

planeta wiedzy

www.planetawiedzy.pl

gazeta
OLSZTYŃSKA

26.11.2014 dodatek bezpłatny nr 11 (21)

Pomysły na prezenty

str. 3

Ekologiczne prawo jazdy

str. 6-7

Czekoladę odkrył Kolumb

str. 2

Czym bawiły się kiedyś dzieci

str. 6



Kiedyś napój bogów, dziś przysmak dla każdego

Gdy na sklepowych półkach widzimy czekoladę z dodatkiem soli, chili lub wasabi, mamy mieszane uczucia. Przyzwyczajeni jesteśmy przecież, że czekolada jest słodka. Tymczasem historia słodkiego przysmaku pokazuje, że zanim czekolada zamieniła się w rozpułającą się w ustach tabliczkę, była podawana w formie gorzkiego napoju.

Czekolada wytwarzana jest z ziaren kakaowca, który od tysięcy lat występował na wybrzeżu Zatoki Meksykańskiej. Ludność, która zamieszkiwała tamte tereny, szybko odkryła, że z ziarenek można przyrządzać ciemny i gęsty napój, który dodaje energii i przywraca siły wi-

talne. To dzięki tym właściwościom czekolada była uważana za napój bogów. Kakao więc był uprawiany już przez najstarszą cywilizację Ameryki Środkowej, czyli Olmeków. Jednak największy kult czekolady rozwinęli dopiero Majowie, którzy udoskonaliли proces wytwarzania czekoladowego napoju. Po zebraniu

ziarenek kakaowca poddawali je fermentacji, a następnie prażyli i mieli na drobny proszek. Miesza go następnie z wodą, miodem, mąką kukurydzianą i chili. Tak powstawał napój o wyjątkowych właściwościach smakowych, ale też przeznaczony dla wyjątkowych członków społeczności — królów, arystokratów

czy kapłanów. Przeciętny zjadacz chleba o napoju bogów mógł jedynie marzyć. Pitna czekolada towarzyszyła Majom podczas obrzędów religijnych, a także w czasie uroczystości zaręczynowych — pełniła rolę dzisiejszego szampana.

Kakao na biało

Jeszcze inny przepis na czekoladę mieli Aztekowie, którzy tradycję przetwarzania ziaren kakaowca przejęli od Majów. Oczywiście, robili to po swojemu. Napój podawali nie na ciepło, a na zimno, a do smaku dodawali wanilię oraz paprykę. Wrzucali też płatki różnych kwiatów, dzięki czemu napój zmieniał barwy — mógł być tradycyjnie czarny, ale też czerwony lub całkiem biały. W kulturze azteckiej ziarno kakaowca było tak wysoko cenione, że w pewnym momencie zaczęły służyć jako środek płatniczy. Ziarnami kakaowca płacono za produkty i usługi. Za kilka ziarenek kakaowca można było kupić mięso na

obiad dla całej rodziny. Dlatego też sporządzanie z ziaren napojów było zjawiskiem bardzo rzadkim, bo mogli sobie na to pozwolić jedynie najbogatsi.

Kolumbowi nie posmakowało

Ponieważ krzewy kakaowca rosły w Ameryce Środkowej, jest oczywiste, że Europejczycy zetknęli się z napojem dość późno — dopiero po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. To właśnie on był pierwszym Europejczykiem, który spróbował ciemnego, mocnego napoju podanego przez tubylców. Napój jednak nie przypadł mu do gustu, gdyż był gorzki i pikantny. Co prawda, zabrał ze sobą garść ziarenek kakaowca, ale ciemne, niewielkie ziarenka nie zachwyciły nikogo na hiszpańskim dworze królewskim. Kilkadziesiąt lat później na wyjątkowy napój zwrócił uwagę Ferdynand Cortez, który w tym czasie podbił tereny dzisiejszego Meksyku i Ekwadoru. Zauważył, że żołnierze, którzy

pili kakaowy napój, byli silniejsi i mieli więcej mocy do walki. Szybko zaczął na podbitych terenach organizować uprawy kakaowca, gdyż wy czuł dobry interes. W 1528 roku przywiózł efekty swoich upraw do Hiszpanii. Z początku kakaowy napój nie zachwycił i nikomu nie smakował. Szybko jednak zmieniono recepturę jego przyrządzania — do zmielonych ziaren kakaowca dodawano cukier, wanilię, cynamon i ciepłą wodę. Taki napój smakował już każdemu.

Od płynu do tabliczki

Początkowo monopol na czekoladę mieli Hiszpanie, jednak wieści o doskonałym napoju szybko rozpowszechniły się w innych krajach europejskich. Powstawały pierwsze uprawy krzewów kakaowca, otwierano fabryki czekolady. Czekoladowy napój stał się bardzo popularny na salonach podczas spotkań towarzyskich. Pierwsze produkty czekoladowe powstały na francuskim dworze królewskim w XVII wieku. Nadworny kucharz króla Ludwika XIV, o nazwisku Pralin, stworzył niewielkie czekoladowe cukierki wypełnione słodkim nadzieniem. Od tamtej pory czekoladowe pralinki tylko zyskiwały na popularności, a czekoladę wreszcie można było nie tylko pić, ale też jeść. W XIX wieku pomysłowość producentów czekolady zdawała się już nie mieć granic. Opracowano metody wytwarzania odłuszczonego sypkiego proszku kakaowego, który świetnie rozpuszczał się w mleku, a niedługo później zaczęto wytwarzać czekoladę w formie tradycyjnych tabliczek. **abc**



REKLAMA



Dzień „Śniadanie Daje Moc” to doskonała okazja do przeprowadzenia zajęć na temat zdrowego odżywiania. W tym dniu dzieci nie przynoszą do szkoły drugiego śniadania w pojemnikach, ale wspólnie z nauczycielem przygotowują posiłek od podstaw. Dzieci mają okazję do spróbowania nowych smaków, poznania ulubionych potraw swoich kolegów, a także do poszerzenia swojej wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Podczas wspólnego śniadania nie tylko jedzą, ale też rozmawiają o zdrowych i niezdrowych produktach.

Jak się okazuje, maluchy mają całkiem sporą wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania. Pokazali to uczniowie pierwszej

Nauka odżywiania podczas śniadania

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Musi być zdrowe, pożywne i pełne energii. Doskonale wiedzą o tym dzieci uczestniczące w programie „Śniadanie Daje Moc”, którego inicjatorem jest Partnerstwo dla Zdrowia. W ramach programu co roku odbywa się Dzień „Śniadanie Daje Moc”, który w tym roku wypadł 7 listopada.

klasy Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Piątka” w Olsztynie. W Dniu „Śniadanie Daje Moc” zorganizowali wspólnie z wychowawczynią wyjątkowo wystawny i różnorodny posiłek. Na stołach nie zabrakło owoców i warzyw, produktów mlecznych, pełnoziarnistego pieczywa oraz wędlin do wyboru. Zrobili też własnej roboty koktajl owocowy. — Owoce są zdrowe, bo mają dużo witamin, a mleko też trzeba pić, bo od niego są mocne kości — przekrzykiwały się podczas wrzucania do miksera kolejnych kawałków owoców. — Śniadanie daje siłę do popołudnia, abyśmy mogli pracować i grać w piłkę.

Jak widać, dzieci doskonale wiedzą, co jest dla nich zdrowe. Co ciekawe, wiele

dzieci nie lubi pojedynczych warzyw, natomiast w wielowarzywnej sałatce ich smak im nie przeszkadza i zjadają wszystko.

Dzień „Śniadanie Daje Moc” to już coroczna tradycja, którą kultywują szkoły biorące udział w programie. A jest ich z roku na rok coraz więcej. Akcja „Śniadanie Daje Moc” zatacza coraz szersze kręgi. Uczestniczą w niej uczniowie z klas 0-3 szkół podstawowych. Takie maluchy bardzo łatwo przyswajają nową wiedzę i najczęściej nie mają jeszcze mocno zakorzenionych niezdrowych nawyków. Dzięki temu szybko rozumieją, jak ważne jest zdrowe jedzenie. I jak może być smaczne.



481314otbr-a -A

**planeta
wiedzy**
nowy wymiar
edukacji

dodatek przygotowują:
specjaliści ds. reklamy:



Bożena
Stępkowska
tel.: 89/539 74 54
b.stepkowska@gazetaolsztynska.pl



Krystyna
Lichtarowicz
tel.: 89/539 74 49
k.lichtarowicz@gazetaolsztynska.pl

redakcja:



Wojciech
Kosiewicz
tel.: 89/539 75 78

kontakt: Gazeta Olsztyńska, ul. Tracka 5, 10-634 Olsztyn,

reklama: tel.: 89/539 74 54,

redakcja: tel.: 89/539 75 78

**gazeta
OLSZTYŃSKA**

skład graficzny:
Agnieszka Kurzątkowska

Jaki prezent pod choinkę?

Święta Bożego Narodzenia kojarzą się dzieciom przede wszystkim z choinką i prezentami. Bo to jedyny w roku czas — może poza urodzinami — w którym można cieszyć się z wielu pokazywanych paczek. A ich rozpakowywanie i oczekiwanie na otwarcie pudełka to najbardziej emocjonujący moment. Aby jednak te prezenty pod choinką się znalazły, rodziców czekają spore zakupy. W przypadku własnych dzieci nie ma większego problemu — zawsze można przechwycić list do Świętego Mikołaja i mieć gotową listę zakupową. Nieco trudniej jest wtedy, gdy święta planujemy spędzić w większym rodzinnym gronie, w którym jest sporo maluchów. Co im kupić, aby prezent na-

Zbliża się czas gorączkowego poszukiwania świątecznych prezentów dla najmłodszych i tych nieco starszych. Warto więc zachęcić dzieciaki, by napisały listy do Świętego Mikołaja — dzięki temu prezenty na pewno będą spełnieniem dziecięcych marzeń.

prawdę ucieszył? Przede wszystkim trzeba dopasować zabawkę czy gadżet do wieku malucha. Zabawki nieodpasowane do wieku to najczęstszy problem w przypadku babć i cioci, które rzadko widują się z siostrzeńcami czy wnukami. Zdarza się, że siedmiolatek dostaje zabawkę przeznaczoną dla niemowlaka. Warto więc zasięgnąć porady sprzedawcy w sklepie z zabawkami lub czytać napisy na opakowaniach — tam zwykle są poda-

ne informacje, dla jakiej kategorii wiekowej jest przeznaczona dana zabawka.

Im dziecko jest starsze, tym dłuższa staje się lista zabawkowych możliwości. Półki w sklepach z zabawkami wręcz uginają się od zabawkowych różności. Bez względu na to, czy kupujemy lalkę, zdalnie sterowany samochódzik, piankowe puzzle czy elektroniczny gadżet, postawmy przede wszystkim na jakość wykonania. Cena w przypadku produktów dla dzieci nigdy nie powinna stanowić głównego kryterium decydującego o wyborze. Na pewno podczas kupowania gwiazdkowych prezentów powinniśmy szeroko lukiem omijać sklepy z tanimi chińskimi zabawkami. Chodzi przede wszystkim o ich kiepską jakość, ale nie tylko. Maluchy bardzo często marzą o konkretnej zabawce i bardzo szybko zorientują się, że prezent gwiazdkowy jest podróbką — czyli niby marzenie spełnione, ale nie do końca.

Laptop do zabawy i nauki

Bardzo popularnym prezentem dla dzieci są w ostatnich latach laptopy edukacyjne. Są ładnie wykonane, kolorowe, mają też sporo funkcji, z których niektóre służą do zabawy, a inne do nauki. Na zabawkowych laptopach można grać w różnego rodzaju

gierki, rozwiązywać łamigłówki, poznawać literki, uczyć się czytać lub pisać, a nawet zacząć naukę języka angielskiego. W tak przyjemnej formie z pewnością dziecko polubi naukę i łatwiej będzie przyswajało zarówno nowe angielskie słówka, jak i pisanie literek.

Innym, równie popularnym pomysłem na prezenty, są gry planszowe. Niemal w każdym sklepie z zabawkami ich oferta jest niezwykle szeroka — bez problemu można więc wybrać coś dla przedszkolaka, dziecka w wieku wczesnoszkolnym czy nastolatka. Do wyboru są tradycyjne gry, np. chińczyk, domino czy scrabble oraz nowoczesne gry, które mają też funkcje multimedialne.

Książki zawsze na czasie

Ponadczasowy prezent dla dzieci w każdym wieku to książki. Oferta w księgarniach czy w sklepach z zabawkami jest ogromna. Dla najmłodszych są książeczki w twardej oprawie i z twardymi kartkami, pięknie ilustrowane, napisane najczęściej wierszykami. Idealne na wieczorne czytanie przed zaśnięciem. O regularnym czytaniu dziecku trzeba pamiętać nie tylko od święta, ale codziennie — wspomaga to jego wyobraźnię, stymuluje rozwój mowy oraz pogłębia więź malucha z rodzicem.

abc

Ewa Szemplińska,
inspektor ds. marketingu Aquasfera Galeria Warmińska:

Chcemy, aby ci, którzy odwiedzą nas w andrzejki, wyszli z prezentem. Będą więc ciasteczka z wróżbą, przepowiednie, szalone pokazy, nauka zumbi i salsy w wodzie oraz wyjątkowy konkurs „Pozuj i Skacz”. Polega on na tym, aby przebrać się pod okiem stylistki w „akcesoria basenowe” i wskoczyć do wody, robiąc ciekawą pozę przed obiektywem aparatu. Najzabawniejsze zdjęcia zostaną nagrodzone. Podczas zabawy andrzejkowej w Aquasferze będzie można również wziąć udział w lekcji nauki pływania na skimboardzie. To sport polegający na ślizgu na desce po fali lub płytkiej wodzie. Całą imprezę poprowadzi Andrzej Brzozowski z Radia Eska. Na imprezę zaprasza Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie. Wstęp jest w cenie biletu do Aquasfery. Na Mikołajki polecamy z kolei zakup Kart promocyjnych z rabatem nawet do 20 proc. oraz karty AQUA&FIT, na które, w ramach wykupionej liczby wejść można korzystać bez limitu czasowego z basenu lub siłowni. Warto dodać, że co dziesiąta osoba, która nas odwiedzi tego dnia, otrzyma upominek.

REKLAMA

TOSIR OLSZTYN

KARTA AQUA&FIT

KARTY PROMOCYJNE

AQUA VOUCHERY

DOSKONAŁY PREZENT

POLECAMY ZAKUP

KART AQUA&FIT

AQUA VOUCHERÓW

KART PROMOCYJNYCH

już od 60 zł

karnet	limit czasowy	ważność	cena
8 wejść	bez ograniczeń	30 dni	89zł
12 wejść	bez ograniczeń	30 dni	129zł
20 wejść	bez ograniczeń	30 dni	189zł

nowość! Opcja dla studentów* i seniorów**

karnet	limit czasowy	ważność	cena
8 wejść	BASEN: bez ograniczeń	30 dni	75zł
12 wejść	SIŁOWNIA: do godziny 17.00, sb-nd: bez ograniczeń	30 dni	105zł
20 wejść	SIŁOWNIA: do godziny 17.00, sb-nd: bez ograniczeń	30 dni	150zł

*dla osób z ważną legitymacją do 24 roku życia włącznie

**dla osób powyżej 60 roku życia

Wejścia wykorzystywane wymiennie - na siłownię lub basen. Opiata członkowska: 20zł

Więcej informacji na www.aquasfera.olsztyn.eu

4836140tr-b -A

AQUASFERA
GALERIA WARMIŃSKA

Basen i siłownia
w jednym karnecie!



AQUASFERA
GALERIA WARMIŃSKA

W miesięczniku „W Świątecznym Stylu”, który ukaże się 3 grudnia napiszemy o przygotowaniach do świąt Bożego Narodzenia i Sylwestra

Jak przygotować się do matury? Może śpiewając?

Nie potrafię się uczyć? Jaki jest najlepszy sposób na zapamiętywanie? Te i podobne pytania zaczynają doskwierać maturzystom, którzy odliczają już miesiące do najważniejszego egzaminu w życiu. Jak więc z tego wybrnąć?

Czasu coraz mniej, bo matura zbliża się wielkimi krokami. Ci, którzy pracowali systematycznie przez cały okres szkoły, raczej nie mają się czego obawiać. Najbliższy czas warto jednak sensownie rozplanować i maksymalnie wykorzystać na naukę. Jedni zapewne poradzą sobie sami. Inni będą potrzebowali pomocy i być może skorzystają z jednego z kursów przygotowujących do matury. Poniżej

przedstawiamy pomysły internautów na lepszą naukę. Niektóre z nich mogą wydawać się dziwne... Może jednak warto spróbować, choćby dla poprawienia sobie humoru.

„Jeśli jakiś materiał powtarzam już trzeci raz, a on i tak nie wchodzi mi do głowy, włączam muzykę i... zaczynam tańczyć! Spróbuj sam(a)! Włącz jakąś muzykę. A teraz zacznij powtarzać

materiał! Wypowiadaj słowa dosyć głośno w rytm muzyki. Dźwięki sprawiają, że zapamiętasz wiadomości i to w bardzo miły sposób. Nie zatrzymuj się, tańcz i spróbuj trochę rapować. To fantastyczna zabawa i nauka zarazem. To naprawdę działa!”.



„Recepta to systematyczność. Kup sobie segregator i koszulki. Weź czyste kartki i to, co masz w zeszytach, przepisuj po jednym zdaniu i spróbuj zapamiętywać to jedno zdanie, potem drugie i trzecie... Następnie przeczytaj sobie temat z podręcznika i wynotuj najważniejsze kwestie. W segregatorze segreguj każdy temat. (PS) Ale przecież na to już nie ma czasu ;)”.

„Nie ucz się cały czas z jednego przedmiotu. To ciebie tylko zmęczy. Najlepiej zmieniać przedmioty albo robić sobie krótkie przerwy co 15 min. Z przedmiotu, z którego się uczysz, rób krótkie notatki o rzeczach, których nie rozumiesz po pierwszym czytaniu, aby nie czytać książki kilkanaście razy. Metoda według mnie skuteczna, bo sam ją stosuję”.

„Dobrej metody na naukę to chyba nie ma. Najważniejsze jest to, jak do niej podchodzimy. Jeżeli z góry jesteśmy nastawieni na niepowodzenie, to prawdopodobnie czeka nas porażka. Ja uważam, że bardzo ważne jest nastawienie nas samych, naszego otoczenia, a przede wszystkim nauczyciela”.
woj

Czy zdasz nową maturę z języka polskiego?

indeks
KURSY PRZYGOTOWAWCZE
www.indeks.edu.pl/olsztyn
tel. 89 5235353

Robert Kuźmicki, ekspert z Indeksu:

— Nie tylko uczniowie biorą udział w kursach przygotowawczych do matur. Korzystają z nich również osoby pracujące, które chcą dobrze zdać maturę oraz ci, którzy podchodzą do niej po raz kolejny. Każda z wymienionych grup może podnieść swoje kompetencje. Jeżeli chodzi o przyszłoroczną maturę, to warto zwrócić uwagę na egzamin ustny z języka polskiego. Niestety, młodzież żyje w nieświadomości i nie do końca wie, jak będzie on wyglądał. Do tej pory maturzyści przygotowywali prezentację, a tym samym

egzamin nie był dla nich zaskoczeniem. Na najbliższym egzaminie maturalnym wylosują tylko jedno pytanie i będą musieli na nie odpowiedzieć. Ważne jest więc, aby to sobie uświadomili i rozpoczęli przygotowania. Każdy myśli sobie, że egzamin z polskiego zda na 30 proc. bez problemu, co może być złudne. Brak zaliczonego egzaminu z języka polskiego spowoduje niezdanie całej matury! Kursy maturalne trwają, ale nie jest jeszcze za późno, ponieważ w styczniu rusza kolejna edycja, w tym z języka polskiego.

Wspierają przedsiębiorczość bez względu na system gospodarczy

W tym roku Zrzeszenie Prywatnego Handlu i Usług w Olsztynie obchodzi 66-lecie swojej działalności na rzecz wspierania przedsiębiorczości na Warmii i Mazurach, a w szczególności mikro-firm. O historii i teraźniejszości tej organizacji rozmawiamy z Piotrem Kamińskim, dyrektorem ZPHiU w Olsztynie.



— **Od czego rozpoczęła się historia Zrzeszenia w naszym regionie?**

— W 1947 roku sieć związków i zrzeszeń handlowców terenowych liczyła 1200 członków. Pierwszy Zjazd Kupiectwa województwa odbył się 6 czerwca 1948 roku w Olsztynie. Wzięło w nim udział około 500 kupców z całego województwa. Wówczas powołano naszą organizację oraz przygotowano deklarację w której m.in. domagano się równouprawnienia trzech sektorów gospodarczych. Deklaracja ta została negatywnie odebrana przez władze.

— **Mimo tego udało się wam przetrwać.**

— Do 1989 roku Zrzeszenie w swoich szeregach skupiało nie tylko handlowców, ale również osoby prowadzące transport osobowy i towarowy, pracowników gastronomii oraz innych usługodawców. Zajmowało się opiniowaniem zezwoleń na prowadzenie handlu, a także szkoleniem osób rozpoczynających działalność gospodarczą i doradztwem. W 1978 roku podjęto bardzo ciekawą inicjatywę w skali kraju, bo wspólnie z Urzędem Miasta w Olsztynie doprowadzono do wy-

znaczania lokalizacji pod budowę kiosków z przeznaczeniem na handel. Powstały wówczas liczne zespoły ujednoliconych kiosków i pawilonów, które dotrwały do dnia dzisiejszego. Jako przykład może służyć tu ulica Kołobrzeska, narożnik Kopernika/Kołobrzeska, przy ul. Barcza 20, przy ul. Boenigka czy „Manhattan” przy ul. Kopernika. Dzisiaj może te działania budzą zdziwienie, ale na tamte czasy takie rozwiązanie było bardzo nowatorskie i niespotykane w kraju.

— **Przełomem w działalności Zrzeszenia była na pewno zmiana systemu politycznego, jaka dokonała się po 1989 roku.**

— Zmiany polityczne, a co za tym idzie gospodarcze, spowodowały upadek wielu firm oraz PGR-ów. Z drugiej

strony wiele osób z dnia na dzień stało się przedsiębiorcami. Większość z nich korzystała z doradztwa podatkowego, na którym się znał. Był to dla nas trudny okres „nadmiaru” pracy. Do 1996 roku mieliśmy już zarejestrowanych 2333 firm. Zrzeszenie uzyskało wpis na listę doradców podatkowych, rozpoczęliśmy wydawanie Biuletynu Informacyjnego z niezbędnymi informacjami, który obecnie zastąpiliśmy wersją elektroniczną. Ważnym zadaniem było też kształcenie pracowników młodocianych w zawodach sprzedawca i kucharz, prowadzenie kursów pedagogicznych dla właścicieli firm i egzaminów na mistrza w zawodzie. Przełomowym wydarzeniem była prywatyzacja lokali użytkowych w Olsztynie. Dotyczyło to małych lokali handlowych i ga-

stronomicznych. Dzięki przychylności radnych Olsztyna i wsparciu Zrzeszenia została podjęta uchwała o zasadach sprzedaży lokali użytkowych z preferencjami dla dotychczasowych ich najemców.

— **A dziś? Na jakich płaszczyznach realizuje się Zrzeszenie?**

— Jesteśmy ośrodkiem wspierającym przedsiębiorczość w ramach Krajowego oraz Regionalnego Systemu Usług. Na bazie tych ośrodków realizujemy liczne europejskie projekty szkoleniowe i dotacyjne, których wartość liczymy już w milionach, w tym również dla osób rozpoczynających działalność gospodarczą. Wspieramy tych działań są usługi naszego biura rachunkowego w zakresie pełnej księgowości oraz księgi przychodów i rozchodów.

Rok Szkoły Zawodowców



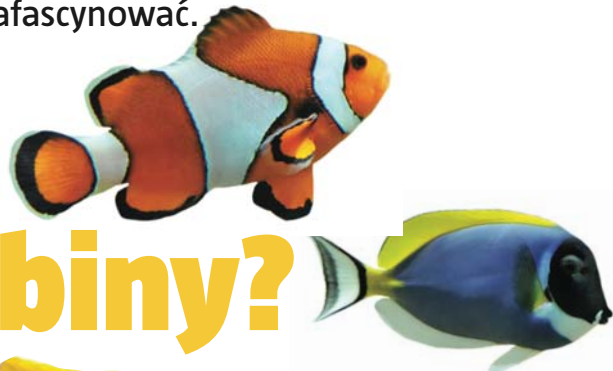
Grażyna Przasnyska
Warmińsko-Mazurski
Kurator Oświaty

WRoku Szkoły Zawodowców, ogłoszonego na początku września przez minister edukacji narodowej, uwaga szkół, nauczycieli oraz środowiska oświatowego koncentruje się wokół trudnego tematu kształcenia zawodowego. Resort edukacji przekazał do konsultacji społecznych propozycje zmian, jakie zamierza wprowadzić w najbliższych latach w celu podniesienia atrakcyjności kształcenia zawodowego i uelastycznienia ścieżki zdobywania kwalifikacji zawodowych. Jakie sprawy zostały podjęte, co podkreślono? Prześledźmy parę z nich. Szkoła zawodowa, by była rozpoznawalna w środowisku, aby przyciągała uwagę potencjalnych uczniów, musi uzyskiwać dobre wyniki, posiadać odpowiednią bazę dydaktyczną, prowadzić kształcenie zawodowe z uwzględnieniem nowoczesnych technologii oraz uruchamiać nowe zawody wynikające z potrzeb otoczenia gospodarczego. Dziś niezbędne jest, aby w przygotowywaniu do wykonywania zawodu dużo miejsca poświęcać kompetencjom i umiejętnościom, które pozwolą absolwentowi szkoły nie tylko pozyskać pracę i ją utrzymać, ale też być mobilnym na rynku pracy. Jest to zadanie niewątpliwie bardzo trudne, szczególnie, gdy dynamika zmian w gospodarce jest duża, gdy jednoznacznie trudno określić, jacy fachowcy i z jakimi umiejętnościami będą poszukiwani za dwa, trzy lata. Jednym ze sposobów wypracowywania spójności pomiędzy ofertą kształcenia zawodowego a oczekiwaniami pracodawców jest bez wątpienia stała i szeroka współpraca obu podmiotów. Ożywienie tej współpracy, zaangażowanie pracodawców w proces kształcenia zawodowego w znacznie większym zakresie niż dotychczas to jedno z podstawowych założeń zmian. Kolejna kwestia to staże i praktyki zawodowe uczniów w naturalnym środowisku pracy, aktywny udział pracodawców jako ekspertów w przygotowywaniu dokumentacji programowej i obudowy dydaktycznej szkół oraz wprowadzanie nowych zawodów wynikających z potrzeb rynku pracy. Jak widać, mocno zaakcentowano rolę pracodawców w kształceniu zawodowym. Ale żeby trafić do mistrza, poznać tajniki fachu, nauczyć się zawodu, uczeń, stojący przed wyborem szkoły zawodowej, musi poznać jej ofertę, poznać siebie,

wiedzieć, czy ma predyspozycje do wykonywania określonego zawodu, w jaki sposób przebiega nauka, gdzie odbywa się szkolenie praktyczne. Dlatego w założeniach projektu, o którym mowa, dużo uwagi poświęcono doradztwu zawodowemu, które już dziś jest statutowym zadaniem szkoły, już od gimnazjum. Szkolny doradca zawodowy wspiera ucznia i jego rodziców przy wyborze szkoły, doradza, wskazuje, informuje. Dzięki funkcjonowaniu systemu doradztwa zawodowego w szkole, łatwiej podjąć trafną decyzję o kierunku dalszego kształcenia. Aktualnie trwają prace nad portalem poświęconym doradztwu, który będzie zawierał informacje oraz narzędzia dla nauczycieli, uczniów i rodziców. Powstanie też mapa zawodów i szkół zawodowych, która ułatwi dokonywanie właściwych wyborów. Rok Szkoły Zawodowców ma promować kształcenie zawodowe, ale też rozpoczyna szereg działań, które w kolejnych latach zaowocują m.in. większymi możliwościami kształcenia na odległość, rozszerzeniem oferty szkolnych i pozaszkolnych form kształcenia, uruchomieniem bazy Kwalifikacyjnych Kursów Zawodowych (KKZ), dla wszystkich chcących zdobyć nowe, i rozszerzać dotychczasowe kwalifikacje. Planuje się na kolejne lata działania wspierające szkoły, zarówno pod względem metodycznym, jak i merytorycznym. Baza techniczna i dydaktyczna szkół zostanie doposażona. Kształcenie zawodowe to edukacja złożona, uwarunkowana wieloma czynnikami, zwłaszcza otoczenia zewnętrznego i od niego bardzo zależna. Dlatego też zmiany muszą uwzględniać szereg aspektów, począwszy od metodyki nauczania zawodu, poprzez kształtowanie kompetencji ogólnych uczniów do procesu potwierdzania efektów kształcenia zawodowego i modernizacji systemu egzaminów zewnętrznych. Zachęcam do zapoznania się ze szczegółowym programem zmian opracowanym przez resort edukacji, szczególnie zaś szkoły do upowszechniania dotychczasowych osiągnięć w zakresie współpracy z pracodawcami, pokazywania w ramach dobrych praktyk doświadczeń w kształceniu zawodowym. Uczniów gimnazjów, przed którymi trudna decyzja, jaką dalej wybrać szkołę, zapraszam do konkursu „Wybiorę szkołę zawodową, bo...”, a tych, którzy już wybrali, do zmagania na temat „Wybrałam/wybrałem szkołę zawodową, bo...”: Szczegóły obu konkursów oraz inne wiadomości dotyczące kształcenia zawodowego, i nie tylko, można znaleźć na stronie kuratorium oświaty (www.ko.olsztyn.pl), którą tworzymy z myślą też o uczniach i rodzicach.

Co jakiś czas media podają informacje o tym, że morze wyrzuciło na brzeg tajemniczą bestię. A to na jednej z filipińskich plaż zobaczono potwora morskiego, a to na hiszpańskiej plaży odnaleziono szczątki niemal pięciometrowego zwierzęcia. W tym ostatnim przypadku pojawiły się pytania o pokrewieństwo zwierzęcia z potworem z Loch Ness... W morskich głębinach żyje wiele, nawet niewielkich stworzeń, którymi można się zafascynować.

Co kryją morskie głębinny?



Anioł morski

Ryba żyjąca w płytszych rejonach mórz strefy umiarkowanej oraz subtropikalnej. Ma szeroką głowę, krótki pysk i spłaszczone ciało. Największe okazy osiągają 2 metry długości i wagę ponad 300 kg. Wbrew temu, co sugeruje nazwa, ryba nie jest koloru białego, tylko brązowoszarego. Jedynie brzuch jest biały. Ryba ta prowadzi denną tryb życia. Jej pożywienie stanowią drobne ryby i skorupiaki.

Błazenek

Znany z filmu "Gdzie jest Nemo". Znany również jako ryba kłown. W warunkach naturalnych żyje w symbiozie z niektórymi gatunkami koralowców, wśród których się chroni. W zamian za to zwabia inne ryby, które stanowią pokarm ukwiału. Co ciekawe ryby te rodzą się jako obojanki, tzn. są wyposażone równocześnie w narządy płciowe męskie i żeńskie. Najbardziej dominującą osobnik staje się dojrzałą płciowo samicą, a drugi co do wielkości samcem.

Ośmiornica

To drapieżny głowonóg o ośmiu ramionach spiętych błoną. Ośmiornice zamieszkują wyłącznie morza pełnosłone, zwłaszcza rejon raf koralowych. Żywią się rybami oraz skorupiakami. Obecnie znanych jest około 250 gatunków ośmiornic. Największe z nich mają niemal 10 metrów rozpiętości i 15 metrów długości. Ośmiornice mają dwie szczęki przypominające dziób ptaka, język po-

kryty zębami oraz gruczoły ślinowe wydzielające jad, którego działanie jest niebezpieczne dla ludzi. Mięczaki te poruszają się w wodzie na zasadzie odrzutu.

Polykacz

To gatunek ryby głębinowej, który charakteryzuje się bardzo dużą jamą gębową. Jej szczeka przypomina wór skórnny u pelikanów. Największe złowione osobniki miały długość do jednego metra. Polykacz prawdopodobnie po złapaniu

zdobyczy w obszerną paszczę — a żywi się rybami, skorupiakami i planktonem — zamyla ją, następnie przez skrzelę pozbywa się wody. Na koniec polyka ofiarę. Ryby tego gatunku żyją na głębokościach nawet do 3 km.

Skorpena

To drapieżna ryba morska uzbrojona w kolce połączone z gruczołami jadowymi. Jej ukłucia są bardzo bolesne dla człowieka. Skorpena na głowie ma specjalny system czujników czucioworuchowych, dzięki którym może zlokalizować swoją zdobycz. Wśród tych ryb zdarzają się okazy, które mają nawet metr długości i żyją nawet sto lat. Ryby te ukrywają się wśród skał lub zagrzebują w mulistym dnie. **woj**

REKLAMA

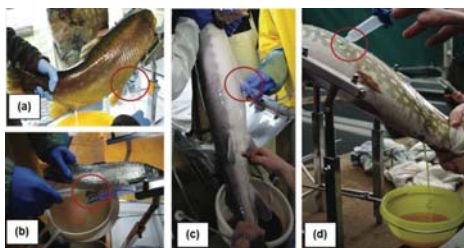
PNEUFISH pilotażowy projekt w ramach PO RYBY 2007-2013

Unia Europejska
Europejski
Fundusz
Rybacki



Standardową metodą pozyskiwania ikry ryb doskonałokostnych (np. lososiowate, szczupakowate) oraz chrzęstnokostnych (np. jesiotrowate) jest masaż partii brzusznych, dzięki czemu ikra z jamy ciała (lososiowate) lub jajników (szczupakowate, jesiotrowate) uwalniana jest na zewnątrz przez otwór moczowo-płciowy. Zabieg ręcznego pobierania oocytów (wycieranie ikry) ma jednak pewne wady, z których do najbardziej poważnych zaliczyć należy uszkodzenia ikry pod wpływem nacisku rąk na powłoki brzuszne samic. W wyniku takiego uszkodzenia ikra nie nadaje się do dalszego zapłodnienia, ponadto pęknięte ziarna pozostające w powłokach brzusznych samic narażają ryby na spory wydatek energetyczny związany z ich resorpcją. Również pozabawianie tarłaków naturalnej dla nich bariery ochronnej w postaci śluzu, który usuwany jest w wyniku pocierania samic prowadzić może do infekcji zarówno bakteryjnych jak i grzybiczych. Ponadto nadmierne manipulacje z tarłakami, zwłaszcza dzikimi tj. szczupak czy sieja mogą skutkować ich śmiertelnością (stres) i znacznymi stratami w stadzie rozrodczym.

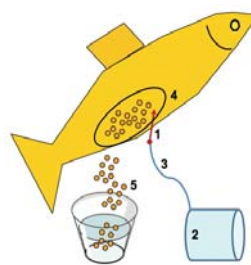
Alternatywną metodą pozyskiwania ikry ryb jest innowacyjna metoda pneumatyczna. Tarło pneumatyczne zostało z powodzeniem zastosowane w polskich wylęgarniach do pozyskania ikry lososia, troci, pstrąga tęczowego, pstrąga potokowego, pstrąga żółtanego, palli alpejskiej oraz siei. Z sukcesem zastosowano ją w rozrodzie ryb jesiotrowatych takich jak sterlet czy jesiotr syberyjski a także u szczupaka – gatunku, którego ikra owulowana jest do jajników.



Pozyskiwanie ikry pstrąga potokowego (a), siei (b), jesiotra syberyjskiego (c) oraz szczupaka (d) metodą pneumatyczną (kolorem czerwonym zaznaczono miejsce wkucia igły w powłoki brzuszne samic)

Stosując metodę pneumatyczną ikrę pozyskuje się wtłaczając do powłok brzusznych samic gazy (azot, powietrze lub tlen) pod ciśnieniem (od 0,2 do 1,0 bara), które uzależnione jest od gatunku tarłaka. Również przepływ gazów (od 0,5 do 2,5 litra na minutę) dostosowany jest do wielkości tarłaków, wielkości pozyskiwanej ikry oraz odporności samic na manipulacje. Igły (od 0,8 do 1,2 mm) za pomocą których wprowadzane są do ciała ryby gazy są sterylne, a ich średnica uzależniona jest od grubości powłok brzusznych ryb.

Schemat obrazujący pobieranie oocytów metodą pneumatyczną:



- 1 - miejsce wkucia igły w powłoki brzuszne samicy
- 2 - źródło sprężonego gazu (azot, powietrze lub tlen)
- 3 - przepływ gazu uzależniony od wymagań gatunku
- 4 - powłoki brzuszne (jajniki) z ikrą
- 5 - uwolniona pod wpływem wtłoczonego gazu ikra

Nasze trzyletnie doświadczenie w stosowaniu pneumatycznego tarła w wylęgarniach pokazuje, że zalet stosowania metody pneumatycznej jest wiele, a do najważniejszych zaliczyć należy przede wszystkim niewielką inwazyjność metody, a co za tym idzie niewielkie ryzyko infekcji ze względu na brak manualnego kontaktu z powłokami brzuszными samic. Również niewielka ekspozycja tarłaków na stres sprawia, że tarło przebiega spokojnie, a dobrostan tarłaków spełnia najwyższe standardy. Stwierdziliśmy też, że jakość uzyskiwanej w ten sposób ikry jest wyższa niż ikry uzyskanej podczas tarła przeprowadzonego ręcznie. Stosowanie natomiast sterylnych i relatywnie niedroгих igieł oraz dostępność na rynku gazów (azot, powietrze lub tlen), które łatwo można sprężyć i rozprężyć sprawia, że metoda pneumatyczna jest tania i łatwa do przeprowadzenia.

Wydanie opracowania jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej z funduszy Programu Operacyjnego "Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich 2007-2013" (akronim PO RYBY; Oś priorytetowa 3.5 - Projekty Pilotowe) w ramach projektu pt. „Pneumatyczna metoda pozyskiwania ikry ryb - możliwości aplikacyjne oraz wpływ na parametry jakościowe i ilościowe gamet oraz dobrostan tarłaków” (akronim: PNEUFISH). Umowa o dofinansowanie nr 00002-61-724-OR1400001/10.

Lalka na drucie, karuzela i mebelki z pudełek

Czym zajmowały się dzieci, kiedy na świecie nie było komputerów i doskwierała im nuda? Oto kilka przedwojennych przykładów. Może niektóre z nich zainspirują rodziców lub wychowawców, aby twórczo spędzić czas z dziećmi. Do świąt Bożego Narodzenia jeszcze trochę czasu, więc pomysł na upominek jak znalazł.

Mebelki z widokówek

Widokówki stare oblepia się ciemnego koloru papierem, najlepiej dobierać papier koloru zbliżonego do koloru mebli. Krawędzie mebelki powinno się obszywać kolorową nitką, a to w tym celu, aby karton się nie łamał. Również zszywanie ścian mebli powinno się odbyć nićmi tego samego koloru. Na mebelkach można przykleić pазłotka imitujące lustra, natomiast uchwyty mogą imitować guziki. Mogą one służyć również za nożki.

Nakrapianki

Przed wojną zaliczało się je do najmilszych i najłatwiejszych zajęć dziecięcych. Wykonuje się je w sposób następujący:

1) W lecie dzieci powinny zebrać różne gatunki liści i kwiatów, a następnie je ususzyć.

2) Po pewnym czasie liście i kwiaty należy ułożyć na białym lub kolorowym papierze tworząc w ten sposób kompozycję.

3) Teraz należy rozrobić przygotowane farby. Można użyć również tuszu.

4) Za pomocą siatki, którą należy trzymać w odległości około 10 cm od kartki oraz twardego pędzelka, przeciera się przygotowaną kartkę.

5) Wówczas kartka pokrywa się kropkami, tworząc kompozycję. Po wyschnięciu farby zdejmujemy liście lub kwiaty z kartki. W ten sposób powstają piękne obrazy.

Roboty gwoździkowe

To zajęcie było przeznaczone dla chłopców pięcioletnich i starszych. Roboty gwoździkowe były nie tylko pracą twórczą. Miały kształcić u dziecka fantazję oraz zmysł artystyczny... Do ich wykonania potrzebny był młotek, różne rodzaje gwoździ oraz deseczki, najlepiej olchowe.

Najpierw trzeba było wyrysować na desce jakiś wzór.

Wzdłuż zaprojektowanego wzoru należało wyznaczyć miejsca na wbijanie gwoździ. W ten sposób można tworzyć kwiaty lub figury geometryczne.

Ozdabianie szkła — flakon na kwiaty

Słoik dowolnej wielkości obwijamy naklejonym kawałkiem płótna. Kiedy przylgnie do słoika i wyschnie, wówczas jeszcze raz smarujemy zewnętrzną stronę płótna klejem i obsypujemy go kaszą lub grubym piaskiem. W centralnym miejscu flakonu można przykleić kwiat, natomiast jego szyję można ozdobić koronką. Kiedy wszystko wyschnie, wówczas całość można pokryć farbą. W ten sposób można było ozdabiać różne rodzaje szkła.

Lalka na drucie

Wystarczy drut ze starego kapelusza, aby zrobić szkielet lalki. Przez jego wygięcie robimy głowę. Podobnie postępujemy przy robieniu tułowia. Obie nogi zakańczają się długimi stopami, również wygiętymi, aby druciana lalka mogła swobodnie stać. Jeżeli drut jest miękki i giętki, to lalka będzie mogła wykonać pewne ruchy — siedzieć, podnosić ręce lub krzyżować nogi.

Głowę lalki oraz jej korpus można wypchać watą, a następnie obciągnąć pończochą. Na głowie lalki można przykleić twarz wyciętą z gazety. Ręce i nogi natomiast można kilkakrotnie obwinąć włóczką. Należy pamiętać o tym, aby były kształtne. Włosy na głowie wykonuje się z rozczesanej brązowej bawełny, a za sukienkę mogą służyć kolorowe bibułki.

Karuzela

Dwie listewki zbijamy na krzyż, a pośrodku złączenia wywiercamy otwór. Przez otwór wsadzamy patyczek tak, aby przeszedł przez szpulkę. Na końcach listewek

umieszczamy po pół pudełeczka z przeznaczeniem na siedzenia dla lalek. Na zakończenie puszczaemy zabawkę w ruch. Dzieci na pewno będą zadowolone z taniej i dobrej zabawki.

Mebelki z pudełek od zapalek

Pudełka od zapalek dają szerokie pole zastosowania. Przez ich sklejenie można wykonać cały szereg mebelków: walizkę, komodę, szafę, łóżeczko oraz inne. Raz pouczone dziecko potrafi samo skombinować cały szereg sprzętów.

Oto dwa przykłady na wykonanie walizki oraz komody. Walizka składa się z dwóch pudełek (szufladek). Szufladki te oklejamy kolorowym papierem, a następnie ozdabiamy wąskimi paskami papieru, również kolorowego. Wnętrze walizki klejamy papierem białym, natomiast rączki można zrobić z włóczki lub drucika.

Komoda z kolei składa się z ośmiu lub dziesięciu pudełek silnie ze sobą sklejonnych. Można je dowolnie konfigurować. Jako jej nogi mogą służyć równo przycięte koreczki. Tylną stronę pudełek skleja się jedną wspólną tekturą. Przed przyklejeniem tej tekturki należy wyjąć szufladki, aby się do niej nie przy-



lepiły. Kiedy wszystko wyschnie, całość można pomalować farbą.

Ruchomy pajacyk

Z kartonu należy wyciąć tułów razem z głową pajacyka. Następnie dwa ramiona, dwa podudzia oraz dwie nogi ze stopami. Razem należy więc wyciąć siedem części. Części należy połączyć ze sobą tak, aby były ruchome. Później łączenie ramion oraz podudzi połączyć sznurkiem (łączenie poziome). Sznurek pionowy powinien być przeciągnięty przez całą długość pajacyka łącząc się po drodze ze sznurkami poziomymi, aby umożliwić poruszanie pajacykiem.

Źródło: Henryk Glasgow, Zajęcia praktyczne i zabawy zręcznościowe dla dzieci i młodzieży, Lwów 1936.



BADANIA KIEROWCÓW

* badania na broń
-przedstawicieli handlowych (poj. służbowe)
-kierowców zawodowych
-pojazdów uprzywilejowanych
-rajdowych -instruktorów -egzaminatorów
-operatorów maszyn budowlanych, wózków widłowych
-osób po skierowaniu od lekarza
-skierowanych za spowodowanie wypadku drogowego
-skierowanych za przekroczenie limitu punktów
-skierowanych za prowadzenie pojazdu
w stanie nietrzeźwości

PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA

JULIA

Pracownia Psychologiczna

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7 (bud. Gracja)

Nidzica, ul. 1 Maja 9b/1 (CH Malwa)

kom. 728-962-943, 509 337 765

BADANIA KIEROWCÓW

4939140tr-a-A

Prawo jazdy to jeden z najbardziej pożądaných dokumentów, bez którego trudno egzystować w dzisiejszym świecie. Jego zdobycie to jednak nie taka prosta sprawa. W najbliższym czasie oprócz przepisów kursanci będą musieli nauczyć się również ekologicznej jazdy.

Wiele zmieniło się od pierwszego "prawa jazdy", które wystawiono dla Karla Benz na 1888 roku. Wówczas otrzymał on pisemne zezwolenie od księcia Badenii na używanie swojego pojazdu po drogach publicznych, bo... mieszkańcy skarżyli się na hałas i swąd, jaki wytwarzał jego trójkołowy motorwagen.

Czasy się zmieniły i dziś uczestnicy kursu na prawo jazdy mogą korzystać nawet

z samochodów marki BMW. W nowoczesnych brykach uczą się również korzystać z nawigacji satelitarnej. Takie czasy.

Zdobycie prawa jazdy to nie jest jednak prosta sprawa. Wiąże się ze zdaniem testu, umiejętnością manewrowania na placu oraz jazdą praktyczną. Niebawem do umiejętności tych dołączyć ma jazda ekologiczna. Ciekawe, co powiedziałby na to Karl Benz?

woj

Bo prawo jazdy robi się raz w życiu

Marta Kucznier, właścicielka Nauki Jazdy PHU Ogryzek Córka:

— Ważne jest przede wszystkim to, jak szkoła naucza swoich kursantów, a nie to, ile kosztuje kurs prawa jazdy. Wybierając szkołę nauki jazdy warto więc zwrócić uwagę na profesjonalizm przeprowadzanych kursów oraz kompetencje i kulturę osobistą instruktorów, a nie statystyki zdawalności, które nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. Istotne jest również to, czy dana szkoła posiada placyk manewrowy i czy można na nim bez problemów ćwiczyć również przy sztucznym świetle, nie wspominając o samochodach, które muszą być sprawne, a w razie potrzeby jest auto zastępcze, by kursant nie tracił jazd z powodu naprawy. Wybierając szkołę trzeba wiedzieć, czy podejście do kursanta jest indywidualne i dostosowane do jego potrzeb i preferencji czasowych. Czy godziny pracy biurowej oraz godziny pracy instruktorów spełniają nasze oczekiwania. Istotna jest i kadra i baza, bo to ludzie tworzą firmę a pracując z pasją i na dobrych warunkach mogą się rozwijać i samorealizować. Wykwalifikowana kadra, dostosowanie placów manewrowych do potrzeb kursantów, utrzymanie wysokiej sprawności samochodów to wszystko stanowią koszty których nie powinniśmy ograniczać... Prawo jazdy robi się raz w życiu.

Zdobyć ekologiczne prawo jazdy



Zgodnie z obowiązującą dyrektywą unijną producenci nowych aut będą musieli je wyposażać w kilka rozwiązań i systemów zwiększających bezpieczeństwo i zmniejszających zużycie paliwa. Kosztami wdrożenia tych rozwiązań zostaną oczywiście obciążeni klienci. Co więcej, wzrosną koszty bieżącej eksploatacji samochodów.

Do nowych aut producenci będą musieli montować:

- system kontroli ciśnienia powietrza w oponach (TPMS),
- czujniki ABS-u, które wykrywają zmianę prędkości obracania danego koła i na tej podstawie sygnalizują ubytek ciśnienia w jednym z nich,
- sygnalizacji (kontrolka świetlna i dźwiękowa) niezapięcia pasów bezpieczeństwa,
- mocowania ISOFIX do dziecięcych fotelików na przynajmniej dwóch fotelach w samochodzie,
- wzmocnienie oparcia tylnej kanapy,
- kontrolkę/sygnalizację optymalnego przełożenia skrzyni biegów. Chodzi o informację na wyświetlaczu, mówiącą, kiedy zmienić bieg na wyższy, ewentualnie na niższy, żeby obniżyć zużycie paliwa i emisję CO₂.

Do kursanta trzeba podejść indywidualnie

Jan Zdziarski, właściciel Olsztyńskiego Centrum Kształcenia:

— Podczas kursu na prawo jazdy do każdego uczestnika należy podejść indywidualnie. A strach przed egzaminem? To wszystko zależy od szkoły nauki jazdy. Jeżeli do kursantów podchodzi się profesjonalnie, a zarazem robi się to z pasją, to z egzaminem nie powinni mieć oni problemów. Kiedy kursant zda za pierwszym razem, instruktor również ma w tym swym udziale i cieszy się razem. Mieliśmy ostatnio na kursie panią w wieku powyżej 60 lat. Za pierwszym razem zdała egzamin teoretyczny. Otrzymała 73 pkt. na 74 pkt. możliwe. To świadczy o tym, że można. Trzeba się jednak odpowiednio przygotować i mieć ambicję. Co prawda wspomniana pani za drugim razem zdała egzamin praktyczny z jazdy po mieście, ale to i tak bardzo dobry wynik. Jeżeli osoby są zainteresowane kursem od początku do końca i mają zamiar nie do jazdy, to z egzaminem nie powinno być problemów. Jeżeli nie chcą, a muszą zrobić prawo jazdy, to wówczas zaczyna się problem.

Eco dla bogatych...

Jarosław Bogusz, właściciel OSK TEST

Z początkiem 2015 roku wchodzi nowe przepisy obowiązujące na egzaminie państwowym dla zdających na prawo jazdy. Dotyczą one m.in. jazdy ekologicznej oraz techniki kierowania pojazdem. O ile technika jazdy jest elementem, który podlega procesowi nauki i nie wiąże się z dodatkowymi kosztami, o tyle „bycie Eco” może nas sporo kosztować. Już od 1 listopada br. weszły w życie przepisy dotyczące nowego obowiązkowego wyposażenia samochodów. Zgodnie z obowiązującą dyrektywą unijną producenci nowych aut będą musieli je wyposażać w kilka rozwiązań i systemów zwiększających bezpieczeństwo, a zarazem zmniejszających zużycie paliwa. Kosztami wdrożenia tych rozwiązań zostaną oczywiście obciążeni klienci. Co więcej, wzrosną koszty bieżącej eksploatacji samochodów. Jest jednak rozwiązanie na zmniejszenie kosztów jazdy bez wydawania pieniędzy na najnowsze rozwiązania techniczne... Chodzi o edukację kandydatów na kierowców i kierowców w zakresie odpowiedniego stylu jazdy w opozycji do stylu „gaz- hamulec” czy doboru biegu do danej prędkości.

REKLAMA

Akademickie Centrum Szkolenia Kierowców

Marek Miernik, ul. Kołobrzeska 32 G, tel. 608 458 768

Przyjdź z kuponem otrzymasz dodatkową godz. jazdy przed egzaminem!!!



II miejsce pod względem zdawalności (w rankingu G.W. z 18.09.2014)

452214otbr-a -K

Samochód jak nieodbezpieczona broń

Marek Miernik, właściciel Akademickiego Centrum Szkolenia Kierowców:

— Od jakiegoś czasu zauważa się mniej chętnych biorących udział w kursach na prawo jazdy. Myślę, że przyczyn jest kilka. Jedną z nich na pewno jest niż demograficzny. Istotną przyczyną są zapewne trudniejsze testy i kursanci chyba się ich przestraszyli. Sytuację zmieniłyby pytania otwarte, bo wówczas mieliby się z czego uczyć. Równie ważne jest współgranie teorii z praktyką, bo użytkownicy dróg zachowują się często jakby posiadali w „rękach” nieodbezpieczoną broń.

REKLAMA



Ośrodek szkolenia kierowców

ZAPRASZAMY NA SZKOLENIA:

- prawo jazdy kat. **A, B, C, D** od 1 grudnia, godz. 16.00
- kurs **ADR P+C** od 19 grudnia, godz. 13.00
- **szkolenia okresowe** kat. C lub D – na bieżąco
- **KWALIFIKACJI** zawodowej kat. C lub D – na bieżąco
- warsztaty dla **instruktorów** od 28 listopada, godz. 16

ul. Mickiewicza 4, lok. 303, tel. 531-351-551, tel. 733-884-179
fax 89 650 03 50, e-mail: olsztyn@superosk.pl

482414otbr-a -A

REKLAMA

NAUKA JAZDY PHU
OGRYZEK
CÓRKA
MARTA KUCZNIER

ul. Pana Tadeusza 6A
ul. Sikirskiego 9

OGRYZEK CÓRKA
tel. 600 267 279, 728 386 199
www.facebook.com/NaukaJazdyOgryzekCorka

475014otbr-a -A

REKLAMA

Olsztyńskie Centrum Kształcenia

ZAPRASZAMY
na kurs prawa jazdy kategorii B
na **NOWYM BMW 2 Active Tourer**

Ucząc się na tym pojeździe zdajesz na nim egzamin państwowy WORD.

Wszystkim Klientom, Partnerom oraz Sympatykom naszej firmy składamy życzenia
Spokojnych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Pomyślności i Sukcesów w Nowym Roku

Olsztyńskie Centrum Kształcenia
ul. Wyszyńskiego 7 www.ock.olsztyn.pl
10-457 Olsztyn e-mail: ock1@wp.pl
tel. (89) 537-00-89

494314otbr-a -A

Małe co nieco

Kiedy zagadujemy uczniów, po jakie najczęściej sięgają przekąski, często w odpowiedzi słyszymy o chipsach czy słodkich batonikach. Czy można więc zaspokoić głód czymś zdrowym?

Ananas

To przekąska pełna witaminy C, B6 oraz manganu i miedzi. Do tego ma wyjątkowy smak i zapach.

Banany

Są źródłem cukrów prostych dających szybki zastrzyk energii. Zawierają potas, witaminę C, błonnik oraz magnez, który pozytywnie wpływa na pracę mózgu, mięśni, budowę kości i zębów.

Ciastka owsiane

Warto przygotować je razem z dzieckiem. Niektórzy twierdzą, że to najzdrowsze ciastka pod słońcem. Dzięki błonnikowi, który zawierają płatki, ułatwiają trawienie. Można do nich dodać rodzynki, kakao, wiórki kokosowe lub orzechy.

REKLAMA



Dziś wielkie otwarcie nowego sklepu z wędlinami tradycyjnymi

Olsztyn, ul. Bałtycka 18
w godz. 8.00–20.00

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY I DEGUSTACJĘ!

Zapraszamy do Centrum Smaku Warmii i Mazur

Tradycyjna wędzarnia ze sklepem w Olsztynie



Olsztyn, ul. Pstrowskiego 12

www.wedlinytradycyjne.com.pl

495514otbr-a -A



REKLAMA



**ROZWÓJ
POLSKI WSCHODNIEJ**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



W wyniku zakończenia procedury przetargowej i wyłonienia wykonawcy na roboty budowlane inwestycja Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego realizowana w ramach projektu pn. „Budowa, modernizacja i wyposażenie Centrum Gastronomii z Dietetyką i Biooceną Żywności Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie” weszła w dynamiczną fazę realizacji.

„W Centrum zostaną utworzone specjalistyczne pracownie gastronomiczne, pracownia analizy sensorycznej, laboratorium fizykochemii, pracownia badań wydatków energetycznych, pracownia biologicznych badań żywieniowych, pracownia biostatystyki, pracownia behawioralnych uwarunkowań żywienia, pracownia dietetyczna, pracownia badań biochemicznych stanu odżywienia. Nowoczesne wyposażenie umożliwi prowadzenie innowacyjnych badań naukowych oraz współpracę z przedsiębiorcami prowadzącymi działalność w regionie oraz na terenie całego kraju. Ośrodek będzie wspierał specja-

listów branży gastronomicznej oraz dietetyków i edukatorów w zakresie wiedzy i praktycznego zastosowania metod produkcji żywności i potraw dostosowanych do wymagań organizmu ludzi w różnym wieku, zdrowych i w stanach chorobowych, współpracował z gospodarką regionu oraz organami administracji państwowej i samorządowej w rozwiązywaniu konkretnych problemów z zakresu bezpieczeństwa zdrowotnego żywności i profilaktyki żywieniowej, będzie bezpośrednio upowszechniał wiedzę żywieniową wśród ludności. Przedsiębiorcy będą mogli skorzystać z wiedzy i umiejętności zespołu do rozwoju: zakładów przetwórstwa rolno-spożywczego, zakładów świadczących usługi gastronomiczne, w tym hotelarskie i rekreacyjne, poradni dietetycznych, zakładów świadczących usługi rewitalizacyjne, lecznicze i gastronomiczne w połączeniu z poradnictwem dietetycznym.” — mówi prof. dr hab. Lidia Wądołowska z Katedry Żywności Człowieka Wydziału Nauki o Żywności UWM. Infrastruktura, która powstanie w wyniku realizacji projektu, będzie wykorzystywana do prowadzenia badań naukowych oraz prac rozwojowych, zwiększając tym samym innowacyjność w sektorze gastronomii i obszarze zdrowia publicznego regionu, kraju oraz Europy Środkowo-Wschodniej.



„Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Rozwój Polski Wschodniej 2007-2013”.

Kabanos

Powinien być przygotowany z wysokiej jakości mięsa i przypraw. Doskonale nadaje się jako samodzielna przekąska lub drugie śniadanie dla uczniów.

Kiwi

Ten niewielki owoc to prawdziwa, kaloryczna „bomba”. Jest bogatym źródłem witamin C, E oraz tych z grupy B. Do tego potasu i cynku. Warto dodać, że kiwi wzmacnia odporność.

Kisiel

W sam raz na chłodne, jesienno-zimowe wieczory. Rozgrzewa, a zarazem jest doskonałą przekąską. Warto zrobić go samemu z soku owocowego oraz maki ziemniaczanej.

Marchew

Jest bogatym źródłem beta-karotenu. Marchewka korzystnie wpływa na wzrok i równie dobrze na żołądek.

Migdały

To świetne źródło łatwo przyswajalnego wapnia oraz białka. Słyną z wysokiej zawartości witaminy E oraz cynku odpowiadającego za prawidłową pracę układu odpornościowego.

Pestki słonecznika

Są źródłem białka oraz zawierają magnez, który

stabilizuje układ nerwowy i poprawia koncentrację.

Pestki dyni

Ze względu na zawartość lecytyny są doskonałą przekąską dla osób, które mają problem z koncentracją. Warto je chrupać, bo zawierają wiele witamin z grupy B.

Rodzynki

Zaspokajają apetyt na słodkie, a przy okazji wzmacniają kości.

Sucharki

Nie zawierają tylu witamin co warzywa i owoce, ale są niskokaloryczną alternatywą dla chipsów oraz batoników. Są źródłem białka oraz węglowodanów.

Suszone jabłka

Zawierają mnóstwo błonnika, który daje uczucie sytości oraz poprawia trawienie. Jabłka zawierają również wapń i krzem mające wpływ na włosy i paznokcie. Pomagają również wyeliminować toksyny z organizmu.

Suszone morele

To doskonałe źródło błonnika, żelaza, potasu oraz beta-karotenu. Podobnie jak suszone śliwki regulują pracę układu trawiennego.

woj



W kolejnym numerze „Planety Wiedzy” o tradycjach świętowania Nowego Roku

490914otbr-a -A