

eko

echo

W trosce o nasze otoczenie

Numer 1 listopad/grudzień 2019

Cyfrowy dodatek do „Szkołnego Echa” realizowany w ramach projektu Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@ 2020 – Uczniowskie Laboratoria Informatyczne 4-8

W numerze:

- Dlaczego czyste powietrze jest tak ważne?
- Dlaczego warto biegać? 3 potwierdzone naukowo fakty
- Zwierzęta morskie umierają przez ludzi- jak temu zapobiec?
- Zdrowe odżywianie – na czym polega?
- Eko-kącik kulinarny – przepisy zdrowe dla ciała i ducha
- Linki – strony, filmy i gry polecane lub stworzone przez redakcję

Zespół redakcyjny:

Barbara Chrapkowska

Zofia Dach

Dominika Dałek

Zuzanna Haławczak

Martyna Kirszenstein

Aleksandra Klar

Kacper Klar

Paweł Klar

Piotr Klar

Zofia Kwaśna

Małgorzata Maciejewska

Michał Maciejewski

Nadia Pacharzyńska

Dominik Superczyński

Patryk Superczyński

Karol Kowalczyk

Dlaczego czyste powietrze jest tak ważne ?

Patryk Superczyński, Michał Maciejewski, Paweł Klar

W powietrzu zawarty jest tlen, który jest nam potrzebny do życia. W tym artykule podamy 5 sposobów na to, jak dbać o czyste powietrze.



1. Na początek spróbuj *pobawić się w ogrodniku*, czyli posadź drzewo.
2. Poproś rodziców o to, aby przestali palić węglem i założyli panele słoneczne.
3. Nie pal śmieciami.
4. Używaj roweru (jeśli go nie masz poruszaj się komunikacją miejską).
5. Nie używaj plastikowych toreb.

Środowisko naturalne jest niezwykle ważnym, choć na co dzień niezauważanym i niedostrzeganym elementem życia. Ono stanowi jednak nasze otoczenie i właśnie dlatego musimy je chronić. Jeżeli nie zadbamy o jego czystość, skazani będziemy na życie w otoczeniu zdewastowanych lasów, śmierdzących zbiorników wodnych, smogów, natomiast bez

żadnej naturalnej zieleni.

Dbanie o czyste powietrze jest bardzo ważne. Ma to ogromny wpływ na nasz organizm. W zanieczyszczonym powietrzu znajdują się nie tylko bakterie w większym stężeniu które powodują choroby ale także pyły i dymy które powodują uszkodzenie dróg oddechowych, kaszel, duszności. Jest to poważna sprawa. Dużo ludzi cierpi na alergie właśnie przez zanieczyszczone powietrze. Brud, który jest w takim powietrzu osadza się w płucach i niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Należy pamiętać o oszczędzaniu naszego powietrza i pamiętać, że nie tylko my nim oddychamy ale także inni. :)

Każdy z nas musi zadać sobie ważne pytanie- czy warto żyć w smogu?

Dlaczego warto biegać?

3 potwierdzone naukowo fakty

Piotr Klar, Dominik Superczyński, Karol Kowalczyk, Kacper Klar



Ruch zmniejsza ryzyko otyłości, poprawia nasze samopoczucie. Jednak to nie wszystko. Lekarze podkreślają, że regularna aktywność fizyczna niesie ze sobą szereg zbawiennych właściwości. Oto zbiór 3 medycznych powodów, dla których powinniśmy na co dzień uprawiać sport.

1. Bieganie pomaga walczyć z depresją

Psychologowie i psychiatry z całego świata są zgodni: aktywność fizyczna, jest polecana przy walce z objawami depresji. Najlepsze efekty można osiągnąć przy połączeniu sportu i medytacji. Idealne aktywności dla osób borykających się z depresją to: spacer, bieganie, jazda rowerem, aerobik lub miks poszczególnych sportów.

2.Nawet, jeśli nie każdy biegacz lubi biegać, to na pewno lubi...dobięgać.

Euforia pojawiająca się po treningu potrafi uzależniać i to w jak najbardziej pozytywnym znaczeniu tego słowa. Ruch stwarza w naszym organizmie hormony zwane endorfinami, są to hormony szczęścia

3.Bieganie wspomaga zdolność uczenia się

Najświeższe badania opublikowane w londyńskim Journal of Physiology jasno informują, że ćwiczenia aerobowe w ogromnym stopniu rozwijają procesy poznawcze. Jazda rowerem, ćwiczenia na sali fitness czy bieganie uaktywnia i wzmacnia neurony w mózgu człowieka, które są odpowiedzialne za procesy przyswajania wiedzy.

Zwierzęta morskie umierają przez ludzi – jak temu zapobiec?

Zofia Dach, Zofia Kwaśna



Rocznie ginie ponad 100 tysięcy zwierząt morskich przez około 250 000 kg plastiku w oceanach. Są to np.: folie, słomki itp.

Plastikowe torby są najczęściej powodem umierania tych pięknych i często nieznanych zwierząt. Zdarzały się przypadki, kiedy rybacy łowili martwe stworzenia a później okazało się, że umarły z powodu zjedzenia plastiku. Tak właśnie przyczyniamy się do umierania tych pięknych stworzeń.



A skoro ludzie są w stanie stworzyć telefony, laptopy i tablety, niech wymyślą coś, co będzie odstraszało ale nie raniło zwierząt od sieci rybackich, w które często zaplątują się

delfiny. Może to być na przykład wodoodporny sygnał dźwiękowy którego boją się delfiny.



Pomyślmy o tym i od nowego roku postanówmy, że przez chociaż pół roku nie będziemy wrzucać śmieci do oceanów i mórz – to na pewno poprawi sytuację i zmobilizuje nas do tego, aby dbać o środowisko. Nad morzem zawsze znajdziecie jakiś kosz a może nawet do segregacji śmieci.

Zdrowe odżywianie...

Aleksandra Klar, Małgorzata Maciejewska, Martyna Kirszenstein



Trzeba tak się odżywiać, aby każdego dnia dawać organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych. Niebagatelne jest również zadbanie o regularność w spożywaniu posiłków. Najbardziej fizjologiczną formą odżywiania jest prawidłowo zestawiona dieta wegetariańska. Zawiera ona bardzo dużo antyoksydantów, jest dietą wysokobłonnikową, dostarcza łatwo przyswajalnego białka oraz niezwykle cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych, nie zawiera zaś cholesterolu.

Białko

To nieprawda, iż jedynym źródłem białka jest mięso. Groch i fasola są również bogatym źródłem białka, szczególnie w połączeniu z mąką z pełnego przemiału, brązowym ryżem, owsianką, pszenicą i kukurydzą. Orzechy są także bogate w białko, ale powinny być stosowane w małych ilościach ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Nawet warzywa, takie jak brokuły czy ziemniaki, zawierają białko, poza tym

posiadają witaminy i sole mineralne. Istnieje szereg mitów na temat zapotrzebowania organizmu na białko, w wyniku czego spożycie białka znacznie przewyższa faktyczne potrzeby, co w konsekwencji obciąża nerki i powoduje choroby.

Tłuszcze

Smalec, masło, margaryna, smażone potrawy, śmietana, majonez, ryby, czerwone mięso, drób oraz ser zawierają niezdrowe tłuszcze nasycone. Tłuszcze roślinne, znajdujące się w awokado, oliwkach, nasionach i orzechach są zdrowe, jeżeli stosuje się je z umiarem. Gdy spożywasz nabiał, wybieraj ten bez tłuszczu.

Węglowodany są ważnym źródłem energii

Ogranicz spożywanie cukrów prostych (cukier biały) znajdujących się w deserach, cukierkach, napojach gazowanych i słodzonych płatkach śniadaniowych. Węglowodany złożone są znacznie zdrowsze. Dobrym ich źródłem są ziemniaki, brązowy ryż, chleb razowy i razowe płatki śniadaniowe.

Sól

Stanowi dodatek do wielu potraw mięsnych, produktów kiszonych i konserwowych, żywności puszkowanej, potraw pieczonych zawierających proszek do pieczenia, a nawet płatków śniadaniowych. Nadmiar soli powoduje nadciśnienie i choroby serca.

Ek-Kącik kulinarny

Barbara Chrapkowska, Nadia Pacharzyńska, Dominika Dałek, Zuzanna Haławczak

Przepis na ekologiczne pierniczki Kasi

W tym przepisie niezwykle istotnym składnikiem jest smalec. Został on wytopiony wcześniej ze słoniny ekologicznej. Smalec solony, czy przyprawiony nie nadaje się ;)

Zatem trzeba dodać czas na wytopienie tłuszczu. Ale warto, bo pierniczki są pyszne.



Składniki

mąka tortowa (1 kg)
mąka do wyrobienia ciasta
masło (250-300g)
smalec (1 duża łyżka)
miód (1 niepełna szklanka ok. 250g)
cukier (2 szklanki)
proszek do pieczenia (3 łyżeczki)
soda oczyszczona (2 łyżeczki)

goździki (2 łyżeczki)
ziele angielskie (8 ziaren)
cynamon (1 łyżeczka)
imbir (1 łyżeczka)
kardamon (1 łyżeczka)
anyż (1 łyżeczka)
gałka muskatołowa (1 łyżeczka)
jaja (5 całych jaj)
sól (1 łyżeczka)
kakao (4 łyżki)

Przygotowanie

Zetrzeć przyprawy w moździerzu

Stopić masło w garnku

Dodać cukier, miód i przyprawy

Następnie dodać mąkę i resztę składników.

Wyrabiać dodatkową mąką, rozwałkować i wykrawać.

Piec ok. 5-6 min. w temp. ok. 170-180°C.

I Gotowe! Smacznego!

Koktajl z borówek bez cukru



Bardzo łatwy przepis na koktajl z naszego rodzinnego owocu - borówki

Składniki:

- borówki (250g)
- jogurt naturalny (1 szklanka)
- kefir (1 szklanka)
- erytrol (według uznania)

Przygotowanie:

Umyj borówki pod bieżącą wodą.

Wsyp je do miski lub blendera.

Dodaj jogurt, kefir i erytrol (tyle, aby Ci smakowało).

Zmiksuj wszystko na gładką masę.

Podawaj schłodzone.

Gotowe!

Podziel się przepisem ze znajomymi!

Przepis na Sernik bezglutenowy na piernikowym spodzie

Owoce borówki można zastąpić innymi - porzeczkami, malinami, jagodami, truskawkami.

Dodatkowo, aby nadać większą puszystość ciastu - można zamiast 800g twarogu, użyć 550g twarogu i opakowanie Cygieru.

Mąkę ziemniaczaną w masie serowej można z powodzeniem zastąpić mąką kukurydzianą.

Składniki

SPÓD

- ciasteczka piernikowe bezglutenowe Zemanka (200 g)
- olej kokosowy (100 g)

MASA SEROWA

- ser twarogowy tłusty (800 g)
- śmietana kremówka 30% lub 36% (1 szklanka)
- jaja (3 sztuki)
- cukier brązowy (180 g)
- mąka ziemniaczana (3 łyżki)

- wanilia Bourbon mielona (1 płaska łyżeczka)

FRUŻELINA

- borówki (250g)
 - cukier brązowy (3 łyżki)
- mąka ziemniaczana (1 łyżeczka)

Przygotowanie spodu:

Roztopić olej kokosowy do płynnej postaci.

Ciastka i roztopiony olej zmiksować np. w blenderze aż będą miały konsystencję sypkiego, trochę mokrego piasku

Przygotuj tortownicę o średnicy 23cm. Wylóż dno tortownicy papierem do pieczenia. Wsyp zmiksowane ciasteczka i dokładnie wklep i wyrównaj dno.

Wstaw na 30 minut do lodówki.

Masa serowa:

Składniki powinny mieć temperaturę pokojową.

W misce lub misie miksera umieść wszystkie składniki. Miksuj aż składniki się połączą - ale nie za długo. Kiedy sernik za bardzo się napowietrzy po upieczeniu opadnie.

Wylej masę na spód i wyrównaj.

Nałóż frużelinę (poniżej jak ją przygotować)

Piecz w temp. 150°C (zalecana kąpiel wodna)*. Czas pieczenia ok. 70-80 minut, wyłącz termoobieg.

Po upieczeniu wyjmij sernik i przestudź go.

Frużelina:

Rozpuść 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej w wodzie

Wymieszaj w garnku owoce z cukrem i podgrzewaj na kuchence aż cukier się rozpuści.

Dodaj mąkę rozpuszczoną we wodzie.

Wymieszaj dokładnie i zdejmij z kuchenki. Ostudzoną frużelinę można nakładać na masę serową.

***RADA! Sernik powinno się piec w kąpeli wodnej. Jeśli nie masz odpowiednio dużego naczynia, aby zmieścić w niego blachę z sernikiem, wystarczy, że na półkę niżej w piekarniku położysz niewielkie naczynie żaroodporne**



wypełnione wrzątkiem.

1... 2... 3... I sernik gotowy!

Przepis na owsiankę z jabłkami

Podobno owsianka to najzdrowszy sposób na śniadanie. Wiedzą o tym sportowcy i wszyscy, którzy aktywnie rozpoczynają dzień. Jej przygotowanie zajmuje chwilę, a za każdym razem można dodać coś nowego. Nasza nie zawiera cukru, jest przyjemnie rozgrzewająca.



Składniki

- płatki owsiane górskie
- siemię lniane
- jabłko
- chipsy jabłkowe pokruszone

- rodzynki
- płatki migdałowe
- migdały
- cynamon mielony

Przygotowanie

Do miseczki wsyp płatki owsiane górskie (u nas porcja to 4 czubate łyżki).

A następnie po łyżeczce: siemię lniane, pokruszone chipsy jabłkowe, płatki migdałowe, rodzynki i cynamon.

Zalej gorącą wodą i odczekaj - papka powinna być dość rzadka, ale nie lejąca się. Płatki nasiąkną wodą i powstanie przyjemny kleik. Za mało wody spowoduje, że będzie sucha i zbyt lepka ;)

Dodaj pokrojone w żeberka jabłko i posyp cynamonem.

Dodaj na koniec całe migdały.

I Gotowe!

Smacznego! :3

CIEKAWE LINKI OD REDAKCJI

<https://www.youtube.com/watch?v=xU5dox9wVIQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=PYd88-RyaLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=mFLqKDPHX30>

<https://www.youtube.com/watch?v=dnHuDZa0eTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=RV5IBJGAypY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZeWVG69l4iY>

<https://www.youtube.com/watch?v=fZoiDWfQA2E>

<https://learningapps.org/1620085>

<https://create.kahoot.it/creator/5856624f-f899-41dd-b968-1b18073222eb>

<https://create.kahoot.it/details/ekologia/1587b975-92ae-40e3-b41e-e95f84e931df>