Grupa wolontariuszy z gimnazjum pod opiek? p. Anny Klich i p. Andrzeja Kosmana w terminie od 16 do 23 pa?dziernika zorganizowa?a w swojej plac►ce ►Tydzie? dobrego chleba i zdrowego stylu ?ycia w szkole►.► Do udzia?u w tym szlachetnym przedsi?wzi?ciu zaprosili?my ca?? spo?eczno?? szkoln?. Partnerami w kampanii► byli p. dyrektor, nauczyciele, pracownicy szko?y oraz zaproszona p. Renata ►Nasiadka, kt►a czynnie zajmuje si? zdrowym stylem ?ycia. Idea promowania chleba najzdrowszego dla cz?owieka spotka?a si? z nadzwyczajnym przyj?ciem. Tak ?ywa reakcja potwierdzi?a, ?e problem chleba jest bardzo istotny i bliski wi?kszo?ci z nas. Szkolni koordynatorzy kampanii chcieli w szczeg►no?ci zapozna? uczni► z wypiekiem chleba na zakwasie i zwr►i? im uwag? na zdrowe od?ywianie. W pierwszej kolejno?ci uczniowie pod opiek? koordynator► ►wykonali zakwas, kt►y przygotowali► w nast?puj?cy spos►: W s?oiku wymieszali m?k? ?ytni? z wod?, tak aby powsta?o ciasto o konsystencji g?stej ?mietany. Przez kolejnych 5dni zakwas sta? w ciep?ym miejscu, a odpowiedzialni za niego uczniowie codziennie mieszali zaczyn. Po up?ywie pi?ciu dni zakwas by? gotowy, a my przyst?pili?my do zarobienia ciasta na chleby: chleb mieszany na zakwasie i chleb z otr?bami na zakwasie. Uczniowie bardzo starannie wyrobili ciasto na chleby i pozostawili w ciep?ym miejscu do wyro?ni?cia. Po up?ywie oko?o 2 godzin, ciasto zosta?o prze?o?one do foremek i odstawione w ciep?e miejsce na kolejn? godzin?, ?eby pi?knie wyros?o. Wyro?ni?te chleby zosta?y upieczone w szkolnej kuchni, dzi?ki temu w ca?ej szkole wspaniale pachnia?o ?wie?ym chlebem. W ostatni dzie? kampanii nasz szkolny korytarz zosta? przygotowany na podsumowanie ►Tygodnia dobrego chleba i zdrowego stylu ?ycia►. Organizatorzy kampanii przygotowali r►nie? dekoracj? przedstawiaj?ca chleb ► namalowany przez nasz? uczennic? King? Nasiadk?, sto?y z kromeczkami chleba i posmarowanym mas?em ►oraz has?a promuj?ce zdrowy styl ?ycia: <ul> STANOWCZE STOP: NIELEGALNE WSPOMAGANIE! KTO Z NAS NIE MA, NA CO DZIE?, W ?YWNO?CI POLEPSZACZY SZTUCZNYCH W?TPLIWEJ JAKO?CI? ZDROWA ?YWNO?? I D?UGI SEN ZWYCZAJNIE DOBRZE ZORGANIZOWANY DZIE? SMACZNE I ZDROWE TO NAJWI?KSZA TAJEMNICA DOBREJ KUCHNI <ul> WARZYWA I OWOCE TO PRZYJACIELE PAMI?TAJCIE! ?YJ ZDROWO   B?DZIE KOLOROWO! UWA?AJ NA WITAMINY ! CZY TO W KIE?BASIE, CZY TE? W NABIALE ZWI?ZKI CHEMICZNE SMAKUJ? WSPANIALE W tym szczeg►nym dniu go?ci?a u nas p. Renata Nasiadka z Zabawy, kt►a przybli?y?a uczniom oraz nam - doros?ym temat zdrowego od?ywiania. Honorowy go?? zosta? nam zaproponowany przez nasza kole?ank? p. Weronik? Mostowy ► Ku?niar. Pogadanki odbywa?y si? w trzech grupach: dla kl. I - III SP, IV ► VI SP oraz I ► III Gim. Pani Renata Nasiadka z wielkim zainteresowaniem prowadzi?a poszczeg►ne spotkania, s?u?y?a fachow? wiedz?, literatur? oraz by?a mo?liwo?? rozmowy indywidualnej. Zach?ci?a r►nie? doros?ych do uczestniczenia w konferencjach promuj?ce zdrowy styl ?ycia, kt►e odbywaj? si? w pierwsz? ?rod? miesi?ca w Tarnowie. Na zako?czenie dnia nast?pi?a degustacja smacznego chleba. W zwi?zku z tym, ?e nasza szko?a kolejny rok wspiera Fundacj? Kromka chleba w budowie hospicjum ►Via Spei►, zorganizowali?my r►nie? kwest? na ten cel. Tak zako?czyli?my to szczeg►ne wydarzenie, ale jeste?my pewni, ?e b?dzie ono trwa?o

nadal w naszym codziennym ?yciu. My • koordynatorzy akcji mamy nadziej?, ?e poprzez takie dzia?ania troszczymy si?• o• zdrowie naszych uczni•, a tak?e nas • doros?ych. Inicjuj?c kampani? w szkole zwr•ili?my uwag? na chleb, kt•y jest podstawowym pokarmem dla ka?dego oraz na jego jako??. Wskazali?my na niepodwa?alne warto?ci chleba wypiekanego zgodnie •z tradycj?, z ?ytniej m?ki, na zakwasie. Celem kampanii by?a r•nie? nauka szacunku do chleba, motywacja do dzielenia si? chlebem z innymi, zach?ta do szukania sposob• na zagospodarowanie suchego chleba, ?eby nie by? wyrzucany do ?mietnika. Dzi?kujemy wszystkim za wsp•nie zorganizowany •Tydzie? dobrego chleba i zdrowego stylu ?ycia w szkole•. • Koordynatorzy kampanii