

Spółecznicy z „KASPERKA”

Grupa z II LO w Kutnie udowadnia, że nie należy wrzucać wszystkich do jednego worka. Licealiści działają dla dobra swojej szkolnej społeczności oraz najbliższych osób.



Basia, Julia, Julian, Amelia, Hania, Bartosz i Iza – to nie tylko przyjaciele ze szkolnej ławy, ale też ludzie, którzy nie boją się działać i znakomicie odnajdują się w roli społeczników. Zrealizowali w swojej szkole dwa projekty: „Rozsmakuj się w zdrowiu” i „Stacja Kasprówiczy”, które znacząco poprawiły jakość życia ich kolegów i koleżanek. Sami też wyciągnęli z tych działań wiele cennych lekcji.

ROZSMAKUJ SIĘ W ZDROWIU

Projekt ten powstał z inicjatywy ich wychowawczyni – Anny Kmieć-Nogalskiej. Zaprosiła do II LO im. Jana Kasprówicza w Kutnie dietetyka, który opowiadał, jak ważne jest zdrowe odżywianie i jaki wpływ ma na życie. Odbyły się warsztaty dietetyczne i kulinarne, których celem było promowanie zasad zdrowego odżywiania i poznawanie nowych smaków. – Wzięli w nich udział uczniowie z naszej szkoły i seniorzy z kutnowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Po części teoretycznej samodzielnie przygotowaliśmy zdrowe przekąski, które opierały się na produktach roślinnych i o niskim śladzie węglowym.

– Przygotowaliśmy zdrowe wersje popularnych słodyczy, tj. Raffaello i Snickers. Te zajęcia uświadomiły nam, jak ważne jest sprawdzanie składów produktów i ograniczenie ilości spożywanej przez nas przetworzonej żywności – mówi Julia Machnik. – Koszt tego projektu wyniósł 5000 zł. Pieniądze na jego realizację otrzymaliśmy w konkursie Młode Mikrogranty Ścieżka 2 (to program regrantowy dla młodzieżowych rad i samorządów uczniowskich oraz studenckich na obszarze województwa łódzkiego).

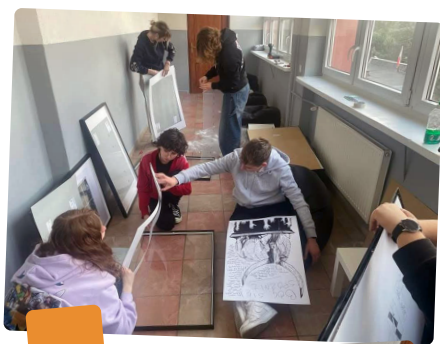
– PRZYGOTOWALIŚMY ZDROWE WERSJE POPULARNYCH SŁODYCZY, TJ. RAFFAELLO I SNICKERS. TE ZAJĘCIA UŚWIADOMIŁY NAM, JAK WAŻNE JEST SPRAWDZANIE SKŁADÓW PRODUKTÓW I OGRANICZENIE ILOŚCI SPOŻYWANEJ PRZEZ NAS PRZETWORZONEJ ŻYWNOCİ – MÓWI JULIA MACHNIK.

A dlaczego warsztaty ze zdrowego odżywiania? By wszyscy dowiedzieli się, jak bardzo to jest dla nas ważne bez względu na wiek, płeć i wykonywaną pracę. – Zbilansowana dieta wpływa na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Dzięki temu odczuwamy mniej stresu i mamy lepsze samopoczucie. Spożywanie zdrowych produktów wpływa na jakość snu i regenerację organizmu. Regularne, zrównoważone posiłki wspomagają układ odpornościowy. Zdrowe nawyki żywieniowe zmniejszają ryzyko różnych chorób, np. otyłości, cukrzycy, miażdżycy, a nawet raka. Zaleca się, aby warzywa stanowiły 1/3 porcji, a owoce 1/4 – dodaje licealistka.

Dla Julki angażowanie się w działania społeczne ma ogromne znaczenie, bo dzięki temu przyczynia się do zrobienia czegoś dobrego dla innych. – Ponadto takie projekty pomagają rozwinąć umiejętność pracy w grupie. Ten miesiąc prac sprawił, że nasza grupka znajomych stała się sobie bliższa. Trzeba zwrócić uwagę na korzyści płynące z działania w dobrej sprawie: rozwój umiejętności, możliwość poznania nowych przyjaciół, satysfakcja z pomagania. Jednak moim zdaniem najlepszym sposobem na zachęcenie innych do pracy jest bycie przykładem. Angażowanie się w różne inicjatywy i pokazywanie swojej pasji na pewno sprawi, że inni też poczują chęć zrobienia czegoś dobrego!

– DOSTALIŚMY SZANSE
NA ZROBIENIE CEGOŚ
DOBREGO DLA SZKOŁY,
WIĘC POSTANOWILIŚMY
JĄ WYKORZYSTAĆ. ŻADEN
POMYSŁ NIE JEST GŁUPI
– DODAJE BASIA.

– PO RENOWACJI „TRAMWAJ”
STAŁ SIĘ JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ
ODWIEDZANYCH MIEJSC PRZEZ
UCZNIÓW. MOGĄ TU ODPOCZAĆ,
POROZMAWIAĆ CZY TEŻ
POWTÓRZYĆ MATERIAŁ PRZED
WAŻNYM SPRAWDZIANEM
– OPOWIADA BASIA PAWLIK.



STACJA KASPROWICZ

To projekt, który realnie zmienił życie uczniów kutnowskiego „Kasperka”. Jego celem była renowacja jednego z ulubionych pomieszczeń w szkole – „Tramwaju”. – Jest to miejsce, które od zawsze było oazą spokoju i idealną strefą do nauki, grania w planszówki czy odrabiania prac domowych. Chcieliśmy poprawić komfort i wygodę koleżankom i kolegom oraz stworzyć miejsce odpowiednie do integracji i spędzania wolnego czasu – opowiada Barbara Pawlik. – Prace remontowe trwały tylko 5 dni. Udało nam się pomalować parapety, co rozjaśniło całe pomieszczenie. W miejsce niewygodnych ławek i krzeseł wstawiliśmy komfortowe kanapy, stoliki kawowe oraz pufy. Udekorowaliśmy poduszkami, kwiatami oraz pledami, znacznie ożywiły one wnętrze. Na ścianach zawiesiliśmy zdjęcia i prace plastyczne uczniów naszej szkoły, co stanowi miły dodatek i sprawia, że „Tramwaj” staje się bardziej radosnym i bliższym nam miejscem. Wszystko zrobiliśmy samodzielnie, od malowania po składanie mebli i przywieszanie ramek. Po renowacji „Tramwaj” stał się jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc przez uczniów. Mogą tu odpocząć, porozmawiać czy też powtórzyć materiał przed ważnym sprawdzianem – opowiada licealistka.

Całość kosztowała 5000 zł, fundusze na remont młodzież pozyskała również w konkursie Młode Mikrogranty Ścieżka 2. Wypełnili niezbędne dokumenty i po jakimś czasie otrzymali pozytywną odpowiedź.

– Dostaliśmy szansę na zrobienie czegoś dobrego dla szkoły, więc postanowiliśmy ją wykorzystać. Stworzyliśmy miejsce, które przez następne lata będzie służyło kolejnym pokoleniom naszego liceum. Możliwość zmiany czegoś na lepsze zachęciła nas do działania, bo młodzi ludzie mają ogromny wpływ na dzisiejszą rzeczywistość. Żaden pomysł nie jest głupi. Działania młodzieży wpływają na lepszą przyszłość – dodaje Basia.

Teraz licealiści z Kasprowicza zbierają pieniądze na remont szkolnej stółki. Znając ich determinację w dążeniu do celu i chęć działania, możemy być pewni, że szybko uda się zebrać potrzebną kwotę i w przyszłym roku uczniowie będą mogli spożywać posiłki w pięknym i nowoczesnym miejscu. Z pewnością jeszcze nie raz usłyszymy o licealistach z „Kasperka”.