



## V Liceum Ogólnokształcące im. Augusta Witkowskiego

2024-05-13

0.

**Liderzy projektu:** Anna Celuch, Victor Janczur, Katarzyna Karaś, Marcin Półtorak, Antoni Wyrwiński – uczniowie klasy 2B, którzy na co dzień niewiele mają ze sobą wspólnego, ale projekt pozwolił im połączyć siły, aby stworzyć coś dla społeczności szkolnej

**Opiekunka projektu:** Agnieszka Faryna – wychowawczyni klasy 2B, zabiegana i robiąca wszystko na ostatnią chwilę

**Dobry Duch projektu:** Anna Wajman – szkolna psycholożka, kopalnia pomysłów, motywująca do działania, gdy energia siadała

**Społeczność uczniowska:** młodzież V LO, do której skierowany był projekt

### 0. Założenia projektu

**Po pierwsze**, uświadomić młodzieży, że cukier jest dodawany do wielu produktów, w których się go nikt nie spodziewa,

**Po drugie**, uwrażliwić społeczność szkolną na uzależniające działanie cukru,

**Po trzecie**, zwrócić uwagę, w jakich sytuacjach sięgamy po cukier,

**Po czwarte**, uwidocznić związek sięgania po cukier z występowaniem sytuacji stresowych,

**Po piąte**, stworzyć w szkole miejsce relaksu i wyciszenia, gdzie uczniowie zamiast zajadać stres cukrem będą mieli możliwość odpocząć po ciężkich lekcjach,

**Po szóste**, zintegrować działania liderów biorących udział w projekcie, namówić ich do wspólnych przedsięwzięć, aby uwierzyli, że mogą realnie wpływać na społeczność szkolną.

### 0. Projekt - faza przygotowań

Projekt był dla nas wyzwaniem z kilku względów:

- *wybór tematu* – uzależnienia i przeciwdziałanie im jest ogromnie popularnym tematem, także w szkołach, ale przecież nie dotyczy wszystkich, zatem jak zainteresować szerokie grono?
- *forma działania* – jak przyciągnąć i zachęcić do uczestnictwa rówieśników?
- *organizacja działań* – realizacja projektu wymagała współdziałania liderów oraz ich koordynacji, a, jak się okazało, mają oni zupełnie różne koncepcje i oczekiwania



względem projektu.

Po burzach mózgów, nie jednej, nie dwóch, udało nam się dojść do porozumienia we wszystkich sprawach:

- temat: CUKIER - uzależnienie od cukru to zagrożenie, które dotyczy absolutnie każdego
- forma działania: kiermasz bezcukrowych ciast angażuje na poziomie klas, wprowadza element rywalizacji i pozwala zebrać pieniądze na szczytny cel
- organizacja: podział obowiązków i potrzeba porozumienia w wielu kwestiach wzięły górę i udało nam się przeprowadzić większość działań

## **0. O co chodzi z tym cukrem?**

Cukier, czyli potoczna nazwa dla sacharozy, oznacza węglowodany o charakterystycznym słodkim smaku. Jego powszechność jest dzisiaj absolutnie niepodważalna. Cukier możemy bowiem znaleźć w znacznej większości konsumowanych przez nas artykułów czy zamawianych najczęściej potraw. Popularność tego zjawiska sprawia, że często trudno jest nam zorientować, ile cukru faktycznie konsumujemy. Co za tym idzie, nie zdajemy sobie sprawy, że tak naprawdę wszyscy uzależniamy się od sacharozy, nieświadomie ją spożywając.

Przyglądając się temu zjawisku, jakim jest wszechobecność cukru w dzisiejszym trybie żywieniowym, jednocześnie stwierdziliśmy, że zaskakująco mało treści poświęconych jest tej tematyce. Mając to na względzie, postanowiliśmy pogłębić naszą świadomość a propos możliwości ograniczenia spożywania cukru i poświęcić projekt, w tym organizowane przez nas wydarzenie, właśnie zagadnieniu uzależnienia od cukru.

## **0. Ile wiemy o cukrze, czyli sonda**

Nasi koledzy, Max i Staszek, zbadali dla nas poziom wiedzy wśród młodzieży na temat realnego spożycia cukru.

## **0. Współpraca z Cukiernią Starowicz**

Ogłoszenie w szkole konkursu na Najlepsze Ciasto Bez Cukru zmobilizowało także nas, organizatorów, do przygotowania takiego wypieku. W tym zadaniu wsparł nas dziadek jednego z naszych kolegów, pan Andrzej Starowicz.



Cukiernia Starowicz powstała w latach 50. ubiegłego wieku i obecnie jest prowadzona przez syna założyciela. Początkowo przy ul. Stradom, została przeniesiona na ul. św. Wawrzyńca. Dodatkowo cukiernia Starowicz zajmuje się głównie tworzeniem ciast niezawierających cukru, wegańskich lub przy użyciu innych dostosowanych do diety składników. Pan Andrzej, gdy tylko dowiedział się o planowanym w szkole Kiermaszu Ciast bez Cukru i konkursie, postanowił podjąć wyzwanie. Dzień przed kiermaszem uczniowie odwiedzili go w Cukierni Starowicz i tam wszyscy wspólnie piekli ciasto:

### ***Przepis na Babkę Piaskową Bezczukrową (ilość składników na dwa ciasta)***

88dg margaryny

66 dag stewii (zamiennik za cukier)

20 jajek (żółtka osobno)

75 dag mąki

2,5 dag proszku do pieczenia

Najpierw trzeba włożyć do miksera margarynę oraz  $\frac{1}{2}$  stewii i po zapienieniu dodać na 3 razy żółtka. Następnie należy do drugiego miksera wlać białka i  $\frac{1}{2}$  stewii.

W osobnej misce wymieszać mąkę z kakao. Potem dodać do miski żółtka, potem białka i odrobinę mleka. A na koniec należy dodać do foremki resztę masy z kakao. Tak przygotowane ciasto trzeba włożyć do pieca na godzinę i piec w temp. 180 stopni.

### **0. Kiermasz Ciast bez Cukru w V LO**

11 kwietnia był dla piątego liceum dniem szczególnym, ponieważ właśnie wtedy odbył się Kiermasz Ciast bez Cukru. Każda zgłoszona klasa przygotowała zdrowe ciasto bez dodatku sacharozy, przyłączając się tym samym do promocji zdrowego trybu życia. Była to okazja dla uczniów zarówno do produktywnego spędzenia czasu, jak i nauki zdrowych nawyków żywieniowych.

Przygotowania do kiermaszu wymagały zaangażowania całej grupy. Musieliśmy wcześniej przygotować stanowiska oraz wyłożyć i opisać otrzymane wypieki. Później ciasta były sprzedawane podczas piętnastominutowych przerw w głównym holu budynku. Wszystkie środki zebrane przez nas w ramach sprzedaży zostały przekazane na *Fundację dla Dzieci z Cukrzycą*.



W trakcie trwania Kiermaszu smak ciast oceniło jury składające się z nauczycieli. Nagrodą dla klasy, która wystawiła najlepiej ocenione ciasto (1G), jest dzień wolny od zajęć dydaktycznych przeznaczony na dowolną aktywność.

Należy odnotować, że kiermasz spotkał się z pozytywnym przyjęciem wśród nauczycieli, a także społeczności szkolnej.

Planujemy powtórzyć tę imprezę w przyszłym roku, na stałe wprowadzić do planu szkoły Dzień bez Cukru.

### **0. Sofy i pufy, czyli *Chill w V LO***

Z pieniędzy projektowych postanowiliśmy wyposażyć kącik relaksacyjny przygotowywany dla uczniów w budowanym dopiero poddaszu szkoły. Doszliśmy do wniosku, że przyjemne miejsce odpoczynku pomiędzy lekcjami będzie dobrą alternatywą dla młodzieży zamiast nerwowego zajadania słodyczami stresów szkolnych.

### **0. Wnioski:**

Potrafimy współpracować i angażować społeczność szkolną do działań prozdrowotnych!