

<div style="text-align: justify;">Grupa wolontariuszy z gimnazjum pod opieką p. Anny Klich i p. Andrzeja Kosmana w terminie od 16 do 23 października zorganizowała w swojej placówce Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole. Do udziału w tym szlachetnym przedsięwzięciu zaprosiliśmy wszystkich uczniów szkoły. Partnerami w kampanii byli p. dyrektor, nauczyciele, pracownicy szkoły oraz zaproszona p. Renata Nasiadka, która czynnie zajmuje się zdrowym stylem życia. Idea promowania chleba najzdrowszego dla człowieka spotkała się z nadzwyczajnym przyjęciem. Tak żywa reakcja potwierdza, że problem chleba jest bardzo istotny i bliski większości z nas. Szkolni koordynatorzy kampanii chcieli w szczególności zapoznać uczniów z wypiekiem chleba na zakwasie i zwrócić im uwagę na zdrowe odżywianie. W pierwszej kolejności uczniowie pod opieką koordynatorów wykonali zakwas, który przygotowali w następujący sposób: W słoiku wymieszali mąkę z wodą, tak aby powstało ciasto o konsystencji gęstej mietany. Przez kolejnych 5 dni zakwas stał w ciepłym miejscu, a odpowiedzialni za niego uczniowie codziennie mieszały zaczyn. Po upływie pięciu dni zakwas był gotowy, a my przystąpiliśmy do zarobienia ciasta na chleby: chleb mieszany na zakwasie i chleb z otrębami na zakwasie. Uczniowie bardzo starannie wyrobili ciasto na chleby i pozostawili w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Po upływie około 2 godzin, ciasto zostało przełożone do foremek i odstawione w ciepłe miejsce na kolejną godzinę, żeby pięknie wyrosło. Wyrośnięte chleby zostały upieczone w szkolnej kuchni, dzięki temu w naszej szkole wspaniale pachniało żywym chlebem. W ostatni dzień kampanii nasz szkolny korytarz został przygotowany na podsumowanie Tygodnia dobrego chleba i zdrowego stylu życia. Organizatorzy kampanii przygotowali również dekorację przedstawiającą chleb namalowany przez naszych uczniów Kinga Nasiadkę, stoły z kromeczkami chleba i posmarowanym masłem oraz hasła promujące zdrowy styl życia:</div> STANOWCZE STOP: <p>NIELEGALNE WSPOMAGANIE!</p> KTO Z NAS NIE MA, NA CO DZIAŁA, W ŻYWCY CI POLEPSZACZY SZTUCZNYCH WŁAŚCIWOŚCI JAKOŚCI ZDROWA ŻYWCY CI I DŁUGI SEN <p>ZWYCZAJNIE DOBRZE ZORGANIZOWANY DZIAŁA</p> SMACZNE I ZDROWE <p>TO NAJWIĘKSZA</p> <p>TAJEMNICA</p> <p>DOBREJ KUCHNI</p> WARZYWA I OWOCE <p>TO PRZYJACIELE</p> <p>PAMIĘTAJCIE!</p> ŻYĆ ZDROWO <p>BĄDŹ KOLOROWO!</p> UWAŻAJ NA WITAMINY ! <p>CZY TO W KIEBASIE, CZY TEŻ W NABIALE</p> <p>ZWIĘKSI CHEMICZNE SMAKUJ WSPANIALE</p> <p>W tym szczególnym dniu gościła u nas p. Renata Nasiadka z Zabawy, która przybliżyła uczniom oraz nam - dorosłym temat zdrowego odżywiania. Honorowy gość został nam zaproponowany przez naszą koleżankę p. Weronikę Mostową z Kuźniar. Pogadanki odbywały się w trzech grupach: dla kl. I - III SP, IV i VI SP oraz I i III Gim. Pani Renata Nasiadka z wielkim zainteresowaniem prowadziła poszczególne spotkania, służyła fachową wiedzą, literaturą oraz była moją rozmówcą indywidualnej. Zachęcała również dorosłych do uczestniczenia w konferencjach promujących zdrowy styl życia, które odbywają się w pierwszym tygodniu miesiąca w Tarnowie. Na zakończenie dnia nastąpiła degustacja smacznego chleba.</p> <p>W związku z tym, że nasza szkoła kolejny rok wspiera Fundację Kromka chleba w budowie hospicjum Via Spei, zorganizowaliśmy również kwestę na ten cel.</p> <p>Tak zakończył się to szczególne wydarzenie, ale jesteście my pewni, że będzie ono trwało

nadal w naszym codziennym życiu.

My koordynatorzy akcji mamy nadzieję, że poprzez takie działania troszczymy się o zdrowie naszych uczniów, a także nas dorosłych. Inicjując kampanię w szkole zwróciliśmy uwagę na chleb, który jest podstawowym pokarmem dla każdego oraz na jego jakość. Wskazaliśmy na niepodważalne wartości chleba wypiekanego zgodnie z tradycją, z żytniej maki, na zakwasie. Celem kampanii była również nauka szacunku do chleba, motywacja do dzielenia się chlebem z innymi, zachęta do szukania sposobu na zagospodarowanie suchego chleba, żeby nie był wyrzucany do śmietnika.

Dziękujemy wszystkim za wspólnie zorganizowany Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole.

Koordynatorzy kampanii