



Ruszyła kolejna edycja konkursu Junior Media!!! Zapraszamy do redagowania gazetki internetowej o tematyce gastronomicznej!!!



Na jesienne dni najlepsza

Dwójka od Kuchni

Projekty unijne

- Mam zawód mam pracę w regionie
 - Cool e school
 - Umiejętności bez granic
- w tym roku szkolnym aż trzy projekty dofinansowane ze środków unijnych będą realizowane w naszej szkole. Uczniowie klas technikum mają w czym wybierać, by podnieść kwalifikacje zawodowe.

Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie

W roku szkolnym 2013/14 planujemy przystąpienie do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Warunkiem przynależności jest opracowanie i realizowanie programu promującego zdrowie w naszej szkole. Program został opracowany w oparciu o diagnozę wstępną. Przeprowadzono ankietę wśród do uczniów, nauczycieli, rodziców oraz pracowników administracyjnych. Spośród potrzeb i oczekiwań

najważniejszymi dla uczniów była przyjazna atmosfera w szkole i klasie, dobre relacje międzyludzkie, ograniczenie stresu oraz promowanie zdrowego trybu życia i odżywiania. Dla rodziców, nauczycieli i pracowników administracyjnych istotne okazały się te same wskaźniki, co dla uczniów, a ponadto wskazali na dobre programy profilaktyczne oraz promowanie zdrowia przez aktywność fizyczną. (dokończenie na str.2)

Serdecznie zapraszamy do redagowania szkolnej gazetki internetowej wszystkich chętnych uczniów, a zwłaszcza klasy o profilach gastronomicznych. Ta gazetka została stworzona specjalnie dla Was, abyście mogli pochwalić się swoją wiedzą, pasją, a także umiejętnościami kulinarnymi za pomocą

fotografii i tekstów. Zapraszamy również do współpracy uczniów pozostałych klas. Gazetka wydawana jest raz w miesiącu i cyklicznie bierze udział w ogólnopolskim konkursie na najlepszą gazetkę wydawaną w internecie. Kilukrotnie znalazła się wśród laureatów w konkursu. Mamy nadzieję, że w nowym

roku szkolnym uda nam się uzyskać jeszcze lepsze rezultaty. Artykuły lub zdjęcia do gazetki można wysłać na adres 2odkuchni@gmail.com, lub przekazać opiekunowi gazetki pani Emilii Antończyk.

E.A.

Dzień Edukacji Narodowej

Dla wszystkich pracowników naszej szkoły został przygotowany przepiękny koncert życzeń. Redakcja Dwójki od Kuchni życzy nauczycielom mocnego głosu (str. 3)



E.A.

Realizowane projekty w roku szkolnym 2013/14



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Termin odbywania stażu: 23.03.2014 r. – 05.04.2014 r. (łącznie z podróżą)

Miejsce odbywania stażu: Chemnitz w Niemczech (F+U Sachsen gGmbH)

Projekt „Umiejętności bez granic – doskonalenie kwalifikacji zawodowych na praktykach zagranicznych” otrzymał dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt skierowany jest do uczniów

i uczennic kształcących się w zawodach: technik żywienia i usług gastronomicznych (10 osób) oraz technik logistyk (10 osób), które ukończyły co najmniej pierwszy rok nauki. Organizacją przyjmującą jest F+U Sachsen gGmbH w Niemczech. Celem projektu jest zdobywanie kwalifikacji zawodowych,

ułatwienie osobistego rozwoju oraz doskonalenie umiejętności językowych uczniów, co skorelowane jest z możliwością szybkiego zatrudnienia po ukończeniu szkoły. Realizacja projektu poprawi wizerunek kształcenia zawodowego, umożliwi uczestnikom poznanie środowiska zawodowego w Niemczech, zachęci

do otwartości i międzynarodowej współpracy. Przed wyjazdem na staż zostaną zorganizowane zajęcia z języka niemieckiego, przygotowania zawodowego, pedagogicznego i kulturowego. Udział w projekcie jest bezpłatny (uczeń nie ponosi kosztów zakwaterowania, wyżywienia, przejazdu, ani udziału w dodatkowych zajęciach).

Główne kryteria naboru na staż: ocena z testu z języka niemieckiego, średnia ocen z przedmiotów zawodowych, ocena z zachowania (z ubiegłego roku szkolnego). Kryteria dodatkowe: opinia wychowawcy, niskie dochody w rodzinie. Rekrutacja trwa do 15-ego listopada 2013 roku, regulamin rekrutacji dostępny jest na stronie internetowej szkoły,

formularz rekrutacyjny należy pobrać ze strony internetowej szkoły lub odebrać wydrukowaną wersję u koordynatora projektu - pani Emilii Antończyk. E.A.

Wyłącznie odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca, KE nie odpowiada za wykorzystanie tych informacji w jakikolwiek sposób.

Celem głównym Programu promującego zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu Zdroju jest kształtowanie postaw prozdrowotnych w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym.

Realizowane treści w aspekcie zdrowia fizycznego:
* racjonalne odżywianie,
* promowanie spożywania drugich

śniadań w szkole,
* zapobieganie zaburzeniom odżywiania, anoreksji, bulimii, otyłości,
* wzrost aktywności fizycznej, wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu. Realizowane treści w aspekcie zdrowia psychicznego i społecznego:
* walka ze stresem
* umiejętność rozwiązywania konfliktów, komunikowania się i współpracy z rówieśnikami, asertywność
* zapobieganie uzależnieniom.

Cały program dostępny jest na stronie internetowej szkoły. Jednymi z pierwszych zrealizowanych zadań były warsztaty integracyjne dla uczniów klas pierwszych, a także zorganizowanie w stołówce szkolnej miejsca do konsumpcji drugich śniadań. Zapraszamy wszystkich na wspólny posiłek podczas przerw, nawet z własną kanapką. W najbliższym czasie planowany jest rajd, połączony z quizem

o prawidłowym odżywianiu (szczegółowych informacji udzielają organizatorzy - nauczyciele wychowania fizycznego). Zachęcamy do współpracy w realizacji programu, gdyż ubiegamy się o certyfikat przynależności do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Beata Knopek i Emilia Antończyk.



Zapraszamy na stołówkę

B.K.

Drogi Nauczycielu z całego serca życzę Ci..... prawidłowego funkcjonowania strun głosowych

Problem zdrowego głosu dotyczy wszystkich, dla których ten delikatny instrument jest narzędziem pracy lub środkiem wyrazu: nauczycieli i piosenkarzy, śpiewaków i polityków, sprzedawców i prawników.

Ponadto wszelkie zaburzenia i upośledzenie pracy narządu głosowego w znacznej mierze nie tylko ograniczają możliwości zawodowe, ale także utrudniają kontakty społeczne. W skrajnej postaci mogą nawet prowadzić do nieodwracalnego zniszczenia narządu głosowego. Z tego powodu przestrzeganie zasad higieny głosu jest podstawą, bez której nie możemy się obyć, jeśli planujemy zachować głos na długie lata. Odstępstwa od nich i zaniedbania w zakresie prawidłowej higieny prędzej czy później negatywnie odbiją się na kondycji aparatu głosowego.

Nie bez znaczenia dla prawidłowego funkcjonowania strun głosowych jest sposób odżywiania się!!!



Picie surowych jajek to stary i legendarny sposób śpiewaków na poprawę głosu

Warto wiedzieć, że w żółtku jaja kurzego zawarty jest wiele substancji odżywczych, a wśród nich witaminy A, D i E oraz karoten, który uaktywnia w organizmie witaminę A i D. Witaminy te nawilżają śluzówkę narządu głosowego. **Witamina A** występuje wyłącznie w produktach

pochodzenia zwierzęcego. Zawierają ją: masło, mleko i produkty mleczarskie, jaja, niektóre tłuste ryby, szczególnie bogata w nią jest wątroba. Najwięcej **witaminy E** jest jej w olejach roślinnych, zwłaszcza tłoczonych na zimno, w ziarnach zbóż, w migdałach, orzechach włoskich, maśle, w szparagach, szpinaku i brokułach, kiełkach pszenicy, kapuście oraz awokado. Doskonałym źródłem **witaminy D** jest tran i oleje rybne, które znajdują się w rybach,

takich jak łosoś, tuńczyk, śledź, makrela czy sardynki. Witaminę tę znajdziemy również w mleku, a także w wątrobie, białku jaj oraz przetworach mlecznych, takich jak ser, masło czy śmietana. Najprostszym sposobem nawilżenia gardła jest płukanie go naparem z siemienia lnianego. Mielone siemię lniane najlepiej zalać ciepłą wodą i popijać powoli (1 czubata łyżeczka na szklankę wody). Dzięki zawartości

dużych ilości substancji śluzowych i oleistych siemię lniane ma właściwości osłonowe i stabilizujące. To zalecany przez Hipokratesa sposób na zapalenie błon śluzowych. Korzystne działanie przy zapaleniu strun głosowych ma też imbir. Również kapusta wspomaga struny głosowe podczas choroby – należy pić jedną szklanką soku dziennie małymi łykami na pół godziny przed posiłkiem.

Z czego warto zrezygnować?

Dbając o głos należy zrezygnować z alkoholu, zbyt zimnych i zbyt gorących napojów, wody gazowanej i napojów gazowanych. Należy także unikać lub ograniczyć spożycie tych produktów żywnościowych, które, stymulując wydzielanie soków trawiennych i wywołując uczucie pragnienia, ściągają wodę z organizmu

- w pierwszej kolejności z krtani. Do takich produktów należą: kawa, herbata, słone paluszki, chipsy, orzechy, czekolada. Zaleca się również unikanie ostrych przypraw. Nie poleca się spożywanie przed śpiewem lub wystąpieniem orzechów, siemienia słonecznika i czekolady, ponieważ te produkty stwarzają nalot na krtani powodujący tzw. chrypkę. E.A.

Odpowiednie nawodnienie całego organizmu

1,5 litra niegazowanej wody to minimum, jakie powinno się zapewnić naszemu narządowi głosowemu.

Odpowiednie nawodnienie fałdów głosowych warunkuje bowiem ich prawidłowe funkcjonowanie i chroni przed uszkodzeniami. Ilość wypijanych płynów należy zwiększyć w czasie choroby

lub odczuwanych kłopotów z głosem lub z krtanią, a także podczas upałów i treningów. Odwodnienie powoduje, że spada produkcja śluzu i wzrasta jego lepkość. Wpływa to negatywnie na stan powłoki

pokrywającej powierzchnię fałdów głosowych. Oprócz wypijania zalecanej ilości wody, można także stosować inhalacje parowe, nawilżacze powietrza w pomieszczeniach, w których się śpi.





Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie

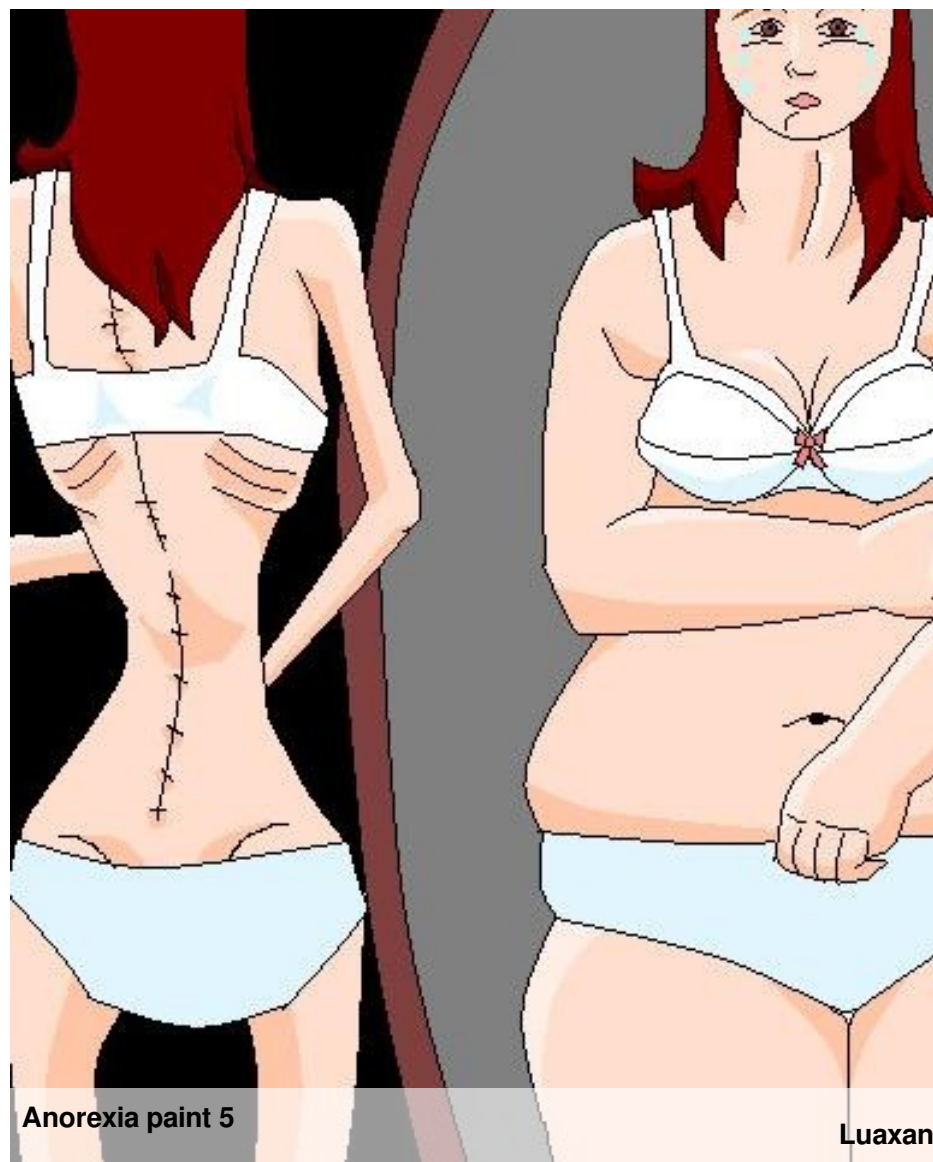
Często słyszymy zdanie: „Jestem za gruba”, lecz nie przywiązujemy do tego wagi gdyż sądzimy, że jest to tylko wymysł naszej siostry, dziewczyny bądź przyjaciółki. Jednak problem z odchudzaniem może przybrać katastrofalne skutki.

Anoreksja, bo o niej mowa w dzisiejszych czasach jest chorobą bardzo znaną. Zapadają na nią przeważnie dziewczęta, choć coraz częściej możemy usłyszeć o przypadkach męskich. W początkowych stadiach bardzo trudno ją zauważyć gdyż chory zaprzecza, że choruje. Jest bardzo dużo znaków, które związane są z anoreksją. Można podzielić je na symptomy związane z żywnością i z własnym wyglądem. Diety, kłamstwa, liczenie każdej kalorii, bardzo szczupła sylwetka i wstręt do własnego ciała to tylko kilka z nich.

Są trzy grupy przyczyn anoreksji:

- **psychologiczne:** osoby z skłonnościami do idealizmu; podporządkowane i grzeczne dzieci swoich rodziców, starają się wszystko robić jak najlepiej i przewyższać wszystkich swoimi zdolnościami
- **społeczne:** powszechny podziw do piękna i szczupłej sylwetki sprawia, iż młodzi ludzie starają się zdołać wymaganiom, które stawiają im ich rówieśnicy, czy mass media
- **biologiczne:** może się zdarzyć, że predyspozycje do anoreksji otrzymamy w genach; jest to udowodnione naukowo

„Choroba ciała i duszy”



Anorexia paint 5

Luaxan

Specjaliści zajmujący się badaniami na temat zaburzenia łaknienia, wyróżnią dwa typy choroby:

1. Restrykcyjny – objawia się przez drastyczny spadek przyjmowanego pokarmu, w celu szybkiego uzyskania pożądanego wyglądu. Chorzy aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu stosują także diety i wyczerpujące

ćwiczenia; po środki przeczyszczające sięgają bardzo rzadko bądź wcale
2. Bulimiczny – osoby cierpiące na ten rodzaj anoreksji dążą do utraty masy ciała przez liczne torsje i zażywanie tabletek przeczyszczających. Chorzy także ograniczają przyjmowany pokarm lecz zdarzają im się napady obżarstwa,

a po tym liczne torsje. Należy jednak zaznaczyć, że nie równoważy się to z bulimią choć niektóre symptomy pokrywają się. Osoby cierpiące na ten rodzaj choroby mają większe poczucie tego, że chorują i szukają pomocy lecz w tej grupie chorujących częściej dochodzi do prób samobójczych.

Najlepszym

sposobem pomocy to poświęcenie czasu i uwagi dla osoby chorej. Nie powinno się pod żadnym względem zapewniać owej osoby, że na własną rękę pomożemy jej wyjść zwycięsko z walki z anoreksją. Powinniśmy delikatnie mówić jej, że się o nią martwimy, groźby, krzykowanie i zastraszanie z niczym nie pomogą.

Najważniejsze jednak jest to aby chory zrozumiał, że jest akceptowany przez swoje środowisko. Leczenie może trwać nawet kilkanaście lat, lecz w przypadkach bardzo przewlekłej i zaawansowanej choroby jest ono niezwykle trudne. Osoby trafiają do szpitala z powodu wyraźnego niedożywienia i bardzo niskiej

masy ciała. Często dochodzi do nawrotów choroby, która może prowadzić do śmierci. Są także i optymistyczne rokowania dla anorektyków; badania mówią, że szansa na wyzdrowienie ma nawet do 80 % chorych.

Katarzyna Kwiecień
II cT