



OŚWIATOWY MIEJSKI SERWIS INFORMACYJNY GLIWICE



BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK DLA DZIECI

ISSN 2084-8609

11/2012 (34) wtorek, 27 listopada 2012 r.

Co jedzą nasze dzieci?

DZIECI XXXL

okiem
psychologa 

Okrągłe policzki, brzuszek, dołeczki w kolankach i łokciach. Do około 10 miesiąca życia tak wygląda większość niemowląt. Słodki widok!

Kiedy jednak maluchy zaczynają raczkować, ich sylwetka wysmukła się i przestają swoją pulchnością zachwycać dalszą i bliższą rodzinę. Tłuszcz zamienia się w mięśnie! Część maluchów dalej jest, zdaniem najbliższych, zbyt „okrągła”. Ostateczną ocenę, czy niemowlę waży za dużo, zawsze należy pozostawić lekarzowi pediatrze, który określi, gdzie mieści się waga i wzrost dziecka na siatce centylowej (powinny mieścić się między 10. a 90. centylem). Jeśli lekarz stwierdzi nieprawidłowości, skoryguje sposób żywienia malucha (niemowląt się nie odchudza!).

Czy słusznie rodzice już najmłodszych dzieci zwracają uwagę na wagę dziecka? **Tak.** Nadwaga i otyłość stają się coraz powszechniejsze i zaczynają dotykać również dzieci. **A maluch z nadwagą wolniej nabywa takich umiejętności jak podnoszenie się, raczkowanie, a często również chodzenie.** Jego późniejszy rozwój ruchowy też często jest zakłócony. Otyłość spowalnia ruchy dziecka i wykonywanie prostych nawet czynności sprawia mu więcej trudności niż jego szczuplejszym rówieśnikom. W okresie przedszkolnym, kiedy dzieci okupują place zabaw, zaczynają się uczyć jazdy na hulajnodze, rowerze i pływania, maluch z dużą nadwagą może mieć trudności w opanowaniu tych umiejętności.

W pierwszych latach szkoły podstawowej problemy mogą się jeszcze nasilić. Dziecko traci dziecięcą sylwetkę, jest coraz bardziej sprawne i ma lepszą koordynację ruchową. Różne formy aktywności fizycznej stają się celem wielu zabaw. Jednocześnie zaczyna się tworzyć system „ja”, czyli samoocena, samokontrola i samoświadomość. Dziecko uczy się samoakceptacji, poczucia własnej wartości. Bardzo boi się kpin i odrzucenia przez rówieśników, ale też i dezaprobaty nauczyciela. **Jak pisze Joanna Schmidt z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w pracy Problemy dziecka otyłego: Otyłość w świecie współczesnym jest postrzegana jako swego rodzaju piętno odskakujące się na całym życiu otyłego człowieka. Panujące stereotypy dotyczą nie tylko wyglądu zewnętrznego, ale także oceny cech charakteru i osobowości osoby otyłej. W takim świecie dorasta i uczy się dziecko z nadwagą czy też z otyłością. Jest narażone na wiele przykrych sytuacji, które mogą**

powodować problemy emocjonalne oraz nieprawidłowości w funkcjonowaniu z powodu odmienności. Poczucie bycia gorszym ma konsekwencje dla całego życia. Co więc robić, aby zapewnić dziecku optymalny rozwój w takich trudnych warunkach? Ogromne znaczenie ma sposób, w jaki nadwaga traktowana jest w rodzinie. *„Jeśli 7-latek zaczyna szkołę z kompleksami spowodowanymi nieprawidłowym wychowaniem przez rodziców, będzie mu jeszcze trudniej, gdyż brak pewności siebie tak bardzo rzuca się w oczy, że prędzej czy później stanie się on przyczyną jeszcze silniejszej dyskryminacji w klasie”* (Dominika Kolasińska, Dziecko otyłe – poważny problem psychologiczny). Rozmowa z psychologiem będzie wówczas niezbędna, aby pomóc zarówno dziecku, jak i jego rodzinie. Tam, gdzie problem nie występuje jeszcze w takim stopniu, trzeba:

- zmienić system żywienia całej rodziny;
- znaleźć czas na zjedzenie przynajmniej jednego wspólnego posiłku dziennie;
- zawsze dawać drugie śniadanie do szkoły (a nie pieniądze na zakup czegoś w sklepiku);
- pozwolić dziecku na ponowne wykształcenie odczucia głodu i mechanizmu „jem, kiedy jestem głodny, a nie po to, aby ucieszyć rodziców i dziadków pustym talerzem”;
- uczyć aktywnego spędzania czasu, dając przykład – rower, rolki, pływanie, spacer;
- ograniczać do minimum różnego rodzaju przegryzki w postaci słodyczy, chipsów, słodkich soków.

Pamiętajmy, że **tylko u 2% dzieci otyłość jest spowodowana zaburzeniami hormonalnymi, nieprawidłową regulacją poziomu cukru we krwi, przyjmowaniem leków. U pozostałych dzieci otyłość, która dotyczy już około 20% uczniów, jest wynikiem tego, że dziecko je więcej, niż potrafi spalić, a nadmiar energii odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.** Chrońmy więc nasze dzieci przed największym z rozmiarów, mądrze przeprowadzając je przez dzieciństwo.

Wiktorija Gomolla
psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gliwicach



Gotowanie jest fajne!

Spróbujcie własnoręcznie lub z niewielką pomocą dorosłych przygotować sałatkę. Możecie zainspirować się przepisami Zuzi i Szymona, możecie również wypróbować własne, niepowtarzalne kompozycje. Sprawdźcie, co leży w lodówce, pomyślcie, co najbardziej lubicie jeść i do dzieła!

Surówka owocowa



Składniki:

2 banany, 2 owoce kaki, 1/2 pomelo

Sposób przygotowania:

1. Obierz banana i pokrój go w plasterki, a potem przekrój je na pół.
2. Pomelo przekrój na pół i wyciągnij miąższ razem z pestkami (pestki trzeba wyrzucić do kosza).
3. Owoce kaki należy pokroić w kostkę.
4. Tak przygotowane owoce wrzuć do miski i wymieszaj.

Mniam, mniam...

Zuzanna Proksa

Pyszna surówka

Składniki:

3 marchewki
2 jabłka
garść kiszonej kapusty
2 łyżeczki oleju rzepakowego
szczypta soli
szczypta cukru

Obierz marchewki i jabłka, utrzyj je na tarce z dużymi oczkami. Posiekaj kiszoną kapustę.

Dodaj olej, sól i cukier i wszystko wymieszaj.

Gotowe!

Smacznego!

Szymon Proksa

Pomoc merytoryczna: Anna Proksa



Słodkie przepisy w rozmiarze S



Jeszcze kilkadziesiąt lat temu problem otyłości wśród dzieci prawie nie występował. Obecnie lekarze twierdzą, że otyłych dzieci jest coraz więcej i to we wszystkich grupach wiekowych. Przyczyną otyłości wśród dzieci jest między innymi brak ruchu oraz dostatek żywności, a raczej jej nadmiar. Dzieci uwielbiają gotowe dania, słodczyce oraz napoje gazowane. I chociaż lekarze biją na alarm, nie wierzą, że dzieci przestaną sięgać po słodczyce. Z pewnością należy odżywiać się racjonalnie od najmłodszych lat, nie oznacza to jednak, że musimy zabraniać dzieciom jeść słodczyce. Zamiast niezdrowych przekąsek, po prostu wybierajmy ich zdrowsze, domowe wersje.

Pamiętam przepisy na kryzysowe słodczyce. Dla mnie prawdziwym hitem były domowe lizaki. Zamiast sięgać po kaloryczne i bezwartościowe produkty, możemy z rodzicami przygotować słodczyce bez konserwantów i sztucznych barwników. Smacznego!

Owsiane szyszki

¼ kostki masła, pół szklanki mleka, szklanka cukru, 6 łyżek kakao, opakowanie płatków owsianych.

Stopione masło należy zagotować z mlekiem. Następnie dodajemy kakao i cukier. Całość gotujemy jeszcze chwilę, aż cukier całkiem się rozpuści. Odstawiamy, aby do masy dodać płatki owsiane. Wtedy pozostaje już tylko wymieszać i formować małe kulki (dla ułatwienia łyżkę lub ręce płuczemy co chwilę w zimnej wodzie). Odstawiamy kuleczki, aby ostygły i stwardniały.

Do zrobienia szyszek zamiast płatków owsianych można także użyć preparowanego ryżu lub wiórków kokosowych.

Jeśli gotowa masa jest zbyt sucha, uratujesz ją, dodając odro-

binę mleka i podgrzewając chwilę. Jeśli jest zbyt rzadka, po prostu dodaj więcej płatków, ryżu czy wiórków.

Domowe lizaki

300 g cukru,

2 łyżki soku z cytryny,

1 łyżka wody,

1 łyżka soku malinowego.

Do garnka wsypujemy cukier, wodę, sok z cytryny, sok malinowy i gotujemy na średnim ogniu, aż cukier się skarmeliżuje. Co pewien czas można zebrać cukier ze ścianek garnka, ale pod żadnym pozorem energicznie nie mieszajcie masy, ponieważ zrobią się twarde bryły. Trzeba uważać, żeby nie przypalić płynu, ponieważ wtedy lizaki będą gorzkie. Następnie płyn przelewamy do foremek, wkładamy patyczki i odstawiamy do zastygnięcia na 2-3 godziny. Przed podaniem lizaki można włożyć na kilkanaście minut do lodówki.

Agnieszka Manowska

Otyłość dzieci w badaniach WHO

W pierwszej połowie 2012 roku europejskie biuro Światowej Organizacji Zdrowia wydało raport dotyczący zdrowia dzieci w wieku od 11 do 15 lat.

Badania wykazały, że nadwaga i otyłość są dla dorastających Europejczyków coraz większym problemem. Wysoka waga wpływa silnie na zdrowie osoby w każdym wieku, jednak w okresie dorastania może prowadzić też do zaburzeń emocjonalnych. Często u dzieci otyłych obserwuje się wzrost nastrojów depresyjnych, poczucie odrzucenia ze strony rówieśników, niską samoocenę. Otyłość obniża jakość życia dziecka.

W celu określenia wagi badanych dzieci użyto popularnego indeksu BMI. Wyniki wskazują na to, że 17% dziewczynek i 24% chłopców w wieku 11 lat cierpi na nadwagę lub otyłość, wśród 13-latków jest to 13% dziewczynek i 21% chłopców,

otyli 15-latkowie stanowią odpowiednio 10% i 17%.

Ze względu na fakt, że badane dzieci właśnie wkraczały lub znajdowały się w okresie dorastania pojawiło się pytanie o samopoczucie związane z własną wagą. Wśród Polaków aż 43% 11-letnich dziewczynek i 33% ich rówieśników uważa, że są za grubi. Daje nam to pierwsze miejsce wśród badanych krajów. Wśród 2 lata starszych koleżanek i kolegów odczucie takie wyraziło 51% dziewczynek oraz 31% chłopców – 3 miejsce spośród wszystkich krajów. 10 miejsce zajęli polscy 15-latkowie z wynikiem: 51% dziewczynek i 24% chłopców. W celu zmniejszenia swojej wagi aktywne działania podejmuje oko-

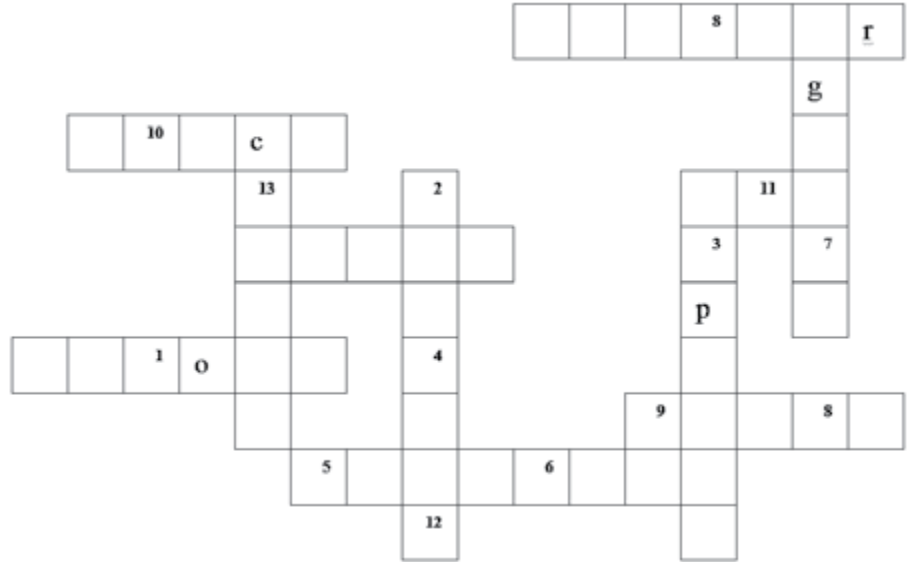
ło 20% 11-latków (17% dziewczynek i 19% chłopców). Wyraźna różnica zachowania pomiędzy płcią badanych dzieci uwydatnia się 2 lata później – nad zmniejszeniem wagi pracuje 20% dziewczynek 13-letnich (22% 15-letnich) a u chłopców jest to 13% 13-latków (11% 15-latków).

Badacze podkreślają, że nadwaga – i skrajna jej postać, otyłość – to problemy złożone, na które wpływ ma szereg czynników. Raport jasno wskazuje, że większość zachowań ludzi pochodzi z okresu dzieciństwa, a wzorce dziecko wynosi z domu. Dzieci naśladują dorosłych, w tym co dobre i złe. Za jeden z ważniejszych negatywnych aspektów żywieniowych uznano rezygnację z jedzenia śniadania. Wraz z wiekiem wzrasta odsetek dzieci rezygnujących z jego jedzenia i jest to zjawisko częściej występujące u dziewczynek niż u chłopców.

dokończenie na str. 7



Wpisz wyrazy z ramki do krzyżówki.
Litery z oznaczonych pól przepisuj do
kratek i odczytaj hasło.



burak, cebula, dynia, fasola, groch, ogórek, marchew, papryka, pomidor, por, ziemniak

Lubię jeść warzywa, ponieważ są

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8

5	9	10	11	12	13
---	---	----	----	----	----

Agnieszka Kołacz



D=R



~~R~~



WIA=Z



K=ZD



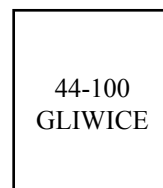
~~KA~~



~~WO~~



~~PRO~~



~~K~~

ŻY



TR=M



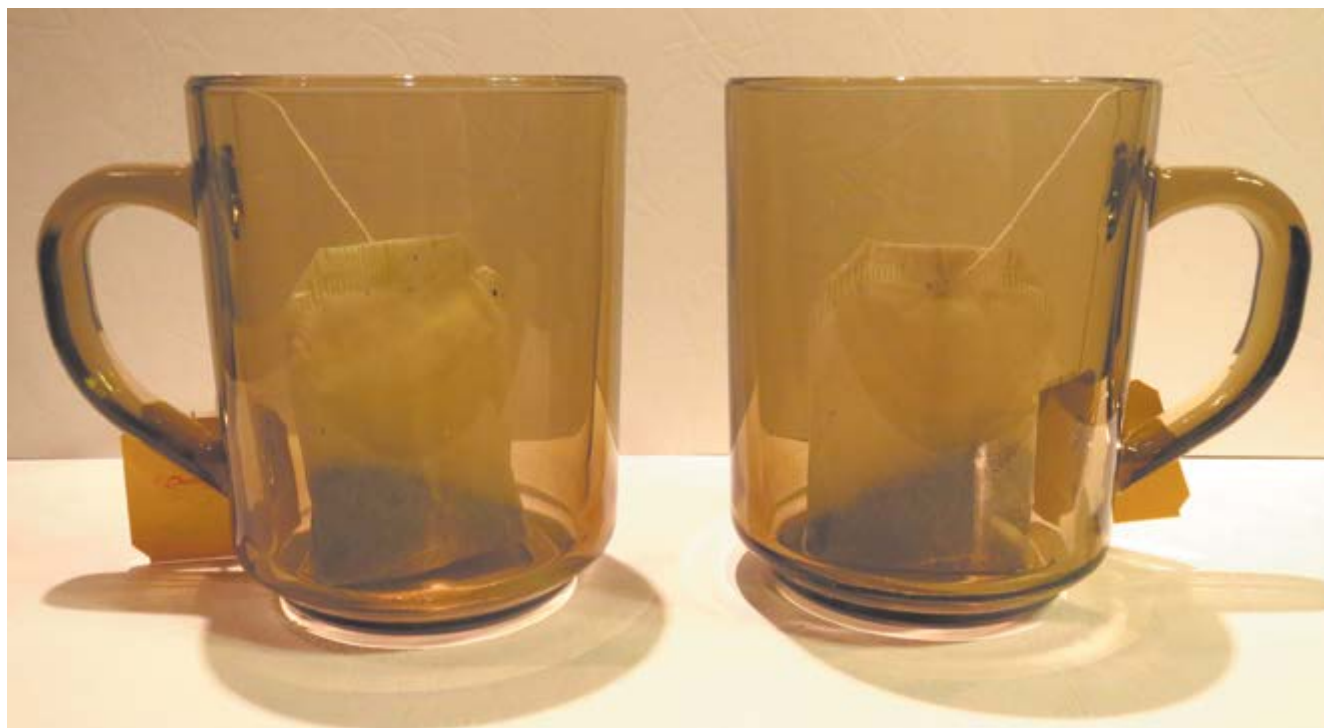
DLACZEGO HERBATĘ ZALEWAMY GORĄCĄ WODĄ?

Koniecznie poproś mamę, tatę lub starsze rodzeństwo o pomoc!

Potrzebne Wam będą: dwa kubki – najlepiej przezroczyste, by móc obserwować, co będzie się działo w środku, dwie torebki herbaty, gorąca i zimna woda.

Zadanie jest proste! Włóż do kubków po jednej torebce herbaty. Do jednego kubka nalej gorącej wody – koniecznie poproś o pomoc kogoś dorosłego, aby się nie poparzyć! Do drugiego kubka nalej zimnej wody.

Nie mieszaj żadnej z herbat, tylko obserwuj!



Co się dzieje z herbatą w obu kubkach?

W kubku z gorącą wodą widać, jak szybko zmienia ona barwę na ciemnobrązową. Już po chwili herbata jest gotowa do wypicia.

A co dzieje się w kubku z zimną wodą? Zawartość szklanki zmienia barwę tylko przy dnie naczynia.

Odczekaj jeszcze troszkę. Bacznie obserwuj oba kubki.

Dlaczego?

Wszystkie substancje (w tym woda) zbudowane są z cząsteczek, które cały czas się poruszają! Im wyższa jest temperatura, tym cząsteczki poruszają się szybciej! Dlatego w gorącej wodzie herbata zaparzyła się szybciej niż w zimnej. Zjawisko, które obserwowaliście, nazywamy **dyfuzją**! Dyfuzja to samoistne mieszanie się cząsteczek różnych substancji!

Marta Lewandowska

Tolerancja to dążenie
do zrozumienia innych
– Karel Čapek

Jedz mniej, bramy raju są wąskie.
– Archibald Joseph Cronin

Pan Bóg stworzył jedzenie,
a diabeł kucharzy
– James Joyce



Zgadnij, o jakich owocach i warzywach mowa w poniższych rymowankach.

Wyrośla na grządkach
czerwona kuleczka,
choć to smakołyczek,
to szczypie w języczek.

W ziemi się rodzą,
z jednego – wiele.
Najsmaczniejsze są jesienią
pieczone w popiele.

Dobra gotowana, dobra i surowa.
Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.
Kiedy za zielony pochwycisz warkoczyk
I pociągniesz mocno – wnet z ziemi wyskoczy.

Jaka to głowa,
duża czy mała,
z zielonych liści
składa się cała?

Latem w ogrodzie
wyrósł zielony,
a zimą w słoiku
leży kiszony.

Jakie „raki” w polu rosną?

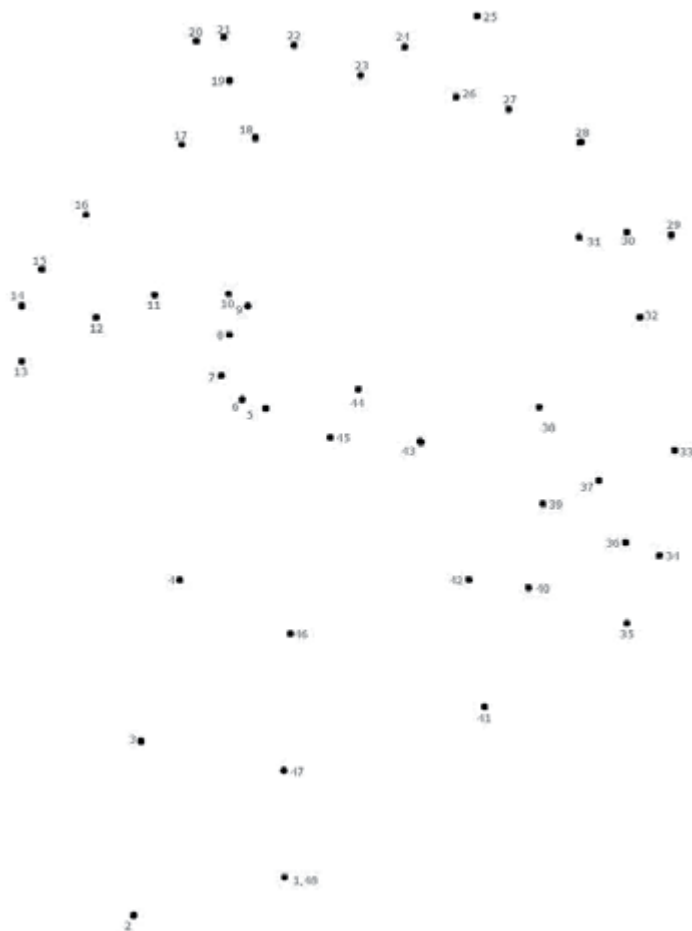
Niedaleko od drzewa pada,
każdy je z ochotą zjada.
Okrągłutkie i rumiane,
na słończku „dojrzewane”.

Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty.
Smakuje wybornie,
wszyscy wiecie o tym.

Na zagonie złota głowa,
smaczne pestki w sobie chowa.

Ładnie pachną żółtą skórką,
kwaśny mają smak.
Zawierają witaminy,
wiemy, że to są...

Są różne drzewa, ale to jest bardzo ciekawe, bo egzotyczne. U nas rośnie raczej tylko w doniczkach, bo potrzebuje dużo ciepła, by wyrosnąć, a tym bardziej owocować. Jest to rodzaj palmy i to nie byle jakiej, bo kokosowej. Z jej owoców można zrobić całkiem niezłe ciasteczka i inne przysmaki.



<http://dzieci.epapa.pl/zagadki/>
<http://www.dla-dzieci.com.pl/lamiglowki/>

Stella Zaborowska-Nawrath



Potwór ukryty w jedzeniu

Czy wierzysz w to, że kaloria to mała, wredna istota, która mieszka w Twojej szafie i co noc zszywa Ci coraz ciaśniej ubrania? Nie, to żarty! Tak naprawdę kaloria to jednostka wartości energetycznej pokarmów. Kcal to jednostka powszechnie spotykana w tabelach wartości odżywczej na produktach spożywczych.

Ile kalorii ma nasze jedzenie?

Oto krótkie zestawienie:

dżem malinowy (100 g) – 160 kcal
bułka pszenna, plaster wędliny, sałata (100 g) – ok. 350 kcal
jajecznica z 2 jaj z kurkami na maśle – 250 kcal
serek homogenizowany (1 porcja) – 250 kcal
marchewka (1 średnia) – 50 kcal
ogórek (1 średni) – 30 kcal
arbuz (300 g) – 57 kcal
maliny (100 g) – 63 kcal
truskawki (1 filiżanka) – 40 kcal
śledź (100 g) – 161 kcal
makrela wędzona (100 g) – 220 kcal
baleron (30 g = plasterek) – 61 kcal
szynka wiejska (75 g) – 190 kcal
ser żółty tłusty (100 g) – 250-300 kcal
majonez (czubata łyżka) – 190 kcal
mleko 2% (100 g = pół szklanki) – 51 kcal
chleb biały (28 g – 1 kromka) – 69 kcal
drożdżówka z serem (100 g) – 370 kcal
ciastko francuskie z dżemem (90 g) – 330 kcal
pizza (1 kawałek) – ok. 300 kcal
hamburger – ok. 280 kcal

Dzienne zapotrzebowanie małego dziecka na kalorie wynosi w przybliżeniu 2000. Jeśli przyjrzymy się temu, co jemy, może się okazać, iż często przekraczamy ten limit. Przy braku aktywności fizycznej jedzenie odkłada się w naszym organizmie. Niestety, potem trudno jest zrzucić nadmiar zbędnych kilogramów. Na przykład: przy wadze ciała 50 kg i 30 minutach ćwiczeń aerobiku można spalić ok. 125 kcal, czyli... jajecznicę z jednego jajka albo dwa kęsy pizzy. Jeśli będziemy jeździć pół godziny na rowerze, to spalimy ok. 200 kcal, czyli łyżkę majonezu. Gdy przez godzinę pogramy w piłkę nożną, to stracimy ok. 400 kcal, co daje wartość energetyczną drożdżówki. Niewiele, prawda? Im więcej jemy, tym więcej powinniśmy spalać. Jeśli tak się nie dzieje, to tyjemy, szkodzimy swojemu zdrowiu i nie mieścimy się w ubrania. Oczywiście nie uda nam się utrzymać dobrej kondycji, jeśli zrezygnujemy z uprawiania sportu, a równocześnie będziemy zajadali się słodyczami i pili coca-cole.

Raport o zdrowiu dzieci mówi, że 29% 11-latków i 25% 13-latków ma nadwagę. Jak uniknąć nadwagi? Liczenie kalorii zostawmy dorosłym, ale poprośmy rodziców, aby gotowali w domu, a nie kupowali gotowego jedzenia. We własnej kuchni można przecież przygotować zdrowego hamburgera, na świeżym mięsie i warzywach, otulonego razową bułką. Na co dzień nie polewajmy kartofli tłuszczem, a do zupy nie dodawajmy zasmażki. Unikajmy podjadania (paluszki, ciasteczka między posiłkami). A już na pewno nie traktujmy słodyczy jako nagrody! Może warto też wyłączyć telewizor albo spojrzeć krytycznie na piłkarzy reklamujących chipsy?

Pokochajmy rodzinne gotowanie i zakąskę w postaci marchewki, a nie będziemy musieli szukać potwora zszywającego nasze ubrania w szafie.

Łukasz Andzel

Otyłość dzieci w badaniach WHO

dokończenie ze str. 3

Sprawdzając nawyki żywieniowe, pytano także o codzienne spożycie owoców. Wyniki na pewno nie są optymistyczne. W Polsce codziennie owoce je 45% dziewczynek i 33% chłopców w wieku 11 lat. U starszych dzieci jest gorzej... Bezpośrednio z nadwagą związane jest spożywanie napojów wysokosłodzonych. Na całym świecie ich spożycie wśród nastolatków wzrasta. Codziennie tego typu napoje spożywa 21% 11-letnich, 25% 13-letnich oraz 23% 15-letnich dziewczynek oraz 28% 11-letnich, 35% 13-letnich

i 31% 15-letnich chłopców. Często łączy się to ze spożywaniem posiłków w restauracjach typu fast food.

Badacze łączą picie napojów wysokosłodzonych z siedzącym trybem życia oraz z innymi zwyczajami panującymi w domach dzieci. Na otyłość z jednej strony wpływ ma niewątpliwie jakość jedzenia, jednak z drugiej strony brak aktywności fizycznej i „odpoczynek” przed telewizorem lub komputerem. Spędzenie codziennie maksymalnie 1-2 godzin przed ekranem, to zalecana norma dla dorastającego dziecka. W Polsce aż 61% dziewczynek i 64% chłopców w wieku 11 lat deklaruje, że w dni robocze ogląda telewizję dłużej jak 2 godziny! Kiedy porównamy to z wynikami, które wska-

zują że tylko około 25% 11-latków wykonuje każdego dnia intensywne ćwiczenia fizyczne – możemy jasno sobie odpowiedzieć na pytanie, skąd narastający problem otyłości wśród młodych ludzi w Polsce.

Celem raportu WHO było określenie, jak skutecznie pomóc dzieciom, które mają nadwagę albo są nią zagrożone. Wnioski to: dawanie dobrych przykładów, prowadzenie zdrowego trybu życia i jak najwcześniejsze kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Jeśli sami będziemy dbali o swoje zdrowie i życie, nasze dzieci szybko się tego od nas nauczą.

Jacek Tarkota



Wywiad z Agnieszką Szajkowską, fizjoterapeutką

Czy według pani, dzieci w wieku przedszkolnym powinny brać udział w zajęciach ruchowych?

Oczywiście, że tak. Ćwiczenia zapewniają prawidłowy rozwój psychoruchowy dziecka. Zabawy ruchowe to same korzyści dla dziecka:

- wzmacniają ciało i kości
- rozciągają mięśnie
- zapewniają odpowiednią masę ciała
- gwarantują dobry sen
- wpływają pozytywnie na koncentrację i procesy myślowe
- dzieci, które uprawiają sport, są bardziej zrównoważone emocjonalnie, lepiej znoszą niepowodzenia, łatwiej nawiązują relacje i pracują w grupie rówieśniczej.

Czy jako fizjoterapeuta pracujący w przedszkolu zauważyła pani, że dzieci próbują unikać zajęć ruchowych?

Dzieci podczas zajęć ruchowych szybko się męczą oraz zniechęcają, kiedy ćwiczenia wymagają zwiększonego wysiłku oraz wytrwałości. Od kilku lat zauważam też spadek sprawności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym. Myślę, że spowodowane jest to niekorzystnymi wzorcami w środowisku naturalnym. To w połączeniu z nieodpowiednim odżywianiem i siedzącym trybem życia odbija się na zdrowiu i rozwoju przedszkolaka.

Proszę podać kilka prostych sposobów na ruch w ciągu dnia, biorąc pod uwagę napięty dzień pracy rodziców.

- krótka gimnastyka poranna – nawet w formie „figlowania”,
- spacer lub jazda rowerem zamiast samochodu,
- zwracanie uwagi na sposób siedzenia dziecka, chodzenia i biegania, co pozwoli na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości postawy ciała.

PAMIĘTAJMY! ZADANIEM RODZICÓW JEST WSPARCIE DZIECKA I POMOC W WYBORZE ODPOWIEDNIEJ DLA NIEGO FORMY AKTYWNOŚCI.

Anna Pacoń





Wywiad z Dorotą Iwanek dyrektorem PM 40

Otyłość wśród dzieci stanowi jeden z głównych problemów zdrowotnych współczesnych społeczeństw. Pojawienie się otyłości w wieku dziecięcym sprzyja występowaniu otyłości i wielu chorób przewlekłych w życiu dorosłym. Czy pani dyrektor w swojej placówce zauważyła wzrost liczby dzieci z tym problemem?

Zawsze były w naszym przedszkolu dzieci z nadwagą i nie można powiedzieć, że obecnie gwałtownie zwiększyła się ich liczba. Zmieniło się za to podejście dorosłych do tego problemu. Obecnie wszyscy mają świadomość, że „dobrze wyglądający” maluch to w perspektywie czasu kandydat na pacjenta specjalisty leczącego problemy układu krążenia.

Rozmowy z dziećmi i ich reakcje na niektóre proponowane w przedszkolu potrawy wskazują, że rodzice coraz większą uwagę przykładają do zdrowego stylu żywienia. Jednak problem otyłości istnieje. Oczywiście najlepszym lekarstwem na nadwagę jest profilaktyka lub zmiana złych nawyków żywieniowych. Musimy chronić nasze dzieci przed otyłością poprzez ograniczenie nieprawidłowej diety obfitującej w tłuste smażone potrawy, fast foody, słodczyce, przekąski typu chipsy, kolorowe, gazowane napoje. To bardzo niebezpieczne, jeśli dodać do tego siedzący tryb życia.

W jaki sposób przedszkole podejmuje próbę zapobiegania występowaniu otyłości wśród dzieci?

Pracują nad tym zarówno nauczyciele, jak i personel wspomagający i inne osoby związane z przedszkolem. Przykłady naszych działań to:

- zajęcia dydaktyczne na temat zdrowego odżywiania,
- przygotowywanie smacznych oraz zdrowych posiłków z dużą ilością warzyw i owoców,
- ściśle przestrzegane pory spożywania posiłków wg ustalego harmonogramu,
- eliminacja jedzenia słodczych do obiadu,
- zapewnienie dzieciom codziennej porcji ruchu (spacery, zabawy

na świeżym powietrzu),
– dodatkowe zajęcia sportowe (judo, zabawy z piłką, narty- zimą),
– kółko taneczne „Promyczek”.

Podczas przeprowadzanych przez naukowców wśród dzieci badań, u większości z nich stwierdzono błędy w odżywianiu. Przedszkole ma duży wpływ na wyrabianie nawyków żywieniowych u dzieci, kto odpowiada za dietę maluchów? Jak wygląda przykładowy jednodniowy jadłospis?

Jadłospisy dekadowe opracowuje pani inwententka. W trosce o prawidłową dietę naszych przedszkolaków, przy konstruowaniu jadłospisu, wspomaga się programem, który oblicza zawartość tłuszczu, węglowodanów, białka, kcal. Jadłospis jest uzgadniany z szefem przedszkolnej kuchni, a następnie przedkładany do zatwierdzenia dyrektorowi.

W celu zapewnienia prawidłowej całościowej diety podopiecznym, zapoznajemy rodziców z jadłospisem ogólnym dotyczącym produktów oraz szczegółowym zawierającym wyliczoną zawartość tłuszczu, węglowodanów, białka, kcal.



W trosce o zdobywanie wiedzy dotyczącej prawidłowego żywienia dzieci personel odpowiedzialny za odżywianie kierowany jest na szkolenia zewnętrzne dotyczące tej tematyki. Jedno z tych szkoleń nosi nazwę „Kucharz na miarę XXI wieku”.

Czy dzieci w wieku przedszkolnym chętnie jedzą warzywa i owoce?

Wydaje mi się, że tak. W naszym przedszkolu bardzo często na podwieczorek podawane są różne owoce – każdy znajdzie coś dla siebie.

Duży wpływ na prawidłową wagę dziecka ma zdrowy tryb życia. W jaki sposób nauczyciele w przedszkolu o to dbają?

Myślę, że warto zaznaczyć, że w naszej placówce odeszliśmy od zajęć prowadzonych w trybie siedzącym (np. zajęcia komputerowe) – i zdecydowanie źle wpływającym na zdrowie dzieci – na rzecz zajęć wymagających większej aktywności dzieci.

Prowadzimy:

- zajęcia gimnastyczne planowane,
- zajęcia korekcyjne,
- codzienne spacerowanie bez zględu na pogodę lub zabawy w ogrodzie,
- zabawy ruchowe w sali,
- zajęcia ruchowe dodatkowe – wzrost zainteresowania,
- 2 x w tygodniu zabawy muzyczno-ruchowe z akompaniamentem pianina.

Stwierdzona jest zależność między występowaniem otyłości u dziecka i otyłością w najbliższej rodzinie. Może warto zorganizować pogadankę rodziców ze specjalistami (dietetykami, pediatrami) na ten temat?

Myślę, że jest to bardzo dobry pomysł! Na pewno znajdują się osoby zainteresowane takim spotkaniem. Spodziewam się wysokiej frekwencji. Do zobaczenia!

Anna Pacoń



Co to jest dieta?

To ogólny sposób naszego odżywiania. Może być właściwa i niewłaściwa. Jeżeli ktoś je rano śniadanie w McDonaldzie, obiad w KFC, a kolację w Pizza Hut, to to też jest dieta, tyle że niewłaściwa. Jeżeli przestrzegamy choćby podstawowych zasad żywienia, rozkładamy posiłki właściwie w ciągu dnia i spożywamy odpowiednie wartościowe produkty, to możemy powiedzieć, że nasza dieta jest właściwa. Regularne odżywianie sprawia, że nasz organizm „wie”, że nie musi nic odkładać, bo gdy przyjdzie pora, dostanie kolejną porcję energii.

Jest Pan dietetykiem piłkarzy Piasta Gliwice. Na czym dokładnie polega Pana praca?

Zajmuję się przede wszystkim żywieniem naszych zawodników. Staram się do minimum ograniczać odżywkę i suplementy diety. Jeżeli zawodnicy prawidłowo i regularnie się odżywiają, to nie trzeba takich uzupełniaczy, są one jednak pewnym ułatwieniem, na przykład w podróży, kiedy nie zawsze można się zatrzymać i zjeść posiłek.

Mówi się, że sukces piłkarza zależy nie tylko od tego, co potrafi, ale też od tego, co je...

Myślę, że to około 80% sukcesu. Jeżeli zawodnik nie odżywia się zdrowo, nie wysypia się czy też imprezuje albo biega po centrach handlowych, to ciężko będzie mu utrzymać formę. To dotyczy wszystkich dyscyplin sportu.

Wiadomo, że piłkarz nie może jeść wyłącznie fast-foodów, ale co właściwie powinien jeść?

Właściwe proporcje to: 20-25% energii z białka, 50-60% z węglowodanów i reszta z tłuszczu. Ale to jest też sprawa indywidualna, bo jeżeli ktoś ma tendencję do odkładania się tkanki tłuszczowej, to musi na siebie bardziej uważać, a zawodnik bardzo szczerze nie musi się przesadnie kontrolować.

A jak powinny wyglądać posiłki?

Nie jest powiedziane, że na śniadanie, obiad czy kolację zawsze trzeba jeść to i to. Można wymyślać setki różnych posiłków, wiadomo też, że w każdym kraju je się trochę inaczej. Sportowcy, którzy trenują rano, niekoniecznie jedzą np. drugie śniadanie – zazwyczaj po treningu piją jakiś napój węglowodanowy czy odżywkę białkową, które zastępują przekąskę. Jedzą typowy obiad, na podwieczorek np. sałatkę z tuńczykiem, ciemne pieczywo lub jakiś posiłek podobny do obiadu. Tak naprawdę sportowiec ma dość duże potrzeby i zjedzenie takich dwóch obiadów na pewno mu nie zaszkodzi. Wieczorem sportowcy nie powinni

jeść dużo węglowodanów, chyba że trenują, wtedy kolacja musi być solidna.

Mamy w drużynie trzech piłkarzy z Hiszpanii. Czy mieli problem z dostosowaniem się do innej, polskiej diety?

Myślę, że tak, w każdym kraju je się coś charakterystycznego. Z drugiej strony my też nie jemy wcale tak typowo po polsku. Na zgrupowaniach nikt nie jada gołąbków, schabowego z ziemniakami czy rolady z modrą kapustą. Czasem tylko można coś takiego zjeść. Głównie jednak jemy takie rzeczy, które jada się wszędzie – ryż, makaron, chude mięso czy ryby.

Czy pora roku ma wpływ na dietę piłkarza?

Oczywiście, staram się sugerować zawodnikom, co w danej porze roku mogą czy nawet powinni jeść. Są to głównie produkty naturalnie dostępne w danym okresie – owoce i warzywa, które akurat rosną albo to, co można naturalnie przechować. Lepiej unikać tych hodowanych w szklarniach. Zimą można sięgnąć na przykład po jabłko, gruszkę, suszone owoce itp. W Polsce zimą je się dużo cytrusów, a to wychładza organizm – one są dobre latem, tam, gdzie rosną. Dla nas nie są wskazane.

Czy są jakieś okresy, gdy piłkarze nie muszą ściśle przestrzegać diety?

Tak. Kiedy mają roztrenowanie, mają odpocząć przede wszystkim psychicznie. W czasie świąt nie muszą się ograniczać. Mają wtedy odpocząć i dać sobie trochę luzu. Potem, kiedy rozpoczynają treningi, ważymy ich, sprawdzamy. Oczywiście nie zakładamy, że po przerwie zimowej będą w takiej formie jak pod koniec rundy jesiennej, bo to jest normalne, ale mają wytyczone limity, których nie powinni przekraczać.

Zawodnicy czasem ulegają kontuzjom, jak Alvaro Jurado w meczu z Legią. Czy to też ma wpływ na ich dietę?

Zawodnik kontuzjowany musi pilnować się jeszcze bardziej niż zdrowy, bo nagle przestaje trenować. Po upływie miesiąca może stać się „prosiaczkiem”, a tego nie chcemy. Rehabilitacja to też jest ciężka praca i wymaga czasu.

Czy istnieje związek między dietą a koncentracją zawodnika?

To jest bardzo skomplikowana sprawa. Wiemy, że kwasy tłuszczowe omega 3 odgrywają istotną rolę w pracy naszego mózgu, ale bardziej u dzieci, młodzieży, w trakcie rozwoju. Ale też jeżeli zawodnik np. najadłby się jakichś słodczy czy napił się słodkich napoi tuż przed meczem, to istnieje ryzyko niedocukrzenia spowodowane tym, że najpierw przed meczem podniósł się gwałtownie poziom cukru we krwi, a potem insulina obniżyła go do poziomu jeszcze niższego niż był. Zawodnik na pewno wtedy nie będzie skoncentrowany.

Jakie są Pana dalsze plany zawodowe? Ma pan jakieś marzenie, a może jest osoba czy klub, z którym chciałby Pan pracować?

Na pewno wzięję swoją dalszą pracę z trenerem Broszem. Jednak w sporcie dużo zależy od wyniku. Raczej się nie zdarza, żeby przez wiele lat z rzędu było super i utrzymał się ten sam trener. Jeżeli jego nie będzie w Piaście, to mnie na pewno też. Oprócz tego jestem wykładowcą na AWF-ie i to jest chyba taka praca do końca życia, myślę, że za jakieś 10-15 lat będę już tylko tam pracował. Na razie najważniejszy jest dla mnie klub, a uczelnia to jest dodatek. Jak będzie potem, zobaczymy...

Życzę Panu, żeby wszystkie plany udało się spełnić i dziękuję za rozmowę.

Dziękuję również.

Wywiad z Grzegorzem Zydkiem, dietetykiem drużyny piłkarskiej Piasta Gliwice

Magda Kowalczyk

Apetyt na święta



Zbliżają się najpiękniejsze w roku święta. Aby zaostriżyć na nie apetyt Muzeum w Gliwicach przygotowano w grudniu dla dzieci i ich rodziców, a także dla grup szkolnych – moc warsztatów, spotkań i wydarzeń inspirowanych rzemiosłem i sztuką ludową, które pozwolą cieszyć się bogactwem tradycji Bożego Narodzenia. Będzie strojenie choinki, poznamy historię bombki świątecznej, 6 grudnia Zamek Piastowski odwiedzi Mikołaj, weźmiemy udział w warsztatach rękodzieła, podczas których powstaną tradycyjne świąteczne ozdoby – kwiaty z opłatków, pająki ze słomy, stroiki... Razem z pracownikami Beskidzkiego Centrum Zabawkarstwa Ludowego w Stryśzawie ozdobimy oryginalne drewniane ptaszki, które potem trafią na nasze drzewka. Nie zabraknie kolęd i zabawy z towarzyszeniem wiejskiej kapeli, bo przecież Boże Narodzenie to czas radości!

W tygodniu i podczas weekendów – zapraszamy do Muzeum w Gliwicach – świątecznie!

Świąteczne weekendy – dla dużych i małych:

- sobota i niedziela – **1 i 2 grudnia**, Willa Caro, godz. 11.00 – 14.00 *Zaczyna się od choinki* – warsztaty, podczas których wykonamy tradycyjne ozdoby świąteczne i ustroimy muzealne drzewka
- sobota, **8 grudnia**, Willa Caro, godz. 10.00 – 12.00 oraz 14.00 – 16.00 *Wiklinowe choinki* – warsztaty rękodzieła – tworzenie z papierowej wikliny choinek i wieńców świątecznych
- niedziela, **9 grudnia**, Zamek Piastowski, godz. 12.00 oraz 14.00 *Krótką historią bombki świątecznej* – warsztaty dla rodziców z dziećmi w wieku szkolnym
- sobota i niedziela – **15 i 16 grudnia**, Willa Caro, godz. 11.00 – 14.00 *Ptaszki stryśzawskie i tradycyjne stroiki świąteczne* – warsztaty prowadzone przez pracowników Beskidzkiego Centrum Zabawkarstwa Ludowego w Stryśzawie
- sobota, **15 grudnia**, Willa Caro, godz. 18.00 – 21.00 *WiejskoMIEJSKA zabawa świąteczna*
- sobota, **22 grudnia**, Zamek Piastowski, godz. 12.30 oraz 14.30 *Krótką historią kartki świątecznej* – warsztaty dla rodziców z dziećmi w wieku szkolnym.

W tygodniu **świąteczne zajęcia dla grup szkolnych** odbywać się będą w Willi Caro, Zamku Piastowskim i Oddziale Odlewnictwa Artystycznego.

Udział we wszystkich wydarzeniach bezpłatny, ze względu na ograniczoną liczbę miejsc prosimy o uprzednią rezerwację pod numerem telefonu: 32 335 44 03.

Więcej informacji na stronie Muzeum: www.muzeum.gliwice.pl

Zapraszamy!
Ewa Chudyba
Muzeum w Gliwicach





Jesień w AMOK-u

Przedzkolna Akademia Filmowa w kinie Amok

Tematy na grudzień:

I ROK AKADEMII

PROJEKCJA FILMOWA

Uczestnicy odkryją, że kino to projekcja światła rzucanego na biały ekran i sami zorganizują projekcję. Przeprowadzą ją we foyer kina, wykorzystując znalezione w kinie przedmioty: prześcieradło, mini-projektor do wyświetlania bajek, bilety i wiele innych... Następnie, operując cieniem, spróbują stworzyć swoją własną historię (zabawa dłońmi).

Projekcja bajek: **Kubuś Puchatek (wersja rosyjska), Wilk i zając**

II ROK AKADEMII

AKTOR – kto może zagrać w filmie?

Członkowie Przedzkolnej Akademii dowiedzą się, na czym polega praca aktora nad rolą filmową. Bawiąc się własnym głosem, strojąc różnorakie miny przed lustrem, odkryją, czym jest warsztat aktorski. Dostaną aktorskie zadania, w których wcielią

się w różne postaci, a ich nowo odkryte talenty uwiecznione zostaną na taśmie filmowej.



Projekcja filmu: **Kredka** z serii **Magiczne drzewo** – nagradzany na całym świecie serial Andrzeja Maleszki.

Kino Amok zaprasza grupy przedszkolne (ok. 30 osób) wraz z opiekunami.

Cykl zajęć przewidziany jest do czerwca 2013 roku.

Możliwy jest udział w całym cyklu lub w pojedynczych spotkaniach.

Poprzez gry, zabawy, konkursy, projekcje multimedialne i zajęcia plastyczne przedszkolaki zgłębiają tajemnice kina oraz produkcji filmowej.

Warsztatom towarzyszy projekcja ciekawych bajek i filmów. W tym roku więcej nowych bajek!

Zgłoszenia przyjmujemy w biurze kina AMOK, ul. Dolnych Wałów 3, 44-100 Gliwice, tel. 32 238 25 01, biuro@amok.gliwice

Kino Amok poleca FILM NA TEMAT!

Drodzy Rodzice, drogie Dzieci, począwszy od tego numeru będziemy Wam prezentować film, nawiązujący do tematu przewodniego danego wydania. Zachęcamy gorąco do wspólnego oglądania wybranej przez nas pozycji, a po projekcji do międzypokoleniowej dyskusji. Pamiętajcie, że mądre i nieprzypadkowe filmy są wspaniałą rodzinną rozrywką, ale również nieocenionym źródłem poznania i wiedzy o otaczającym nas świecie.

W tym miesiącu proponujemy:

KLOPSIKI I INNE ZJAWISKA POGODOWE USA 2009 (90')

Reż. Philippe Lord, Chris Miller

W pewnym miasteczku żyje nieco szalony młody wynalazca, któremu udaje się zamieniać wodę w... smakowite jedzenie! I tak zamiast deszczu czy gradu z nieba spadają hamburgery, makaron, a nawet pomarańczowa galaretkę, a zamiast śniegu – czekoladowe i pistacjowe lody. Zabawa zapowiada się wyśmienicie. Ale sukces szybko przeradza się w katastrofę, gdy miasto zaczyna być zasypywane przez ogromne ilości jedzenia. Czy Flintowi i pogodyncze Sam Sparks uda się wyłączyć maszynę i uratować sytuację?

Agnieszka Prażuch

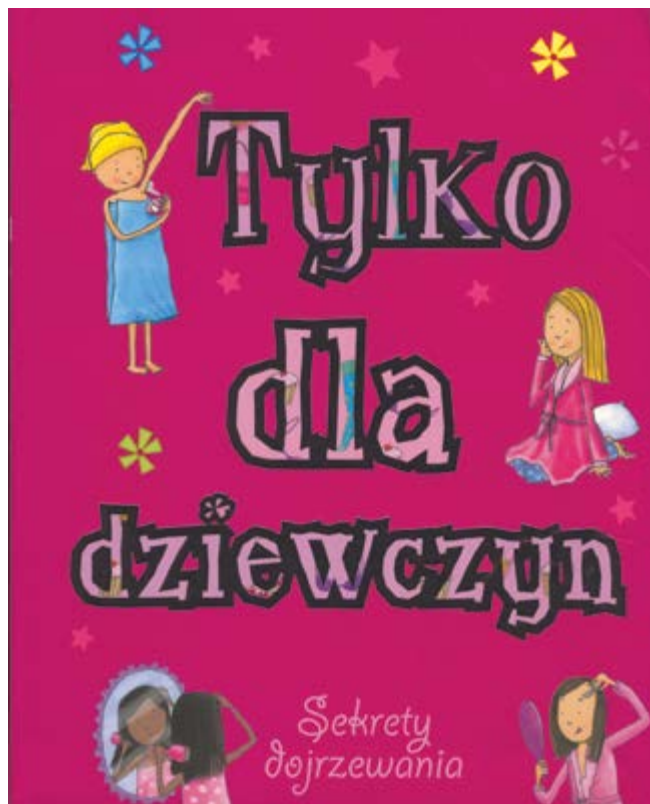




Sarah Delmege

Tylko dla dziewczyn

Ożarów Mazowiecki, Olesiejuk, 2012.



Mmm... Kolejny pyszny hamburger został połknięty w kilka minut, a za nim te pyszne frytki i jeszcze do popicia cola. Często tak jadasz? Rano w pośpiechu śniadanie, a na przerwach batonik za batonikiem lub chipsy. Znajomo brzmi? Mam nadzieję, że nie. Zastanawiałaś się kiedyś, droga czytelniczko, co to jest zdrowa lub niezdrowa żywność? Tak naprawdę to trudne pytanie. Bo nawet czekolada czy hamburger mogą być w porządku, jeżeli będziemy je jadać z umiarem. Chciałam Wam dziś polecić książkę „Tylko dla dziewczyn”. Znajdziecie tam między innymi informacje o zdrowym odżywianiu się, dowiedziecie się, jakie mamy grupy produktów spożywczych i jak dbać o linię. Zdecydowanie warto pamiętać o zdrowym odżywianiu, gdyż ma to nie tylko wpływ na Wasz wygląd, ale przede wszystkim na Wasze dobre zdrowie i świetne samopoczucie.

Anna Jarosz
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach

Odeta Moro-Figurska, Marcin Budynek

Pichciuchy, czyli rodzina w kuchni

Warszawa, Fundacja Szczęśliwe Macierzyństwo, 2011.



Ta pięknie ilustrowana książeczka pokaże Wam, jakie są podstawowe zasady, których trzeba przestrzegać podczas pracy w kuchni. Ważny jest dozór osób dorosłych, odpowiedni strój, zachowanie ostrożności przy posługiwaniu się ostrymi sztuczkami czy innymi przyrządami kuchennymi. Doskonałym pomysłem autorów jest mały tematyczny słowniczek pojęć. Przepisy podane w Pichciuchach podzielone są na kilka części – dania poranne, dania dnia, słodkości i kolacje. Na końcu książki podano sposób na udane przyjęcie.

Dzięki książeczce poznacie ciekawe przepisy na proste i zdrowe dania – np. tościł z jajkiem, kotleciki drobiowe, a na deser – banan w czekoladzie. Dowiedziecie się, jakie pokarmy mają największą wartość odżywczą, a także jak ważne jest regularne spożywanie posiłków. Pichciuchy to książka, którą możecie przeglądać z rodzicami. A wspólne gotowanie? To dopiero może być świetna zabawa!

Anna Latta-Pisarek
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach



Jesień w Bibliotece

Jana Frey

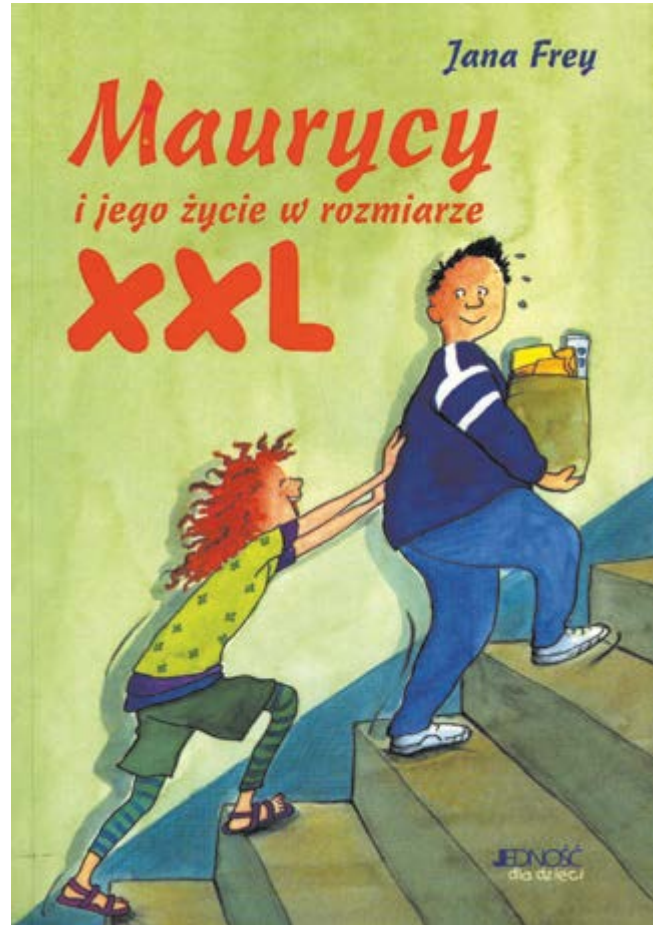
Maurycy i jego życie w rozmiarze XXL

Kielce, „Jedność”, 2009.

Nasz bohater ma na imię Maurycy. On i jego rodzina mają jeden wspólny problem – są otyli. Niestety, duży rozmiar chłopca spotyka się z wielką nietolerancją innych. Chłopiec jest ciągle narażony na kpiny i docinki ze strony swoich kolegów: „Hej, zbliża się chodząca góra mięsa”, „gruby jak balon”, „uwaga, nadchodzi potwór”, „tsunami ze słoniny”, „tłusty jak beka”, „worek mięsa” to tylko kilka obraźliwych i bolesnych epitetów. Maurycy bardzo to wszystko przeżywa i wracając po szkole do domu, swoje smutki topi w... jedzeniu i oglądaniu telewizji. Jedzenie jest jego obsesją i ciągle o nim myśli. Jedyną bratnią duszą, która rozumie chłopca, jest rudowłosa dziewczynka – Malwina. Ona również jest nierozumiana i nielubiana przez rówieśników.

Wszystko się zmienia, kiedy nagle z dalekiego Paryża przyjeżdża ojciec chłopca i postanawia dokonać żywieniowych rewolucji w jego życiu. Jednak aby schudnąć, potrzebna jest silna wola i sporo wyrzeczeń. Czy chłopiec dostosuje się do nowych zasad związanych ze zdrowym odżywianiem i codziennymi ćwiczeniami? Czy nasz sympatyczny bohater przełamie stare przyzwyczajenia? Zachęcam Was do przeczytania pouczającej i wzruszającej opowieści o chłopcu, który był w rozmiarze XXL.

Małgorzata Wesołowska
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach



Rozwiązanie zagadki nr 5 - Październik

Tropem książkowych detektywów ^{Junior}

Zapewne już dobrze wiecie, że nasi tajemniczy detektywi to **Małgosia, Filip i Joasia** – bohaterowie serii książek **Juli Volmert**. W książce *Trzej detektywi i pies*, z której pochodził konkursowy fragment, młodzi detektywi wpadli na trop porwanego czworonoga. Okazało się jednak, że podejrzani o uprowadzenie zwierzaka Ernest i Beata są tylko opiekunami psa pod nieobecność właścicieli.

Jeżeli chcecie bliżej poznać metody działania młodych detektywów – konieczne zajrzyjcie do innych książek Juli Volmert o trójce przyjaciół: *Trzej detektywi i koń*, *Trzej detektywi i tajemnica kościelnej wieży*, *Trzej detektywi na fałszywym tropie*, *Trzej detektywi prowadzą śledztwo w szkole*.

Poprawne rozwiązanie zagadki nadesłało jedenaścioro dzieci. Spośród nich wylosowano 3 laureatów, którzy otrzymają nagrody książkowe. Nagrodzoni to:

Aleksandra Dzwonek
Kamila Nienalowska
Maja Zajac

Serdecznie gratulujemy wygranej wszystkim dzieciom dziękujemy za wspólną zabawę i zachęcamy Was do spróbowania swoich sił w kolejnej, szóstej już zagadce!



Zagadka nr 6 - Listopad

Roland Svensson podnosi ze zdziwieniem wzrok. W recepcji stoi ktoś znajomy! To...! Pewnego razu ten właśnie chłopak prowadził przez lornetkę obserwację z wieży jego kościoła. Mówił, że obserwuje ptaki, ale w rzeczywistości rozwiązywał skomplikowany przypadek zniknięcia diamentów ze sklepu jubilerskiego po drugiej stronie ulicy.

- No nie! ...! Pracujesz tu? Tu chyba nie ma rzadkich okazów ptaków – śmieje się Roland Svensson.

- Pracuję w czasie ferii i pomagam wujkowi. Najczęściej jestem w szatni. Czasem załatwiam różne sprawy, wnoszę też na górę bagaże. No a czasem siedzę tu w recepcji.

- A twoja koleżanka? ...

Wiesz, o kogo chodzi? Nie zwlekaj, przyślij (o-36@biblioteka.gliwice.pl) lub przynieś odpowiadź do Oddziału nr 36 MBP w Gliwicach. Nagrody książkowe czekają.



1-2 grudnia (sb - nd) godz. 10.00 – 18.00	PIONEK – Gliwickie spotkania z grami planszowymi MDK, ul. Barlickiego 3
3 grudnia (pn) IMPREZA ZAMKNIĘTA	Teatr Obrzędowy i Koło Edukacji Regionalnej „Śląskie Mikołaje”, Szkoła Podstawowa nr 12 w Gliwicach, ul. Kopernika 63
3 grudnia (pn) IMPREZA ZAMKNIĘTA	Występ zespołu mażorettek w ramach obchodów „Mikołaja na sportowo” z udziałem pani minister Krystyny Szumilas w Szkole Podstawowej nr 23 w Gliwicach, ul. Sikornik 1
5 grudnia (śr) IMPREZA ZAMKNIĘTA	Koncert kolęd w ramach spotkania opłatkowego dla emerytów Cech Rzemiosł Różnych w Gliwicach, Raciborska 2
6-7 grudnia (czw-pt) godz.	Liga szkolna tenisa stołowego dla szkół podstawowych i gimnazjalnych MDK, ul. Barlickiego 3
6 grudnia (czw) godz. 17.00	Miniatura teatralna teatru Magazyn „Innocenty i inni” wg tekstu Mirosławy Boryczki z okazji XVIII Dnia Uśmiechu organizowana przez Stowarzyszenie Kopernik Przedszkole Miejskie nr 17, ul. Andromedy 36
7 grudnia (pt) godz. 11.00	Turniej szachowy dla szkół podstawowych i gimnazjalnych MDK, ul. Barlickiego 3
7 grudnia (pt) IMPREZA ZAMKNIĘTA	Spotkanie z Filharmonią Śląską dla dzieci ze szkół podstawowych i przedszkoli MDK, filia w Bojkowie, ul. Rolników 164 ZSG, ul. Księcia Ziemowita 12
8 grudnia (sb) godz. 11.00 – 12.30	Ozdoby choinkowe – warsztaty rękodzieła prowadzi pani Jadwiga Zawada MDK, filia Bojków, ul. Rolników 164
9 grudnia (nd) godz. 16.00	Spektakl „Fairy Dance” w wykonaniu zespołu SALAKE i Carrantouhill Filharmonia Opolska
14 grudnia (pt) godz. 13.30	Ozdoby choinkowe – warsztaty rękodzieła prowadzi pani Maria Podsiad MDK, ul. Barlickiego 3
18 grudnia (wt) IMPREZA ZAMKNIĘTA	Koncert kolęd w ramach spotkania opłatkowego dla członków Cechu Rzemiosł Różnych w Gliwicach, ul. Raciborska 2
19 grudnia (śr) godz. 10.00	IX Miejski Konkurs Kolęd Niemieckich dla szkół podstawowych MDK, filia Bojków, ul. Rolników 164
20 grudnia (czw) godz. 10.00	VIII Miejski Konkurs Kolęd i Pastoralek MDK, filia Bojków, ul. Rolników 164
20 grudnia (czw) godz. 17.00	Gwarowe spotkanie przy choince – piosenki zimowe, świąteczne i wspólne kolędowanie zespołu GWAR MDK, ul. Barlickiego 3

REDAKCJA:

Bożena Harazim
redaktor naczelny
harazim_b@oswiata.org.pl
Krzysztof Krzemiński
opracowanie graficzne

**AUTORZY I STALI WSPÓŁPRA-
COWNICY:**

Agnieszka Janowska-Chwaliszewska,
KP, UM Gliwice
Daria Major, KP, UM Gliwice
Irena Paczek- Krawczak,
KP, UM Gliwice
Anna Proksa, KP, UM Gliwice

Stella Zaborowska-Nawrath,
KP, UM Gliwice
Dorota Iwanek, Anna Pacoń,
PM 40 w Gliwicach
Anna Krasowska, SP 21 w Gliwicach
Agnieszka Kołacz, PM 42 w Gliwicach
Agata Cira, Michał Hüpsch, Anna
Serdyńska-Spieszko, G 3 w Gliwicach
Magda Kowalczyk, ZSO 1 / IV LO
w Gliwicach
Łukasz Andzel, BMC

OPIEKA MERYTORYCZNA:

Wiktoria Gomolla, Poradnia Psy-
chologiczno-Pedagogiczna

w Gliwicach
Jacek Tarkota,
Gliwicki Ośrodek Metodyczny

ADRES REDAKCJI:

ul. Zwycięstwa 21, 44-100 Gliwice
tel. 32/239-12-91
e-mail: kp@um.gliwice.pl
www.gliwice.eu / Dla mieszkań-
ców

WYDAWCA:

Miasto Gliwice, ul. Zwycięstwa 21,
44-100 Gliwice

NAKLAD: 15 000 bezpłatnych
egzemplarzy

DRUK: Agora Poligrafia, Tychy
Redakcja zastrzega sobie prawo do
zmian i skrótów publikowanych tekstów
oraz nadawania im nowych tytułów. Nie
zwracamy tekstów niezamówionych.
Redakcja dołożyła wszelkich starań, aby
skontaktować się z dysponentami praw
autorskich. Ewentualne niedopatrzona
zostaną niezwłocznie skorygowane.
Reprodukcje i przedruki mogą być doko-
nywane wyłącznie za zgodą wydawcy.



W styczniu 2013 roku spotkamy się w Gimnazjum nr 3 im. Noblistów Polskich przy ul. Jasnogórskiej 15-17 podczas uroczystości promującej zdrowy tryb życia.

Na razie zaprosiliśmy uczniów szkół podstawowych do konkursu literacko-plastycznego, a gimnazjalistów do utworzenia zakładki do szkolnych stron internetowych na temat zasad zdrowego żywienia. W styczniu przedszkolaki wezmą też udział w „Jarzynowym pokazie mody”.

Dla uczniów Gimnazjum nr 3 ogłoszono konkurs „Witaminy stroją miny”, który ma ich zachęcić do połączenia umiejętności fotografowania z wiedzą o wartościach odżywczych warzyw i owoców.



28 stycznia 2013 roku podsumujemy te działania!

O godzinie 13.00 wręczymy nagrody. Teatrzyk uczniowski zaprezentuje 3 wiersze Jana Brzechwy. Szkolni mediatorzy przeprowadzą mediacje między zdrową a niezdrową żywnością. Może zaprosimy dietetyka, który wygłosi wykład?

Ponadto zaprezentujemy:

- przyszkolny miniogród botaniczny liczący już ponad 100 gatunków drzew i krzewów,
- 4 szlaki turystyczno-edukacyjne, w tym ekotrasę rowerową,
- zajęcia prozdrowotne i proekologiczne w klasach realizujących innowacje pedagogiczne:
 - żywność a chemia,
 - sport, turystyka a zdrowie i bezpieczeństwo,
 - zabytki techniki w mieście a ekologia i zdrowie.

Zaprosimy Was do obejrzenia wystawy „Warzywa i owoce świata” i minipokazów kulinarnych.

W planie są też: wykład i konsultacje dla rodziców.

Już dziś zapraszamy najmłodszych czytelników „Małego Misia” do wyboru zdrowej i smacznej jarzynki, którą - dzięki pomysłowemu, kolorowemu strojowi - chcieliby zareklamować.

Niebawem prześlemy do Was regulamin konkursu.

Powstał CHÓR MAŁEGO MISIA!

Spotkamy się już w niedzielę, 2 grudnia w godzinach od 16.00 do 17.00 w gościnnym Gimnazjum nr 3 im. Noblistów Polskich przy ul. Jasnogórskiej 15-17.

Będziemy świętować 3. urodziny Małego Misia.

Kolejne zgłoszenia prosimy przysyłać e-mailem na adres gim3-gliwice@oswiata.org.pl.

Zajęcia prowadzi pani Gabriela Mnich, która chętnie odpowie też na wszystkie pytania

Rodziców i Opiekunów, związane z organizacją CHÓRU

(tel. 695-515-111 lub tel. szkoły 32/231-25-61).

Serdecznie zapraszamy!

