

▶ pryki, oliwa z oliwek, łyżka płatków migdałowych, sos winegret, 2 łyżeczki soku z cytryny, czubryca lub inne zioła do smaku. Seler zetrzeć na „cienki włos”, paprykę i jabłko pokroić w drobną kosteczkę, skropić sokiem z cytryny, dodać sos winegret, posypać płatkami migdałowymi. Porcja około 170 kcal

▶ Sałatka drobiowa zielono-żółta

Kawałki upieczonej piersi drobiowej (około 80 g), pół żółtej i pół zielonej papryki, ogórek sałatkowy, szczypta soli, biały pieprz, ocet balsamiczny, płatki migdałowe, oliwa z oliwek. Paprykę pokroić w cienkie paski, ogórek w cienkie plasterki. Na liściu sałaty ułożyć warzywa, kawałki mięsa, doprawić do smaku, skropić octem balsamicznym, oliwą, posypać płatkami. Porcja około 180 kcal.

Pułapki kaloryczne

- ▶ **Paczka orzechów (100g)**
– ok. 700 kcal
- ▶ **Pełnotłusty ser (plaster)**
– ok. 140 kcal
- ▶ **Majonez, margaryna, masło (łyżka stołowa) – ok. 120 kcal**
- ▶ **Fasola, ryż ziemniaki, makaron (szklanka) – ok. 250-300 kcal**
- ▶ **Napoje i nektary (szklanka)**
– ok. 150 kcal
- ▶ **Alkohole: 100 g wódki**
– ok. 280 kcal, kieliszek wytrawnego czerwonego wina
– ok. 60-80 kcal, grzaniec
– ok. 250 kcal.

▶ Fantazja z czerwonej kapusty

1/4 małej czerwonej kapusty, cebulka, natka pietruszki, małe jabłko, 3 orzechy włoskie, olej z pestek winogron, zioła do smaku, szczypta soli i brązowego cukru, sok z cytryny. Drobną posiekać kapustę, posolić i zgnieść, pokroić w kostkę jabłko, posiekać natkę pietruszki i cebulkę, całość skropić sokiem z cytryny, dodać oliwę, przyprawić do smaku, posypać pokrojonymi orzechami. Porcja około 150 kcal.

Maria Fall-Ławryniuk
dietetyk i terapeuta ruchowy
www.twojasylnetka.pl

Setki nauczycieli, specjalistów w swoich dziedzinach, pracujących w projekcie Wolne Podręczniki, podpisały już deklarację udostępnienia owoców swojej pracy na tzw. wolnej licencji. Dzięki temu uczniowie i uczennice będą mogli korzystać z tych podręczników za darmo w Internecie. Trwają intensywne prace, do których każdy może się włączyć. Już dziś Fundacja Nowoczesna Polska zaprasza do szkolnej biblioteki internetowej Wolne Lektury.

UWOLNIJ PODRĘCZNIK

Piszą nauczyciele

Wolne Podręczniki tworzą nauczyciele. Jak zauważają inicjatorzy projektu: *Powstają one w zgodzie z ideałami ruchu wolnej kultury, czyli z przekonaniem, że nasze wspólne dziedzictwo – ludzka wiedza – powinno być dostępne i otwarte dla wszystkich. To my, nauczycielki i nauczyciele, najlepiej wiemy, jak podręczniki powinny być zbudowane, by zachwyć i przyciągnąć uczniów. Wspólnie możemy stworzyć i wciąż doskonalić podręczniki najlepsze z możliwych.* Opiekę nad tymi działaniami sprawuje Fundacja Nowoczesna Polska, niedochodowa instytucja, mająca status organizacji pożytku publicznego.

Piszą wirtualnie, spotykają w realu

Autorzy mogą pisać, komentować i poprawiać artykuły niemal jednocześnie. Wspólna praca nauczycieli jest możliwa dzięki wykorzystaniu witryny wiki – podobnie działa Wikipedia. By spełnić później standardy Ministerstwa Edukacji Narodowej dotyczące podręczników, wszystkie działania koordynuje przywołana wyżej fundacja. Drugim ważnym wyróżnikiem jest fakt spotkań autorów w realnej rzeczywistości, dzięki czemu twórcy podręczników mogą otrzymać pomoc merytoryczną i wsparcie fachowców. Idea Wolnych Podręczników jest jasna i czytelna. By mogła się urzeczywistnić, napisane już podręczniki, nim trafią na ekrany odbiorców, będą musiały zmierzyć się z recenzentami MEN. Choć wirtualne po-

dręczniki powstają w inny sposób niż tradycyjne książki, to procedura ich badania musi być zachowana.

Podręczniki pisane w witrynie wiki to początek. Autorzy już myślą, jak sprawić, by w przyszłości były one interaktywne – zgodnie ze swoją misją „najlepsze z możliwych”.

Formuła działania setek pedagogów daje szansę na wykorzystanie potencjału drzemającego w nauczycielach praktykach. Przecież to oni każdego dnia szukają najlepszych rozwiązań, by dotrzeć z wiedzą do uczniów. Teraz znaleźli sposób, by podzielić się swoimi pomysłami z innymi. Podpisanie wolnej licencji da szansę dotrzeć do Wolnych Podręczników tym, których nie stać na zakup tradycyjnych publikacji. W końcu drukować można tylko niektóre, potrzebne kartki, stosownie dawkując niezbędne ćwiczenia.

Każdy z was, drodzy nauczyciele, może włączyć się do projektu. Wystarczy wejść na stronę <http://wolnepodręczniki.pl>. Intensywnie pracują już matematycy. Zwierają szyki angiści. Yes, yes, yes! Że to działa, przekonać się można, wchodząc na stronę <http://www.wolnelektury.pl>. W szkolnej bibliotece internetowej odnajdziemy świat lektur i tego, co wokół nich się w szkołach wydarza. Wszystko za kliknięciem myszką. Wystarczy chcieć. Wymówek o braku pieniędzy być już nie może.

Piotr Kowalczyk