czy terapeuty. Rozmowa leczy. Polecam książkę "Kiedy życie boli" jest tam pokazany obraz depresji. Jak się korzysta z porad specjalistów, to przynoszą wielką ulgę. Ludzie wychodzą z depresji i rozwijają się.

Zatańczyć z gwiazdą

Pasją wielu nastolatków jest taniec, ale zdecydowanie najbardziej popularnym stylem jest *hip hop*.

Kultura hip hopu ma swój początek w Nowym Jorku w latach siedemdziesiątych. Tańczono do mocnej i rytmicznej muzyki, co zmienia się na przestrzeni lat. Jednak aktualną "stolicą hip hopu" jest Los Angeles w Stanach Zjednoczonych. To właśnie tam możemy znaleźć najlepszych tancerzy na świecie, którzy mieli przyjemność tańczyć z takimi gwiazdami jak Justin Bieber, Selena Gomez, Taylor Swift czy Ariana Grande. Oprócz tego, to doskonała lokalizacja do rozwoju tancerzy. Sama miałam okazję brać udział w zajęciach między innymi popularnej Jojo Gomez czy Zacca Milne, którzy zawodowo trenują i układają choreografie do wydarzeń pokroju Super Bowl.

Aktualnie Polska może pochwalić się jednym z najwyższych poziomów tańca nowoczesnego w Europie. Odbywają się u nas międzynarodowe zawody takie jak IDO czy popularne World of Dance. Do naszego kraju przyjeżdża tysiące ludzi z innych państw, aby konkurować ze sobą czy brać lekcje od niesamowitych choreografów np. na Fair Play Dance Campie, który odbywa się co roku w Krakowie i jest jednym z popularniejszych tanecznych obozów na całym świecie.

Ciekawostka - W 2020 na Super Bowl mogliśmy zobaczyć u boku Jennifer Lopez dwóch reprezentantów naszego kraju, Mańka Kotarskiego i Klaudię Antos, którzy zdecydowali rozwijać swoją taneczną karierę właśnie w LA.



„AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE PANDEMII “

Dlaczego powinniśmy pamiętać o ruchu w czasie pandemii?

Przede wszystkim aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, głównie w odpowiedzi na różne infekcje co w tych czasach jest bardzo ważne. Objawy stresu mogą się nasilać w miarę trwania pandemii. Czynniki wpływające na to mogą być różne- zagrożenie dla zdrowia, całkowita izolacja i itp. Na szczęście aktywność fizyczna przynosi pozytywne znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego. Zachęcanie do ruchu, może pomóc wielu osobom w radzeniu sobie z ciągłym stresem i problemami. Eksperci informują, że ponad połowa Polaków w ogólnie nie uprawia sportu. Jest to spowodowane ciągłą paniką przed koronawirusem czy również zamknięte w większości ośrodki sportowe.

Podpowiadamy, więc jak można ćwiczyć w domu.

- Jeśli nie znajdujesz się w grupie ryzyka, nie musisz zupełnie zrezygnować ze spacerów. Wybieraj jednak miejsca mało uczęszczane. Pamiętaj o dystansie oraz zakrywaniu nosa i ust. 40 minutowy szybki spacer podnosi odporność na 2-3 godziny po treningu. -W Internecie można znaleźć zajęcia sportowe różnych dziedzin, które na pewno przypadną nam do gustu i pobudzą nas do działania. Fitness, joga, crossfit, taniec, stretching itp. Do większości ćwiczeń wystarczy kawałek wolnej przestrzeni, mata oraz butelka wody. - Spacerowanie lub chodzenie w miejscu może pomóc Ci pozostać aktywnym. Jeśli rozmawiasz przez telefon, chodź po domu podczas rozmowy, zamiast siedzieć. - Taniec, wykonywanie prac domowych takich jak sprzątanie, pomoc rodzicom, pracę w ogródku w miarę możliwości to doskonałe możliwości zachowania aktywności w domu.

Nie możesz się zmotywować do ćwiczeń?

Przede wszystkim dąż do osiągnięcia swoich postanowień, małymi krokami. Pół godziny, czy nawet 15 minut ćwiczeń dziennie na początek zupełnie wystarczą. Nie musisz być z tym sam. Jeżeli brakuje Ci motywacji, poszukaj towarzystwa. Zachęć do planów, rodzeństwo, rodziców, znajomych. Przygotowaliśmy dla was ćwiczenia z różnych kategorii, które pozwolą wam w przyjemny sposób zadbać o waszą kondycję

ROZGRZEWKA:

<https://www.youtube.com/watch?v=vNUWtyW0js0>

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

TRENING:

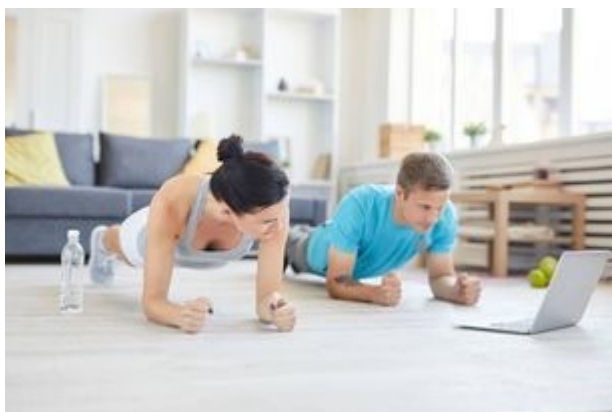
<https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

https://www.youtube.com/watch?v=RSL9S__2j84

ROZCIĄGNIĘCIE- STREACHING

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

<https://www.youtube.com/watch?v=jHw6HxD1j30>



Nauka w dobie pandemii – efektywne nauczanie zdalne

Ponad rok temu sytuacja epidemiologiczna zmusiła nas do pracy i nauki zdalnej. Przez to zanikają relacje międzyludzkie, a nauka stwarza większy problem dla młodzieży. Spędzanie dużo czasu samotnie w domu wpływa na naszą psychikę – więcej na ten temat znajdziemy w artykule Pauli Koniec i Basi Gałki. Mimo tego, że zaoszczędzamy wiele czasu na dojazdy, ciągle nam go brakuje. Podczas odbywanych lekcji często uczniowie jak i nauczyciele posiadają problemy techniczne. To właśnie przez nie nasza praca jest z pozoru mniej efektywna. Pamiętajmy o możliwości konsultacji z nauczycielem, starajmy się brać czynny udział w lekcji i nie bójmy się zadawać pytań! W naszej pracy znajdziesz parę punktów dzięki, którym łatwiej będzie Ci przystosować się do obecnych warunków.

Faktem jest to, iż nauka zdalna może wydawać się dla wielu znacznie prostsza niż stacjonarna i coś w tym jest. Nauczanie w domu ma wiele zalet, ale również ma swoje minusy. Poniżej przedstawimy kilka sposobów, aby umilić oraz ułatwić czas spędzany „w czterech ścianach”.

1. Nie rozpoczynaj nauki od razu po tym, jak się obudzisz. Jedną z pokus obecnego sposobu edukacji jest rozpoczęcie nauki od razu po przebudzeniu, jednakże to rozwiązanie nie sprzyja naszej efektywności i „rujnuje” nam cały poranek.

2. Zorganizuj miejsce pracy. Zlikwiduj wszelkie rozpraszacze, zadбай o porządek swojego stanowiska pracy, zbędne rzeczy na biurku mogą pogorszyć twoją produktywność.

3. Uprzedź domowników o uczestnictwie w lekcjach. Współlokatorzy powinni wiedzieć, kiedy szczególnie potrzebujesz spokoju do pracy.

5. Bierz czynny udział w zajęciach. Wykorzystuj najlepiej jak potrafisz czas z nauczycielem, nie warto robić sobie zaległości.

6. Staraj się robić zadania domowe od razu po zakończeniu wszystkich lekcji. Dzięki temu możesz wykorzystać nabytą wiedzę i cieszyć się czasem wolnym.

Podczas tego okresu powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę na co poświęcamy nasz czas i jak nim gospodarujemy. Pamiętajmy, że podczas tego trudnego okresu możemy prosić o pomoc. Nie każdy z nas potrafi poradzić sobie z presją związaną z obecnym nauczaniem czy całkowitą izolacją od rówieśników i normalnego życia. Rozmawiajmy ze sobą. Wykorzystujmy powyższe rady, by jak najlepiej skorzystać z możliwości organizowania sobie samemu czasu pracy. Zachęcamy do skorzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej w naszej szkole poprzez wiadomość lub rozmowę.

Kontakt do pedagoga szkolnego Adama Magryty: a.magryta@lo3zamosc.pl



Filmy i seriale podczas lockdownu

1. Moxie- 2021r.

Bohaterką filmu jest Vivian, 16-latką, która ma dość seksistowskiej i brutalnej postawy kolegów z klasy. Postanawia coś z tym zrobić. Idąc śladem swojej mamy, będącej w jej wieku wielką buntowniczką, Vivian publikuje anonimowo gazetkę pod tytułem Moxie, demaskując w niej wszystkie szkolne występki jej kolegów.

2. Bogowie- 2014r.

Opowiada historię profesora Zbigniewa Religi, który jako pierwszy w Polsce przeprowadził udany przeszczep serca w 1985 roku. Fabuła rozpoczyna się na kilka lat przed przeprowadzeniem tego zabiegu, by zakończyć się pod koniec 1985 roku 5 listopada, wraz z pierwszym udanym przeszczepem.

3. Ciekawy przypadek Benjamina Buttona- 2008r.

Opowieść o mężczyźnie, którego zegar biologiczny się zatrzymał. Zamiast się starzeć młodził.

4. Nie oddychaj- 2016r.

Opowiada historię grupy nastolatków, którzy włamują się do domu niewidomego mężczyzny, weterana wojennego. Jego ślepotą ma stać się naturalnym ułatwieniem dla młodych bandytów, tymczasem okazuje się pułapką. Niewidomy mężczyzna szybko z ofiary staje się katem, prowadząc okrutną, brutalną, bezlitosną grę z włamywaczami.

5. The Queen's Gambit- 2020r.

Akcja serialu rozgrywa się w latach 50. i 60. XX wieku. Przedstawia historię cudownego dziecka Elizabeth „Beth” Harmon, która zmagając się z przeszłością i nałogami pragnie zostać najlepszą szachistką świata.



Wasze propozycje

1. Amelia- 2001r.

Amelia Poulain miała smutne i samotne dzieciństwo. Jej matka zmarła w niecodziennym wypadku. Kiedy dziewczyna dorasta, postanawia przenieść się do Paryża. Znajduje pracę jako kelnerka w małej kafejce na Montmartrze. Niestety, ma problemy z nawiązywaniem relacji z innymi. Pewnego dnia odkrywa w swoim mieszkaniu ukryty przed laty skarb. Postanawia odnaleźć jego właściciela.

2. Skazani na Shawshank- 1994r.

Adaptacja opowiadania Stephena Kinga. niesłusznie skazany na dożywocie bankier, stara się przetrwać w brutalnym, więzieniu w Shawshank, w którym rządzą sadystyczni strażnicy i apodyktyczny naczelnik. Jednak mimo wszystko nie załamuje się.

3. Na skraju jutra- 2014r.

Rasa obcych przypuściła bezlitosny atak na Ziemię i rozpanoszyła się niczym pszczele rój, niszcząc doszczętnie całe miasta. Tylko żołnierz, który został zamknięty w pętli czasu, może ją unicestwić.

4. Wredne dziewczyny- 2004r.

Jest to historia nastolatki, która po kilku latach mieszkania w Afryce przeprowadza się wraz z rodzicami Ameryki, gdzie odkrywa, że jej rówieśniczki mogą być równie niebezpieczne i podstępne jak afrykańskie drapieżniki.

5. Chłopaki z baraków- 2001r.

Kanadyjski serial opowiadający o trzech przyjaciółach mieszkających na osiedlu barakowozów. Mężczyźni zamierzają wzbogacić się niewielkim kosztem.

6. Lucyfer- 2016r.

Nieszczęśliwy i znudzony swoim bytem Lucyfer Morningstar porzuca funkcję Władcy Piekieł, po czym udaje się do Los Angeles, gdzie zostaje właścicielem luksusowego klubu nocnego.

7. Sherlock- 2010r.

John Watson jest lekarzem wojskowym, który niedawno wrócił z wojny. Gdy poznaje genialnego detektywa Sherlocka Holmesa, zaczyna pomagać mu w rozwiązywaniu zagadek

Zostań

Mój Kochany, dajmy sobie trochę czasu,
Niech posłuży on nam jak igła kompasu.
Zostań ze mną choć na chwilę,
Niech latają wokół nas miłości motyle.
Weź wszystko co moje,
Piękne czy niszczące mnie nastroje.
Niech Twe usta choć raz wypowiedzą me imię,
Nie pozwól mi się zapomnieć nawet na najmniejszą chwilę.
Jeśli jesteśmy sobie przeznaczeni,
Nieważne co się stanie - będziemy ocaleni.
Chcę oglądać świat Twoimi oczami,
Chcę byś podzielił się ze mną swoimi goryczami.
Nie chcę Cię nigdy oddać nikomu,
Pragnę mieć Cię w moim świecie, po kryjomu.
Miłość z Tobą jest niczym zabawa liniami elektrycznymi,
Kończymy często z ranami licznymi.
Zabierz mnie do niebios, ponad gwiazdy,
Na lepszą podróż niż najdroższe, ekskluzywne wyjazdy.
Nie mogę odejść, nawet, jeśli bym chciała,
Proszę potrzymaj mnie w swoich ramionach chociaż do rana.



Lekcje w dobie pandemii

Rozmowa z **Januszem Korgą**- nauczycielem historii i wojsk w III LO w Zamościu

- Jak zmieniła się szkoła podczas pandemii?

Janusz Korga- Wybuch pandemii miał zdecydowany wpływ na przyjęte metody nauczania, którymi posługują się nauczyciele realizując poszczególne treści nauczania z danymi klasami. Pandemia zmusiła nas do pracy zdalnej przy pomocy nowoczesnych urządzeń telekomunikacyjnych takich jak: komputer i telefony komórkowe, dzięki którym wykorzystujemy w nauce zdalnej różnego rodzaju platformy internetowe takie jak office 365, teams, zoom czy messenger i facebook, poczta e-mail. Zdalne nauczanie powinno być stosowane tylko przez określony czas, powinno być dopełnieniem nauczania stacjonarnego, którego tak brakuje wielu uczniom. Gdy wszyscy jesteśmy w domu przed komputerami nie tworzymy między sobą relacji, które mobilizują nas do działania oraz zdobywania wiedzy. W nauczaniu zdalnym nauczyciel może stosować różne metody nauczania – mogą być to wykłady, burza mózgów, praca nad tekstem czy analiza tekstu źródłowego. Możliwości wykorzystania tych metod zależą oczywiście od posiadanego sprzętu komputerowego i umiejętności posługiwania się nim oraz zaangażowania uczniów.

-Jak Pan radzi sobie w tej sytuacji?

- Jestem nauczycielem z kilkudziesięcioletnim stażem pracy, nauczycielem, który pracował z młodzieżą na różnych etapach kształcenia, począwszy od szkoły podstawowej, poprzez gimnazjum, szkoły średnie i pracę ze studentami. Moje lekcje i spotkania z uczniami w trybie zdalnym czy stacjonarnym traktuję tak samo, zależy mi na przekazaniu im wiedzy. Czuję satysfakcję, ponieważ przekazując im to, co sam już wiem, motywuję sam siebie do dalszego pogłębiania swojej wiedzy, wzbogacania warsztatu pracy i kształtowania swoich umiejętności.

-Jaki ma Pan stosunek do szczepień i zamykania szkół?

- Jestem jak najbardziej za decyzją o szczepieniu nauczycieli, ponieważ stwarza to podwaliny do możliwie bezpiecznej pracy z uczniami, bezpieczeństwa dla samych uczniów oraz innych osób, które mają kontakt z nauczycielami. Szczepienia są ważnym narzędziem walki z pandemią i według badań to właśnie one ograniczają ilość zarażeń wirusem. Jeżeli chodzi o zamknięcie szkół, jest to kolejny sposób do walki z wirusem, mimo tego zdaję sobie również sprawę, że zamykanie ich na długi okres nie sprzyja uczniom i ich dalszemu rozwojowi intelektualnemu.

-Czy nauczanie zdalne może zastępować nauczanie stacjonarne?

- W tej chwili w takim wydaniu w jakim obecnie przeprowadzane jest nauczanie zdalne, absolutnie nie zastępuje to nauczania stacjonarnego. Nauczanie zdalne uniemożliwia również nawiązywanie bezpośrednich relacji pomiędzy rówieśnikami i nauczycielami. Nauczanie to jest bardzo trudne dla uczniów, ponieważ wymaga od nich systematycznej, samodzielnej i sumiennej pracy, stąd też młodzi ludzie mogą nie sprostać takim kryteriom, jak brak motywacji do nauki i w pełni samodzielną pracę w domu. Podsumowując chciałbym tylko podkreślić, że nauczanie stacjonarne jest najlepszym sposobem zdobywania wiedzy i kształtowania postaw młodych ludzi, nauczanie zdalne natomiast tego im nie oferuje.



CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA

Według statystyk ponad 90% ludzi zaczyna się śmiać jeszcze bardziej, gdy próbuje wyjaśnić powód rozbawienia.



Niemiecki cyrk **Roncalli** zastępuje żywe zwierzęta hologramami.

Hyperion to nazwa okazu sekwoi wieczniezielonej, będącego obecnie najwyższym znanym żyjącym drzewem na świecie. Znajduje się na terenie Parku Narodowego Redwood w USA i mierzy około 115,6 metrów.



Piasek pod mikroskopem.

Piach przede wszystkim składa się z kwarcu.

Startujące oraz podchodzące do lądowania samoloty przelatują nad plażą **Maho** na wysokości kilkunastu metrów.

W Nowej Zelandii znajduje się świecąca jaskinia **Waitomo Glowworm**. Pewien rodzaj muchówki tam żyjącej powoduje, że cała jaskinia jarzy się na tyle mocno, że da się w ich świetle np. czytać książkę.



W 2015 r. odkryto pierwszy od 1973 r. gatunek żaby zamieszkujący Kostarykę, który wyglądem przypomina kukiełkę Kermita.

Bill Haast dał się ukąsić jadowitym węzom około 170 razy, aby wykształcić naturalną odporność. Jego krew wiele razy uratowała życie ludziom ukąszonym przez węże.

Uczucie spadania we śnie, które powoduje gwałtowne wybudzenie nosi nazwę "**zryw miokloniczny**".

Pomarańczowy kolor marchewki powstał w wyniku mutacji pod koniec XVI wieku. Przed dokonaniem mutacji w Europie znany był przede wszystkim gatunek o barwie **fioletowej, białej i żółtej**.



Firma Barilla Italia posiada na swoim koncie na Spotify playlisty trwające tyle ile powinno trwać gotowanie danego gatunku makaronu.

Dieta podczas pandemii

W obecnych czasach, gdzie większość czasu spędzamy w domach warto zadbać o swoje zdrowie, poprzez prowadzenie zbilansowanej diety. Zdrowie jest ważnym aspektem i wpływa na wszystkie elementy życia, dzięki niemu normalnie funkcjonujemy. Prowadzona dieta ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Wobec tego postanowiłyśmy podać kilka ciekawych przepisów, które zadbać o nasz sposób odżywiania się. Oto kilka z nich:



Składniki (na 2 osoby):

- Jajko 240g (4 sztuki)
- Pomidory z puszki 200g
- Pieczarki 100g
- Oliwa 10g
- Sól, pieprz, mielona papryka

Wykonanie:

- Pieczarki kroimy drobno, przyprawiamy i podsmażamy na oliwie
- Zalewamy pomidorami z puszki i mieszamy
- Wbijamy jajka sadzone
- Smażymy na małym ogniu pod przykryciem aż białko się zetnie
- Ja spożywam z chlebem, ale nie jest wliczony w kaloryczność

Gotowe!

Kaloryczność (na 2 osoby):

- 504 kcal
- 33g białko
- 19g węglowodany
- 32g tłuszcze

Kolacja



Składniki (całość około 16 sztuk): Rozczyn do pizzy:

- 7 g drożdży suchych lub 25g świeżych
- 1 szkl ciepłej nie gorącej wody
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki mąki

Wykonanie:

- Składniki mieszamy przykrywamy ręcznikiem kuchennym i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1/2 godziny.

Pozostałe składniki:

- Mąka 300g
- Oliwa 20g
- Wędliny z indyka 150g
- Salami 50g
- Mozzarella light 150g
- 100g koncentratu pomidorowego
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano

Wykonanie:

- Do rozczynu dodajemy mąkę (powoli dosypując), oliwę, sól i cały czas wyrabiamy aż ciasto będzie miękkie i nie będzie kleiło się do rąk. Wkładamy do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15-20 min. - Wykładamy na blat posypany mąką i walcujemy prostokąt. Smarujemy sosem wykładamy pokrojone w kosteczkę salami i szynkę
- Na wierz posypujemy mozzarellą i zwijamy w roladę. Kroimy na kawałki i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. - Przykrywamy ściereczką i kładziemy na otwartych drzwiczkach od piekarnika który właśnie się nagrzewa do 220 °C - Piec 15-18 min.
- Butelki opcjonalnie smarujemy masłem czosnkowym (masło, czosnek, natka pietruszki)

Kaloryka (całość około 16 sztuk):

- 1939 kcal
- 97g białko
- 250g węglowodany
- 61g tłuszcze

Ukazane przepisy zostały pobrane z następujących profili na instagramie:

@dietetyka_w_pigulce , @fitprzepisyedupl_

Śniadanie



Naleśniki (3 sztuki):

- 1 jajko
- 1/4 szklanki mleka
- 30g mąki
- 5g kakao

Wszystkie składniki zmiksować, smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni.

Środek:

- 1 dojrzały banan
- 150g jogurtu skyr
- 15g odżywki białkowej (opcjonalnie)

Skyr mieszamy z odżywką, smarujemy naleśniki, układamy przepołowionego banana i zwijamy.

Polewa:

- 10g masła orzechowego
- odrobina mleka

Masło mieszamy z mlekiem do odpowiedniej konsystencji i polewamy naleśniki

Gotowe!

Kaloryka:

- 508 kcal
- 29g białko
- 75g węglowodany
- 13g tłuszcze

Obiad

dietetyka_w_pigulce
Poznań



506 kcal
18 B 15 T 80 W



Składniki na 2 porcje:

- 200 g ugotowanej ciecierzycy
- 200 g przecieru pomidorowego
- 1 papryka, 1 cebula, 1 pomidor
- 2 ząbki czosnku
- 1 kawałek imbiru (1 cm)
- 20 g oliwy (2 łyżki)
- przyprawa curry (2 łyżeczki), kurkuma (1 łyżeczka), pieprz, sól, słodka papryka (1 łyżeczka), ostra papryka (szczypta)
- 80g ryżu/kaszy

Wykonanie:

1. Ryż/kaszę ugotuj według wskazówek na opakowaniu. 2. Czosnek przeciśnij przez praskę. 3. Kawałek imbiru (ok 1-2 cm) zetrzyj na tarce. 4. Cebulę posiekaj, pomidora i paprykę pokrój w kosteczkę. 5. Na oleju podsmaż cebulę z imbirem, po 2 minutach dodaj łyżeczkę przyprawy curry. Aby nic się nie przypaliło możesz dodać odrobinę wody. 6. Dodaj pomidora oraz paprykę. Duś całość na patelni, co jakiś czas mieszając, najlepiej pod przykryciem do czasu aż papryka lekko zmięknie. 7. Dodaj pozostałe składniki: przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek, przecier pomidorowy, oraz odsączoną ciecierzycę, ewentualnie pół szklanki mleka, mleczka kokosowego lub śmietanki. Gotuj jeszcze chwilę. Całość podaj z posiekaną pietruszką.

fitprzepisyedupl_



Składniki:

- Makaron 60g
- Cukinia 100g
- Brokuły 50g
- Pomidory z puszki 200g
- Cebula 10g
- Szpinak 50g
- Oliwa 10g
- Sól, pieprz, czosnek, bazylia, oregano

Wykonanie:

- Brokuły, cukinię, cebulę kroimy drobno i podsmażamy na oliwie
- Zalewamy pomidorami z puszki, dodajemy przyprawy i dusimy około 10 minut
- Dodajemy ugotowany makaron, szpinak i gotujemy 2-3 minuty

Gotowe!

Kaloryczność:

- 414 kcal
- 17g białko
- 60g węglowodany
- 12g tłuszcze

Łąki kwietne- pomoc w walce ze zmianami klimatu i ratunek dla owadów

W ciągu ostatnich kilku lat ludzie na całym świecie zaczynają przykładać ogromną uwagę do potrzeb natury. Ma to prawdopodobnie ścisły związek z ostatnimi zmianami klimatycznymi i w konsekwencji z wszechobecną suszą, zwłaszcza w Europie, w tym w Polsce. Nasz ekosystem jest znacznie zaburzony w związku ze stosowaniem pestycydów w rolnictwie i koszeniem trawników w miastach. Znacząco ogranicza to możliwości rozwoju żywych organizmów, takich jak pszczoły i inne owady zapylające.

Pierwsze dzikie łąki

Z powodu braku pokarmu zwierzęta te giną, dlatego też w wielu miastach zaczynają powstawać łąki kwietne. Na przykładzie Wielkiej Brytanii łatwo prześledzić jednak motywację zakładania tego typu łąk na przestrzeni ostatnich kilku lat. Na wyspach bardzo dużo ziemi rolniczej zostało przeznaczonej na intensywną uprawę traw pastewnych: na zielonkę, kiszonkę, pastwiska dla owiec i krów. Monokultury tego typu to gatunki roślin, które bardzo szybko rosną i mają tylko jedno zadanie – wykarmić stada zwierząt. Trawy te w zasadzie nigdy nie kwitną. Na takich „łąkach” brakuje jednak gatunków, które są dobre dla owadów zapylających, motyli. Stosowanie chemii, wprowadzanie monokultur i intensyfikacja nawożenia syntetycznego powoduje, że nie ma pszczoł ani motyli. Pojawiają się więc pustynie ekologiczne. Anglicy ocknęli się kilka lat temu i zaczęli od nowa wprowadzać łąki kwietne. Takim przykładem może być miasto Bristol. W 2012 roku wysiano tam łąki kwietne. Stworzono tam też 80 specjalnych dedykowanych miejsc wspierających dzikie życie w mieście.

Sytuacja w Polsce

Idąc tym przykładem, również w Polsce zaczęto zakładać podobne miejsca. Mają one wiele zalet- przede wszystkim dają pożywienie dla zapylaczy, są też niezwykle oszczędnym rozwiązaniem w porównaniu do zwykłych trawników, które trzeba kosić kilka razy w roku, natomiast łąki zaledwie dwa razy, przez co ograniczają też ilość spalin. Zieleń tego typu jest również odporna na suszę. Trawnik z rolki czy wysiany musimy często podlewać w zależności od warunków atmosferycznych, zaś łąkę kwietną niezwykle rzadko albo w ogóle - ze względu na dwadzieścia pięć razy głębsze korzenie i zdolność do wchłaniania wody. Dzięki temu są one pomocnym narzędziem w walce z suszą. W 2018 roku pierwsze łąki pojawiły się też w Zamościu.

Zostały założone przed budynkiem Lunety i Galerii prof. Mariana Koniecznego. W kolejnych latach planowane jest dosiewanie nasion na terenie całego miasta.



MATURA, A ZDALNE NAUCZANIE

Byliśmy ciekawi zdania i odczuć, tegorocznych maturzystów naszej szkoły co do zdalnych zajęć i ich następstw w przygotowaniach do matury. W tym celu przeprowadziliśmy sondę wśród uczniów.

Jak twoje samopoczucie na zdalnym nauczaniu, czy miało ono wpływ na twoje przygotowania do matury?

Maturzysta 1:

“Na ogół czuje się o dziwo bardziej zmęczona i znudzona zdalnym nauczaniem niż tym stacjonarnym, motywacja do nauki maleje, ale myślę, że każdy stara się jakoś dawać sobie radę mimo wszystko uczyć się, powtarzać, choć przy takich warunkach jest bardzo ciężko, jeśli ktoś nie ma wyrobionej samodyscypliny.”

Maturzysta 2:

“Ogólnie czasami mam dość siedzenia w domu, ale nie jest źle, myślę, że do matury uczę się nawet więcej, bo mam więcej czasu, nie tracę czasu na dojazdy i na lekcję, które nie są ważne, więc mam czas uczyć się tego, co potrzebuje. Staram się dużo uczyć chodź czasami jest ciężko się zmotywować.”

Jak oceniasz swoje przygotowania do matury? Jak poszły ci próbne matury? Opowiedz coś o tym.

Maturzysta 1:

“Myślę, że przygotowania idą dobrze w dużym stopniu ze względu na zdalne nauczanie dzięki czemu mam więcej czasu na naukę. A wyniki z próbnych matur są dla mnie satysfakcjonujące.”

Maturzystka 2:

“Nie czuje się jeszcze w pełni przygotowana, staram się dopracowywać te zagadnienia, z którymi mam największy problem. No i przede wszystkim robić, jak najwięcej arkuszy, żeby nauczyć się odpowiadać pod klucz. Mam nadzieję, że do maja zdążę wszystko dopracować, jak na razie idzie mi całkiem dobrze. Jeśli chodzi o matury próbne, to jestem zadowolona z wyników. No, może poza rozszerzoną chemią, ale uważam, że arkusz z operonu nie był zbliżony do tych z CKE, jestem bardzo ciekawa arkusza z CKE i mam nadzieję, że pójdzie mi lepiej. Z pozostałych rozszerzeń udało mi się przekroczyć wyniki 70%, więc myślę, że jeśli będę ciężko pracować uda mi się w maju uzyskać zadowalające wyniki.”



Powiedz nam czy masz żal do tego, że w pewien sposób nie możesz tradycyjnie pożegnać się z klasą? Będziesz tęsknił za nią i za szkołą, czy raczej cieszysz się z tego?

Maturzystka 1:

“Jest mi bardzo przykro, że straciłam tyle czasu z klasą, zwłaszcza że uważam, że w mojej klasie są interesujące, bardzo ambitne osoby i ze wszystkimi się dobrze dogadywałam w szkole. Brak wycieczek czy pielgrzymki maturzystów zdecydowanie odebrał nam możliwość integracji i stworzenia zgranej paczki. Czy mam do tego żal? W pewien sposób tak, ale wiem, że to nie jest nasza wina i staram się w dalszym ciągu utrzymywać kontakt z przyjaciółmi, których udało mi się poznać przed nauką zdalną. Osobiście najbardziej ubolewam nad brakiem studniówki. Już w podstawówce wyobrażałam sobie ten dzień i wyczekiwałam go z ogromną ekscytacją. Gdyby ktoś wtedy powiedział mi, że nie doświadczę własnej studniówki, pewnie bym go wyśmiała z niedowierzaniem. Dodatkowo jest mi bardzo przykro, że nie widzimy od długiego czasu nauczycieli i nie możemy im pokazać, jak bardzo doceniamy pracę, którą wkładają w nasze wykształcenie w tych trudnych dla wszystkich czasach.”

Maturzysta 2

“No jest szkoda, że licealna lata spędziliśmy połowicznie w domu i skończymy je w ten sposób, również szkoda jest że nie było studniówki, bo to zawsze jest super wspomnienie, a szkołę to chce skończyć i pożegnać, za niektórymi nauczycielami będzie się lekko tęsknić, ale raczej pożegniam to liceum z uśmiechem, i będę się cieszyć, że ten rozdział jest za mną, bo w pewnych kwestiach był to ciężki okres.”



Wakacyjne pocałunki smakowały słonym morzem
i gorzkim pożegnaniem
na biegu rzeczywistości mówimy do widzenia sobie
i wodzie
pełnej niewypowiedzianych słów
okrutny brak czasu odpycha od siebie
zalewając resztki wspomnień
słonymi kropelkami morskiej wody
lub łez



Sport w czasie pandemii

Największą bolączką zawodników w dobie pandemii jest to, że muszą występować przy „pustych trybunach”. Niestety emocje towarzyszące przy uprawianiu danej dyscypliny nie są takie same, gdy zawody odbywają się bez udziału publiczności. Ze strony kibica również branie udziału na żywo w danym wydarzeniu daje więcej emocji niż oglądanie ulubionej drużyny przed ekranem w domu. Niestety przez obostrzenia spowodowane pandemią wiele klubów popada w kryzysy finansowe, z których później bardzo ciężko się wydostać. Te kłopoty dotyczą najlepsze kluby świata tj. FC Barcelona jak i również małe kluby z miejscowych okolic. Przykładami takich klubów są Hetman Zamość, Łada Biłgoraj czy Unia Hrubieszów, które nie poradziły sobie z obcięciem kosztów i znajdują się teraz w poważnym kryzysie. Głównymi dochodami takich drużyn są dotacje z miasta i wpływy z biletów. Sami sportowcy są często ograniczani przez obostrzenia. Muszą trenować indywidualnie, a także cierpią przez pozamykane siłownie, baseny, co przekłada się na dużo niższą regenerację u danego sportowca.



*Niech czas wielkanocny
utrzyma nasze marzenia w mocy
i wszystkie życzenia okazały się do spełnienia
i aby nie zabrakło nam wzajemnej życzliwości
abyśmy przez życie kroczyli w ludzkiej godności
i niech symbol boskiego odrodzenia
był i będzie dla nas celem do spełnienia*

Opracowanie

Filip Ochal

Weronika Pałka

Opiekun gazetki

Eliza Leszczyńska-Pieniak

W tym numerze napisali:

Barbara Gałka

Paula Koniec

Sylwia Mulawa

Barbara Kucharska

Veronika Chołodowska

Krystian Grzyb

Natalia Wyszowska

Oliwia Rajtar

Karol Batorski

Wiktor Bartnik

Patryk Furmańczuk

Weronika Chatańska

Emilia Gala

Amelia Nowosad

Karolina Sokal

Mateusz Traczuk

Wiola Skrzypa

Aleksandra Mac

Szymon Wanarski

Maja Tymecka

Vers Libre