
ZSEG: "Zwolnieni z teorii"

Data publikacji: 10.05.2021 10:24

Mimo ograniczeń związanych z szalejącym korona wirusem w Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie realizowany jest projekt społeczny "Zwolnieni z teorii". Zwolnieni z Teorii to największa Olimpiada, w której do tej pory ponad 80 tys. uczniów z całej Polski, zrealizowało już ponad 2,8 tys. projektów społecznych, które pozytywnie wpłynęły na życie ok. 15 milionów Polaków.

Podczas Olimpiady, uczniowie organizują własne projekty społeczne ucząc się **samodzielności, innowacyjności i kreatywności**. Realizując projekt odpowiadają na problemy czy sytuację danej społeczności. **czerpią inspirację do działania społecznego i samodzielnego budowania własnej przedsiębiorczości**. Każdy finalista zdobywa certyfikat ceniony przez pracodawców na całym świecie. Najlepsze projekty co roku odbierają nagrody z rąk przedstawicieli najwyższych władz państwowych - premiera lub ministrów. Olimpiada objęta jest patronatem honorowy Ministerstwa Rozwoju.

Tematem realizowanego projektu jest:

"Energetyki - czy warto"

Dlaczego taki?

Na pytania odpowiadają trzy uczennice, które uczą się zawodu w kierunku technik żywienia i usług gastronomicznych: Paulina Mazur, Paulina Przybyła, Weronika Waleczek. Wszystkie trzy interesują się tematyką zdrowego stylu życia i zasadami prawidłowymi odżywiania.

Do baczniejszego przypatrzenia się temu tematowi zainspirowała nas wiedza, którą mamy na ten temat i widok koleżanek i kolegów na korytarzach, kiedy widzimy ich z puszkami tego napoju w rękach. Chcemy im przedstawić obiektywny obraz tego wyrobu, tak aby każdy z nich wiedział z czym ma do czynienia, za co płaci kupując tego typu napoje i jaki mają one wpływ na jego organizm.

Ponadto realizacja projektu społecznego jest dobrym sposobem na zyskanie doświadczenia i umiejętności społecznych, które są bardzo ważne dla pracodawców. Za rok kończymy szkołę i chcemy wykorzystać zdobyte umiejętności w podjęciu dobrej pracy.

Czy napoje energetyczne są faktycznie niebezpieczne?

Naszym zdaniem i na podstawie wyników wielu badań - TAK. Badania dowodzą, że około połowę konsumentów stanowią dzieci i młodzi ludzie do 25 roku życia. Sięgają po te orzeźwiające napoje, aby dodać sobie energii, poprawić wydolność fizyczną i umysłową, zapominają o fakcie, że takie działanie energetyków okupione jest niekorzystnymi skutkami dla organizmu.

*Za pobudzające działanie napojów energetycznych odpowiedzialne są bowiem psychoaktywne składniki znajdujące się w ich składzie, takie jak: **kofeina, tauryna czy wyciąg z guarany**. Niektóre z nich zawierają także **efedrynę**, to związek silnie stymulujący, ale mogący powodować szereg skutków ubocznych w postaci drżenia rąk, wzmożonego wydzielania śliny, przyspieszonego bicia serca, a także uzależnienia.*

Ponadto, przeciętna puszka napoju energetycznego (250 ml) zawiera ok. 6-7 łyżeczek cukru.

*Spożywanie nawet małych ilości napojów energetyzujących ma dla organizmu człowieka niekorzystne skutki. Takie z nich jak **kłopoty ze snem czy koncentracją, podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego, problemy żołądkowe**.*

*W wielu krajach w związku ze spożyciem energetyków zaobserwowano **wystąpienie stanów lękowych, halucynacji, a nawet drgawek czy depresji**.*

opiekun uczennic Anna Petřek