

REWIKCJA!

GAZETA PAŁACU MŁODZIEŻY W KATOWICACH

Nr 8 (71) rok szk. 2018/19
egzemplarz
bezpłatny



ROK Z PAŁACEM

DRON W AKCJI



W bieżącym roku szkolnym zaproponowaliśmy dzieciom i młodzieży szkolnej nowy rodzaj zajęć poświęcony dronom.



Zajęcia przeznaczone są dla dzieci od 10 roku życia. Podczas zajęć uczestnicy przyswajają obowiązujące przepisy dotyczące dronów, uczą się nimi latać, poznają techniki filmowania i fotografowania z powietrza. Uczą się także obsługi programów do obróbki i montażu materiału filmowego.

Robert Stangrecki

SŁOWO OD REDAKCJI

13 czerwca 2019r. spektaklem tanecznym *Intro-versje* zakończyliśmy kolejny rok szkolny w Pałacu Młodzieży. Działo się tyle, że brakuje stron w *ReAkcji*, aby wszystkie nasze imprezy, zawody, konkursy, koncerty i festiwale choćby wymienić. Kto śledzi nasz fanpage [@PMKatowice](https://www.facebook.com/PMKatowice) ten wie, że nasze zajęcia i wydarzenia specjalne w ramach trzech dziedzin: KULTURA | NAUKA | SPORT są niezwykle różnorodne i bogate. Drodzy uczestnicy, nauczyciele, rodzice i opiekunowie - dziękujemy za ten rok, zapraszamy na AKCJĘ LATO i do zobaczenia po wakacjach :)

ZDJĘCIE
NUMERU :)



Karnawałowy Koncert Przebojów: Bogdan Kosien śpiewa „Niech żyje bal”. Owacje na stojąco :)
FOTO: Dobromiła Deluga



Serduszka od serca

Pracownia origami z Pałacu Młodzieży w Katowicach już od 7 lat włącza się do akcji „Złóż serca dla hospicjum”, która organizowana jest przez Małopolskie Hospicjum dla Dzieci. Akcja polega na złożeniu prostego papierowego serduszka jako symbolu empatii i wsparcia dla osób nieuleczalnie chorych. Nadesłane do krakowskiej siedziby biura Hospicjum serca są rozdawane przez wolontariuszy 14 lutego 2019 przechodniom na krakowskim Rynku i przyległych mu ulicach.

W tym roku powstała góra serduszek! Ich suma to... 1340 serc, w tym ogromny wkład serc poskładanych przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 35 im. A. Korczyńskiej - 783, to więcej niż połowa! Składali z nami w tym roku także: Przedszkole Pałacowy,



Zespół Szkół Specjalnych w Rudzie Śl., Szkoła Podstawowa z Orzesza i wszyscy pałacowi Origamiści. Bardzo dziękujemy wszystkim składowcom, gratulujemy i czekamy na Was znów za rok.

**Pracownia origami
Pałacu Młodzieży**

ReAkcja | Gazeta Pałacu Młodzieży w Katowicach
Redaguje zespół:
Dawid Bramowski, Paweł Gruchalski, Jarosław Majewski, Bożena Perska
Wydawca: Pałac Młodzieży w Katowicach, Mikołowska 26 | www.pm.katowice.pl
e-mail: bozena.perska@pm.katowice.pl

Karnawałowy Koncert Przebojów

23 stycznia br w Sali Teatralnej Pałacu Młodzieży trzy pracownice: Edukacji kulturalnej, Tańca i Śpiewu dały wspaniały karnawałowy koncert, nawiązujący w swojej formule do koncertów filmowych i zaduszkowych z ostatnich lat. Widzowie zachwycili się dynamiczną mieszanką piosenek i tańca w kilkudziesięciminutowej pigułce w wykonaniu zespołów estradowych, tanecznych i wokalistów. W programie znalazły się choreografie zarówno do muzyki klasycznej (Grieg, Saint Saens) jak i rozrywkowej (The Bee Gees, Goodman). Wysłuchaliśmy szeregu coverów znanych przebojów karnawałowych z różnych lat (m.in. Boney M., Dire Straits, Elton John, The Black Keys, Kasia Sobczyk, Maria Koterbska, Maryla Rodowicz). Zatańczyły grupy baletowe i tańca współczesnego Studia „Arabeska”, zespoły estradowe „Husk”, „Absolutly Happening” i „Ream”, śpiewali Olga Chrzan, Kaja Mysiakowska i Dominika Dybich. Całość jak zawsze na tych koncertach połączyło słowo prowadzącego imprezę – Bogdana Kosiena, który wzbudził aplauz i doczekał się gromkich braw po brawurowym wykonaniu piosenki „Niech żyje bal!”.

oprac. bper

FOTO: Dobromiła Deluga



Here on Earth tworzy muzykę o progrockowym i metalowym zabarwieniu. Opowiadają o rzeczach pomijanych, ulotnych, istniejących gdzieś za opuszczoną kurtyną, za pomocą melodii i wciągającej rytmiki. Zespół wystąpił podczas finału naszego wydarzenia, prezentując materiał głównie z wydanej w zeszłym roku płyty *Thallium*.

- *Serdecznie dziękujemy za wczorajszy walentynkowy wieczór!* - mówili członkowie zespołu po występie. *Koncerty w Pałacu Młodzieży w Katowicach mają zawsze niepowtarzalną aurę, a to co się działo po koncercie było niesamowite! Tyle foto sesji i przemiłych spotkań dawno nie doświadczyliśmy...*

Do zobaczenia na następnych koncertach!

FOTO: Grzegorz Adamek

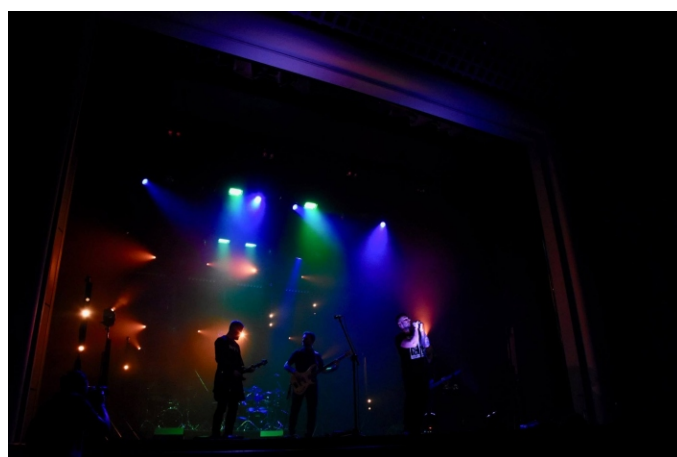
Rockowe Walentynki w Pałacu Nie tylko dla zakochanych!

W Walentynki Pracownia Edukacji Kulturalnej zaprosiła na koncert zespołów rockowych w Sali Teatralnej Pałacu Młodzieży. Jak co roku w czasie ferii zimowych, na naszej scenie zaprezentowały się zespoły estradowe Pałacu - Husk i Ream, z własnym, oryginalnym materiałem muzycznym.

Od kilku sezonów zapraszamy gości z zewnątrz; w tym roku był to zespół *Here on Earth*, który przedstawił materiał z swojej nowej płyty *Thallium*.

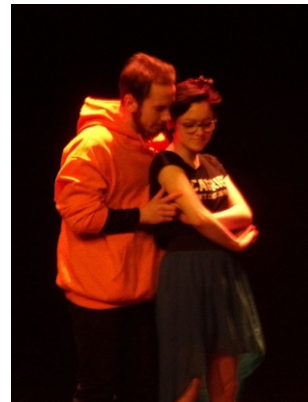
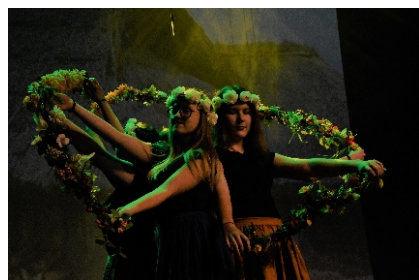
Prowadzenie koncertu: Bogdan Kosien.

Na zdjęciu: zespół *Husk*, FOTO: Dobromiła Deluga



Polska Niepodległa - Utracona i Odzyskana

7 lutego br. w Sali Teatralnej Pałacu Młodzieży odbyło się barwne widowisko wokalo-taneczne, wpisujące się w cykl imprez upamiętniających setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Wystąpili: Zespół Folklorystyczny Ślączek, Studio Rytmiki i Tańca Miraż oraz solistki zajęć Piosenki Estradowej.



Festiwal Spektakli Profilaktycznych

W przeddzień Międzynarodowego Dnia Teatru, 26.03.2019r., odbył się prolog obchodów tego dnia, czyli III Festiwal Spektakli Profilaktycznych.

Wystąpiło 6 grup teatralnych z katowickich szkół. Tematyką prezentacji były relacje rówieśnicze, konflikty, hejt, emocje związane z czasem dorastania. Jednym z celów działań profilaktycznych jest ukazywanie jasnych stron życia, sposobów rozwiązywania konfliktów oraz pozytywnego spojrzenia na relacje międzyludzkie. Sześciuosobowe jury nagrodiło dwa spektakle, które prezentowały właśnie taki punkt widzenia. I nagrodę w kategorii szkół podstawowych otrzymało przedstawienie „Bo najważniejsze jest niewidoczne dla oczu” w wykonaniu zespołu Nieobliczalni ze Szkoły Podstawowej nr 15.

I nagrodę w kategorii szkół średnich otrzymał Zespół Paradoxs z Katowickiego Centrum Edukacji Zawodowej za brawurowy spektakl „Dłoń”. Oba przedstawienia zostaną zaprezentowane podczas V Święta Profilaktyki, które odbędzie się w Pałacu Młodzieży 17 czerwca br. W imieniu publiczności i jurorów dziękujemy za wiele wspaniałych wrażeń artystycznych oraz inspiracji do przemyśleń.

Bogumiła Kurcab-Karkoszka



Harcerska dola

Widowisko historyczno-muzyczne „Harcerska dola” miało premierę 22 marca br. w Sali Teatralnej Pałacu Młodzieży, dzień później odbył się drugi koncert. Wydarzenia te miały na celu upamiętnienie 100-lecia odzyskania Niepodległości, które dla harcerzy nierozdzielnie wiąże się ze 100-leciem Związku Harcerstwa Polskiego. Koncertem tym Harcerski Zespół Artystyczny SŁONECZNI chciał również podkreślić 20 lat istnienia Śląskiej Chorągwi ZHP.

SŁONECZNI zabrali widzów w niezwykłą podróż z piosenką harcerską, która w każdym czasie i miejscu przypominała druhom i druhom o Polsce. Widzowie poprzez „muzyczne okulary” mogli zapoznać się z ideą skautingu zainicjowaną przez Roberta Baden-Powella.



FOTO: Michał Chwieduk



Nagrodą V Ogólnopolskiego Festiwalu Folklorystycznego POWER FOLK jest Puchar Czarnych Diamentów. 01.06.2019 otrzymał go Zespół Pieśni i Tańca „Małe Słowianki” im. dh. W. M. Francuz, który przedstawił Tańce Beskidu Żywieckiego (choreografia – Jadwiga Jurasz). I miejsce zdobył Dziecięcy Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej im. Janiny Marcinkowej za Wiązankę Pieśni i Tańców Cieszyńskich (choreografia – Anna Gociek) oraz Międzyszkolny Ludowy Zespół Pieśni i Tańca „Krakowiak” za Tańce Kaszubskie (choreografia – Anna Gryszun). Szczegółowe wyniki znajdziecie na naszej stronie www.pm.katowice.pl

Dziękujemy za wspaniałe wrażenia artystyczne. Gratulujemy laureatom i zapraszamy do podziwiania pięknych strojów ludowych uchwyconych w obiektywie Juliusza Baranowskiego.



GRAND PRIX

XII Turnieju Tańca
Nowoczesnego „Power
Dance 2019” zdobył Zespół
„Impresja”
z Prywatnej Szkoły
Baletowej w Bielsku Białej za
„Ogród przedziwny”
(choreografia –
Aleksandra Jurczak).



I miejsce - ZESPOŁY połączone grupy – kategoria
wiekowa A (do 10 lat) - Zespół „Mami one”, Studio
Tańca MK w Tarnowskich Górach, „Archipelag”
(choreografia – Marzena Kobryń).

I miejsce - ZESPOŁY połączone grupy – kategoria
wiekowa B (od 11 do 15 lat) - Zespół „Elite 2”,
Akademia Tańca Elite - „Ich nadzieja”
(choreografia – Martyna Klimaj);
Zespół „Mami”, Studio Tańca MK w Tarnowskie Góry
- „Pod powierzchnią”
(choreografia – Marzena Kobryń).

I miejsce - ZESPOŁY połączone grupy – kategoria
wiekowa C (od 15 do 25 lat) - Zespół „Teatr
Wyobraźni”, Ośrodek Edukacji Baletowej
i Tańca Współczesnego w Zabrze -
„Echolokacja” (choreografia – Magdalena
Wojnarowicz-Klimas);
Zespół „KLU” - Studio Tańca MK Tarnowskie Góry -
„Et ego homo sum”
(Choreografia – Marzena Kobryń).

Finał i uroczystość wręczenia nagród uświetnił
występ Weroniki Curyło, absolwentki PM i finalistki
The Voice of Poland. Artystka zostawiła także swój
odcisk dłoni do przyszłej Alei Gwiazd.

Szczegółowe wyniki znajdziecie na naszej stronie
www.pm.katowice.pl



FOTO: Paweł Kaprzyk





Wyjątkowo bogaty i różnorodny był w tym roku nasz pałacowy Dzień Dziecka. Na dziedzińcu stanęły udekorowane kolorowymi balonami namioty, stanowiska do warsztatów, leżaki, dmuchańce do zabawy. Przy wejściu stanęły foodtracki, można było też częstować się jabłkami, wodą i sokkami.

Dzieci mogły skorzystać z doświadczeń chemicznych i fizycznych na wesoło, zajrzeć do plenerowej biblioteki, dokonać obserwacji mikroskopowych, zrobić origami, pomalować kubeczki ceramiczne, narysować karykaturę lub namalować coś na przygotowanych planszach. W Parku Kościuszki odbył się bieg na różnych dystansach w kilku kategoriach wiekowych, a na basenie - Aqua Challenge, czyli zabawa na wodnym torze przeszkód. Można było też wziąć udział w warsztatach tanecznych, pograć na bębnach, spróbować sił w szermierce i judo, podziwiać pokazy gimnastyczne. Do zobaczenia za rok!

Foto (również na okładce): Dobromiła Deluga, Juliusz Baranowski, Aneta Powerska-Didkowska, Bożena Perska, Karolina Sznura



Zapraszamy do współpracy przy tworzeniu gazety Pałacu Młodzieży wszystkich chętnych. Piszcie relacje z zajęć, konkursów, wystaw i koncertów.

Szukamy wolontariuszy do współpracy przy pisaniu, fotografowaniu i opracowywaniu materiałów dziennikarskich oraz do pomocy przy konkursach i prowadzeniu imprez.

Zgłoszenia:

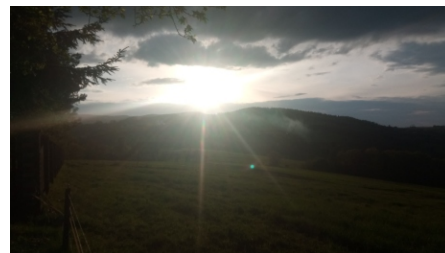
bozena.perska@pm.katowice.pl
jaroslaw.majewski@pm.katowice.pl
lub osobiście w Informacji, pok. 20

Poetyckie spotkania



Mam zaszczyt opowiedzieć Wam o pewnym wydarzeniu. Jako jeden z członków grupy poetyckiej, brałem udział w spotkaniu w bibliotece w Rabie Wyżnej, a dokładniej wieczorze poetyckim połączonym z warsztatami pisarskimi. Poznałem wiele osób oraz ich twórczość, omawiając własne wiersze uczestników. Kolejny dnia nocleg, odpoczynek, a następnie spacer na jedno z najwyższych wzniesień tego miasta. Nie obyło się bez pięknych zdjęć, jakie Wam tu pokazuje. Wszystko to zakończyliśmy wyjazdem do naszej koleżanki poetki, gdzie przy grillu, śpiewaliśmy i biesiadowaliśmy. Na pewno to zapamiętam!

Lövelyn Möiselfen



Europejskie klimaty

Za nami wybory do europarlamentu. W tym roku frekwencja w Polsce była wyższa niż zwykle (43%). Ciekawym jest, że wielu z niegłosujących uskarża się na mały wpływ na Brukselę, szczególnie osoby o poglądach konserwatywnych, same zaś wykazują się stosunkowo skąpą wiedzą na temat instytucji europejskich. Z tego powodu tylko część uprawnionych do głosowania faktycznie idzie na wybory. Naprzeciwko tej smutnej tendencji wyszły instytucje popularyzujące wiedzę o UE:

- **Pałac Młodzieży**, który co roku organizuje konkurs o Unii Europejskiej pod przewodnictwem niezwykle sympatycznej Aliny Wilińskiej.
- **Punkt EuropeDirect**, gdzie możemy podebatować, bądź wygrać nagrody podczas obchodów dnia Europy - 9 maja. Miałem okazję zakręcić 3 razy kołem i dostać upominki. Zawsze można zapytać i dostać ulotki na temat EU, dlatego zapraszam wszystkich zainteresowanych na ul. Kościuszki 6 w Katowicach.

Lövelyn Möiselfen



DZIEJE SIĘ W PAŁACU

Dzień Bezpiecznego Internetu

Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI) obchodzony jest z inicjatywy Komisji Europejskiej od 2004 r. To okazja do wszelkich działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych.

W Pałacu Młodzieży 4 marca br. odbyły się: debata dla młodzieży, podsumowanie konkursu na plakat „Świat zamknięty w ekranie smartfona”, wykład „Dzieci i młodzież w świecie technologii” prowadzony przez dyrektora Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 w Katowicach Agnieszkę Moś oraz konsultacje dla rodziców nt. bezkrytycznego korzystania z internetu organizowane przez przedstawicieli Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 w Katowicach oraz przedstawiciela Policji - naszym gościem był nadkomisarz Paweł Warchoń z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Katowicach.





Kilka słów o Kolekcji Sztuki Dziecka

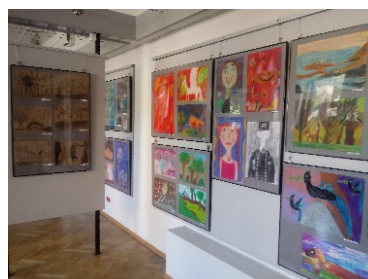
Kolekcja Sztuki Dziecka, tworzona w Pałacu Młodzieży w Katowicach od 2006 roku, została pomyślana jako unikalny zbiór prac plastycznych i form przestrzennych wykonanych przez dzieci w wieku 3 – 13 lat. W celu promocji i upowszechnienia dziecięcej twórczości plastycznej w różnych środowiskach oprócz dorocznych ekspozycji w galeriach katowickiego Pałacu Młodzieży Kolekcję można oglądać w różnych instytucjach i zakładach pracy nie tylko na terenie województwa śląskiego. Część zbiorów eksponowana była też poza granicami naszego kraju – m.in. w Chinach, we Francji oraz w Japonii.

Wyboru prac do Kolekcji dokonuje specjalnie do tego powołana Rada Artystyczna. Prace dzieci oceniali dotychczas: reżyser Lech Majewski, przedstawiciele ASP w Katowicach: Zbigniew Blukacz, Adam Pocięcha, Grzegorz Hańderek, Olga Pałka-Ślaska oraz artyści-pedagodzy: Joanna Nowrot i Aleksandra Klimas z Zespołu Szkół Plastycznych w Katowicach, Justyna Stefańczyk doktorantka Instytutu Sztuki w Cieszynie, artysta plastyk Zbigniew Krzywdziak oraz, z ramienia Pałacu Młodzieży Agnieszka Borowska. Honorowy patronat nad Kolekcją sprawował w przeszłości Rektor ASP w Katowicach prof. Marian Oslisło a obecnie, od wielu lat, patronuje jej wybitny plakacista i wykładowca katowickiej ASP prof. Roman Kalarus, który regularnie bierze też udział w pracach Rady Artystycznej.

Prace zasługujące na miano „Sztuki Dziecka” wybrane zostały w tegorocznej edycji Kolekcji z dwóch ważnych wystaw: Dorocznej Wystawy Twórczości Plastycznej uczestników pałacowych pracowni oraz z wystawy Ogólnopolskiego Konkursu Dziecięcej Twórczości Plastycznej „Najpiękniejsza jest moja Ojczyzna 2018”.

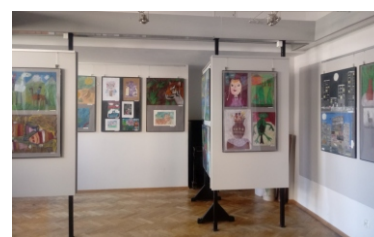
Honorowym udokumentowaniem zakwalifikowania pracy do Kolekcji są specjalne certyfikaty wręczane ich autorom.

materiały opracowała Pracownia Sztuk Plastycznych
Wystawę można oglądać cały rok w Galerii Korytarzowej, III piętro Pałacu Młodzieży



WIELKA KOŃCOWO-ROČNA WYSTAWA

Aż do końca wakacji (do 31.08.2019) można podziwiać prace młodych artystów na Wielkiej Końcoworocznej Wystawie Prac Dzieci i Młodzieży uczęszczających do Pracowni Plastycznych Pałacu Młodzieży. Rysunki, prace malarskie, origami, witraże wystawiono w Galerii Akwarela (parter) oraz w Galerii Korytarzowej na I piętrze. - Wykorzystaliśmy ponad 100 ram do oprawienia wszystkich prac - powiedziała odpowiedzialna za ekspozycję Magdalena Sołtysik.



Młodzi Mistrzowie Reportażu

24.04.2019r. w Pałacu Młodzieży odbył się finał Ogólnopolskiego Konkursu na Reportaż im. Ryszarda Kapuścińskiego.

Najciekawsze prace nadesłały autorki i autorzy z mniejszych miejscowości, wykazując się ciekawym spojrzeniem na współczesną rzeczywistość. I miejsce przypadło Sylwii Korfanty z Piekar Śląskich, II miejsce zdobyła Emanuela Waliczek z Górek Wielkich, a III - Małgorzata Wieczorkiewicz z Mnichowic.



Pamiątkowe zdjęcie laureatów z jurorami i dyrektorem PM

Przyznaliśmy także trzy wyróżnienia. Otrzymali je: Maja Kaziów ze Smolca, Łukasz Lorek z Żywca oraz Natalia Macuda z Alwernii. Wraz z jurorami - red. Danutą Drabik (TVP3 Katowice), red. Krzysztofem Karwatem (Fabryka Silesia) oraz red. Wojciechem Paculą (Radio Katowice) oraz dyrektorem Pałacu Młodzieży Adamem Laskiem - gratulujemy zwycięzcom! Dziękujemy fundatorom nagród i redaktorom Radio Luuuz.fm za prowadzenie imprezy.

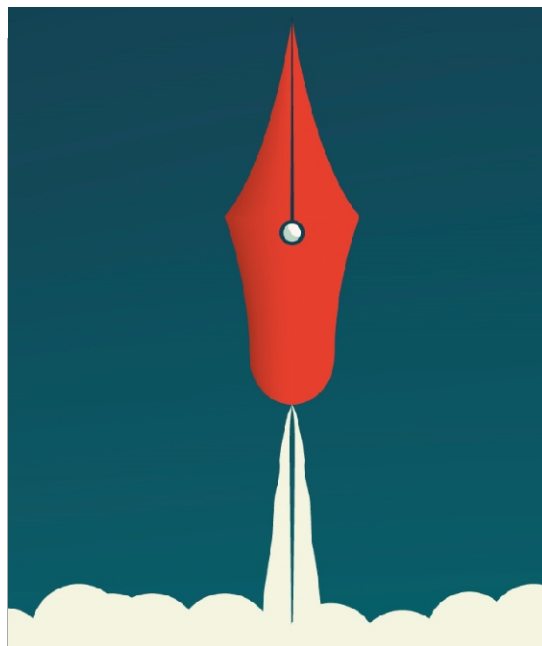


Sylwetkę Ryszarda Kapuścińskiego przybliżył red. Genaro Turco (Radio Luuuz)



Finaliści konkursu zobaczyli film „Jeszcze dzień życia” (reż. Damian Nenow, Raúl de la Fuente). To trzymająca w napięciu historia trzymiesięcznej wyprawy wybitnego reportera Ryszarda Kapuścińskiego do ogarniętej wojną i chaosem Angoli, w której linia frontu zmienia się jak w kalejdoskopie.

PRODUKCJA: Polska.
Hiszpania, Belgia, Niemcy,
Węgry 2018, 85 min.



Wystawa kaligrafii

W Galerii Akwarela 8 kwietnia odbył się wernisaż nowej wystawy "Kaligrafia".

Prace Filipa Ciślaka, wykonane stalówkami o różnych grubościach, można podziwiać do 5 maja. Na wernisażu gościł m.in. prof. Roman Kalarus z katowickiej Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach.

Filip Ciślak w 2013 r. uzyskał dyplom magisterski w Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach w pracowni projektowania plakatu prof. Romana Kalarusa. Aktualnie pracuje w swojej macierzystej uczelni jako asystent. Zajmuje się grafiką projektową. Do jego głównych zainteresowań na polu sztuki i projektowania należy plakat i kaligrafia. Swoje prace prezentował m.in. na 6. i 7. Biennale Plakatu w Katowicach; 5. i 6. Biennale Plakatu Społeczno-Politycznego w Oświęcimiu; 8. International Triennial of Stage Poster, Sofia 2016; Poster Triennial Ecoplagat 2017. W 2013 r. wygrał międzynarodowy konkurs na plakat festiwalu FETA. W 2018 r. został wyróżniony na Międzynarodowym Biennale Plakatu 4th Block (Charków).



Sposoby na zdrowe żywienie

Współczesny świat dysponuje ogromną wiedzą na temat zdrowego i właściwego odżywiania się, świadomość rodziców w tym obszarze powinna być ogromna. Niestety jest wręcz odwrotnie. Notuje się zdecydowany przyrost dzieci otyłych już w wieku przedszkolnym.

Powinno kłaść się więc jak największy nacisk na edukację zdrowotną w szkołach, w przedszkolach, jak również powinno się uświadamiać jeszcze bardziej rodziców w tym temacie. Problem dzieci otyłych i źle odżywających się jest niestety coraz większy i dotyczy to całego społeczeństwa.

Będąc nauczycielem wychowania fizycznego w szkole podstawowej, na co dzień spotykam się z powyższymi problemami. Staram się dzieciom zwracać uwagę na to, co jedzą, i na to, co powinny w rzeczywistości jeść. Staram się również jak tylko mogę, wprowadzać w szkole coś innego, nowego, niż tylko pogadanki na temat zdrowej diety i jej wpływu na rozwój dzieci. Kilka razy zaproszony został do naszej szkoły profesjonalny dietetyk, który przybliżył i rozszerzył dzieciom temat, ponieważ jak się okazało ich świadomość jest niewielka. Idąc dalej w tym kierunku, zorganizowałam również cykl warsztatów, polegających na robieniu przez dzieci, przy moim udziale, różnego rodzaju zdrowych posiłków. Na jednych z warsztatów zostały zrobione kanapki na drugie śniadanie. Dzieci przyniosły składniki z domu (wędlinę, ser,



warzywa) i tworzyły piękne kanapki. W ramach tych zajęć przyniosłam różnego rodzaju kiełki. Pomimo iż część dzieci nie znała ich smaku, wzbudziły one ciekawość i chęć spróbowania, co było pewnego rodzaju sukcesem, ponieważ jak powszechnie wiadomo jest to cenny i zdrowy składnik, który powinien zawierać się w naszej codziennej diecie. Kolejnymi warsztatami, które zorganizowałam i które wzbudziły u dzieci duże zainteresowanie, było robienie koktajli i soków z warzyw i owoców. Dzieci za zadanie miały przynieść różne owoce i warzywa, które lubią. Za pomocą robota kuchennego i wyciskarki zrobiliśmy wspólnie koktajle i soki warzywno-owocowe. Dzieci przyniosły owoce tj: jabłka, gruszki, cytrusy, maliny, banany, a także marchewki. Ja przyniosłam szpinak, który ku zdziwieniu dzieci, dodaliśmy do koktajlu i co ważne, dzieci które nie lubią szpinaku, na co dzień, spróbowały koktajlu i stwierdziły, że jest dobry. Zadaniem tych warsztatów było pokazanie dzieciom, innego sposobu jedzenia warzyw i owoców, których nie do końca się lubi, jednak po zmieszaniu z innymi składnikami, stworzyły coś dobrego i pożywnego do picia. Wiele dzieci

zostało dopiero uświadomionych na tych właśnie zajęciach, jak niewiele czasu i wysiłku potrzeba, aby samemu zrobić coś zdrowego, pożywnego i pysznego. Możemy przyjąć więc kilka zasad prawidłowego żywienia dziecka, które zapewniają mu zdrowie, a także są nieodzownym warunkiem harmonijnego rozwoju. Mają one wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Do takich podstawowych należy: dbałość o różnorodność posiłków, pamięć o aktywności ruchowej, najlepiej codziennie, wystrzeganie się nadwagi i otyłości, poprzez dobieranie odpowiedniej ilości spożywanych posiłków do wieku i wagi dziecka.

Podsumowując ten jakże szeroki i wciąż nurtujący nas temat możemy stwierdzić, że prawidłowe żywienie, przyczynia się do utrzymania dobrego stanu zdrowia, wpływa na właściwy rozwój, pomaga zapobiegać występowaniu nadmiarów i niedoborów, w tym kluczowych witamin i składników mineralnych w diecie, a w długim okresie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia m.in. nadwagi czy otyłości. Pamiętajmy o tym wszystkim, chcąc wychować zdrowo nasze dzieci!

opracowała:

posiłki dla dzieci powinny zawierać:

- pełnoziarniste produkty zbożowe jako główne źródło kalorii (pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż brązowy itp),
- produkty zawierające białko (mleko, kefir, jogurt, ser biały),
- mięso, spożywane z umiarem, w niezbyt dużej ilości,
- warzywa i owoce
- należy ograniczać tłuszcze zwierzęce na rzecz nienasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych głównie w rybach.



Kampania po naszymu!

Często oceniamy politykę z perspektywy Warszawy, patrzymy na rywalizacje partyjne, na kampanię tych największych. Ale przecież wybory samorządowe to przede wszystkim wybór wójta, burmistrza czy radnego. (...)

Brak pomysłów, kompetencji, wiary, że można. Ludzie nie mają wody w domach, nie są podciągnięci pod kanalizację, nie mogą do swoich domów dojechać, bo nigdy nie ma pieniędzy na asfalt. Ale nie ma co się dziwić, jak człowiek, który był nauczycielem nauczania początkowego ma dysponować budżetem liczącym kilka milionów złotych. Sama ilość zer jest dla niego straszna. Potrafi liczyć tylko do kilkunastu tysięcy, do tyłu, ile wynosi jego pensja. Co go obchodzą problemy ludzi? Przecież on nic nie może.

Mamy jeszcze wybory do Rady Gminy. Około 4-5 kandydatów na jedno miejsce. Wszyscy w wieku 50+, emeryci albo renciści, Rada jest dla nich miejscem, gdzie można sobie dorobić. Wśród kandydatów emerytowany alkoholik, starsza pani z Koła Gospodyń, były sołtys i wieczny radny (taka osoba, która od 1991 roku jest w jakiejś radzie). Nie obchodzi mnie, kto wygra... Udzielił mi się klimat bezsensowności życia, kibicuję temu, kto ma najniższą emeryturę, będzie miał przynajmniej na piwo. Czy coś się zmieni przez kolejne 5 lat? Pewnie nie, dalej nie będzie zasięgu, upadnie jakaś mała działalność gospodarcza, może przybędzie alkoholowych maniaków utrzymywanych z 500+. Szkoda tylko tego studenta, który wraca starym PKS-em do domu. Słuchając IX symfonii Beethovena, zastanawia się, czemu nie wyjechał z tego kraju. Co tu robi? Chciał wystartować do Rady Gminy, usłyszał, że jest za młody, brak mu doświadczenia, jest naiwny i głupi. Ma za dużo energii i siły, za dużo pomysłów i planów, za dużo wiary w sukces i jest zbyt inteligentny. Pozbawiony głosu, uznany za dziwaka, pokazywany palcami, niebezpieczny dla zbudowanego ładu. Po co wraca?

Liczą się ludzie, drugi człowiek, Ty. Choć władza jest oderwana od ludzi, a polityka żyje w innym świecie, to do nas należy przyszłość. Nie uciekajmy przed odpowiedzialnością za nasz kraj. My też piszemy historię, ktoś nas kiedyś oceni. My tworzymy ten świat dla przyszłych pokoleń.

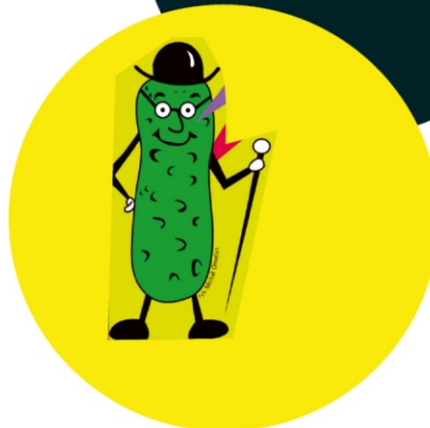
Nie radzimy sobie z demokracją, na prezydentów miast wybieramy byłych działaczy PZPR albo ludzi skazanych prawomocnym wyrokiem. Zmian dokonuje się przez pracę, głęboką aktywizację społeczną - nie przez lajka na fejsbuku, nie przez wieczną krytykę.

Ten student wróci to tej gminy, razem z nim wrócą jego znajomi. Zdecydujemy się wziąć sprawę w swoje ręce!

Szymon Szurlej

I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie na Felieton pod patronatem red. Michała Ogórka

**OGÓLNOPOLSKI
KONKURS
NA FELIETON PRASOWY
POD PATRONATEM
RED. MICHAŁA OGÓRKA**



Finał **Ogólnopolskiego Konkursu na Felieton pod patronatem red. Michała Ogórka** odbył się 15 marca w Pałacu Młodzieży w Katowicach. Przybyło ponad 40 osób, aby usłyszeć werdykt jurorów, wśród których był patron konkursu oraz prof. Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach Józef Olejniczak i redaktor „Gazety Wyborczej” Przemysław Jedlecki.

Wyłoniono 6 laureatów - **I miejsce zajął Szymon Szurlej** z Gwoźnicy za pracę pod tytułem „Kampania po naszymu”. **II miejsce - Zuzanna Grędzińska** z Będzina za „Mam smartfona, więc jestem”, a **III miejsce - Martyna Zawada** z Kończyc Wielkich za felieton „Nie ma Polaka bez promili”. Jury przyznało także trzy wyróżnienia: Natalia Dębska z Chrzanowa, Magdalena Bakałarz z Sosnowca i Krystian Miska z Sosnowca. Na zakończenie aktorzy z PM z grupy prowadzonej przez Olgę Chrzan przedstawili swoją interpretację nagrodzonych prac, a laureaci mieli okazję na rozmowę o swoich materiałach z jurorami.



Wspólne pamiątkowe zdjęcie laureatów z jurorami.

FOTO: Wiktor Kałamarz