

Magazyn Edukacyjny

Przedszkola Szkoły Uczelnie



Niania czy żłobek?

Regulacja prawna opieki nad dziećmi

Opieka nad dziećmi w wieku do lat 3 może być organizowana w formie żłobka lub klubu dziecięcego. W ramach opieki realizowane są funkcje: opiekuńcza, wychowawcza oraz edukacyjna. Opieka nad dzieckiem może być sprawowana do ukończenia roku szkolnego, w którym dziecko ukończy 3 rok życia lub w przypadku gdy niemożliwe lub utrudnione jest objęcie dziecka wychowaniem przedszkolnym – 4 rok życia. W przypadku, gdy dziecko, które ukończyło 3 rok życia umieszczone jest w żłobku lub klubie dziecięcym albo

1

NAUKA

Niania czy żłobek?
Dzień Matki

13

ZDROWIE

Odchudzanie

17

PODRÓŻE

Majorka
turystyczna wyspa



Nauka

Opieka nad dziećmi
do lat trzech:
żłobek, klub
dziecięcy, niania.



Zdrowie

Czy można
zmienić wagę w
zdrowy sposób?



Majorka
największa wyspa
Balearów

jest objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna, rodzice tego dziecka, są zobowiązani do złożenia podmiotowi prowadzącemu opiekę oświadczenia o przeszkodach w objęciu dziecka wychowaniem przedszkolnym.



Rodzic ubiegający się o objęcie dziecka opieką w żłobku lub klubie dziecięcym albo przez dziennego opiekuna przedstawia, w formie oświadczenia lub zaświadczenia, następujące dane:

- imię, nazwisko, datę urodzenia oraz numer PESEL dziecka;
- imiona, nazwiska oraz numery PESEL rodziców;
- adres miejsca zamieszkania rodziców i dziecka;
- adres poczty elektronicznej i numer telefonu rodziców – o ile je posiadają;
- miejsce pracy rodziców lub miejsce pobierania nauki w szkole lub szkole wyższej przez rodziców – o ile pracują lub pobierają naukę;
- dane o stanie zdrowia, stosowanej diecie i rozwoju psychofizycznym dziecka;
- dane o wysokości dochodów rodziców – w przypadku ubiegania się przez rodziców o częściowe lub całkowite zwolnienie z opłat, jeżeli zwolnienie to jest uzależnione od wysokości dochodów.

Podmiot prowadzący żłobek lub klub dziecięcy może przetwarzać dane złożone, wyłącznie w związku z rekrutacją oraz w zakresie i w celu zapewnienia dziecku prawidłowej opieki.

Osoby sprawujące, na podstawie ustawy, opiekę nad dziećmi w wieku do lat 3 podlegają obowiązkowym badaniom sanitarno-epidemiologicznym zgodnie z ustawą z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. 2013, poz. 947).

Żłobek i klub dziecięcy

Opieka w żłobku jest sprawowana nad dziećmi w wieku od ukończenia 20 tygodnia życia.

Opieka w klubie dziecięcym jest sprawowana nad dziećmi w wieku od ukończenia 1 roku życia.

Żłobki i kluby dziecięce mogą tworzyć i prowadzić:

- gminy;
- osoby fizyczne;
- osoby prawne i jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej.



Do zadań żłobka i klubu dziecięcego należy w szczególności:

- zapewnienie dziecku opieki w warunkach bytowych zbliżonych do warunków domowych;
- zagwarantowanie dziecku właściwej opieki pielęgnacyjnej oraz edukacyjnej, przez prowadzenie zajęć zabawowych z elementami edukacji, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb dziecka;
- prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych i edukacyjnych, uwzględniających rozwój psychomotoryczny dziecka, właściwych do wieku dziecka.

Godziny pracy żłobka lub klubu dziecięcego ustala się, biorąc pod uwagę opinie rodziców.

W żłobku zapewnia się opiekę nad dzieckiem w wymiarze do 10 godzin dziennie względem każdego dziecka.

W szczególnie uzasadnionych przypadkach wymiar opieki w żłobku może być, na wniosek rodzica dziecka, wydłużony, za dodatkową opłatą.

W klubie dziecięcym zapewnia się opiekę nad dzieckiem w wymiarze do 5 godzin dziennie względem każdego dziecka.

Pracą żłobka kieruje dyrektor. Dyrektorem żłobka może być osoba, która posiada:

wykształcenie wyższe i co najmniej 3 lata doświadczenia w pracy z dziećmi albo co najmniej wykształcenie średnie oraz 5 lat doświadczenia w pracy z dziećmi.

Osobą kierującą pracą klubu dziecięcego może być osoba posiadająca kwalifikacje, jak opiekun.

REGULACJA PRACY ŻŁOBKA

Wykonywanie działalności żłobków zostało uregulowane przepisami ustawy z dnia 4 lutego 2011 r. Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. 2016 poz. 157)

<http://www.grupahomer.pl/informator-prawny-oswiaty>



Skład personelu zatrudnionego w żłobku lub klubie dziecięcym jest dostosowany do liczby dzieci uczęszczających do żłobka lub klubu dziecięcego.

Jeden opiekun może sprawować opiekę:

- w żłobku – nad maksymalnie ośmiorgiem dzieci, a w przypadku gdy w grupie znajduje się dziecko niepełnosprawne, dziecko wymagające szczególnej opieki lub dziecko, które nie ukończyło pierwszego roku życia maksymalnie nad pięciorgiem dzieci;
- w klubie dziecięcym – nad maksymalnie ośmiorgiem dzieci, a w przypadku gdy w grupie znajduje się dziecko niepełnosprawne lub dziecko wymagające szczególnej opieki maksymalnie nad pięciorgiem dzieci.

W żłobku, do którego uczęszcza więcej niż dwadzieścioro dzieci, zatrudnia się przynajmniej jedną pielęgniarkę lub położną.

Opiekunem w żłobku lub klubie dziecięcym może być osoba posiadająca kwalifikacje: pielęgniarki, położnej, opiekunki dziecięcej, nauczyciela wychowania przedszkolnego, nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub pedagoga opiekuńczo-wychowawczego.

Opiekunem w żłobku lub klubie dziecięcym może być także osoba, która posiada co najmniej wykształcenie średnie oraz:

co najmniej dwuletnie doświadczenie w pracy z dziećmi w wieku do lat 3 lub przed zatrudnieniem jako opiekun w żłobku lub w klubie dziecięcym odbyła 280-godzinne szkolenie, z czego co najmniej 80 godzin w formie zajęć praktycznych, polegających na sprawowaniu opieki nad dzieckiem pod kierunkiem opiekuna.

Jeżeli osoba, o której mowa w ust. 2 pkt 1, nie pracowała z dziećmi w wieku do lat 3 przez okres co najmniej 6 miesięcy bezpośrednio przed podjęciem zatrudnienia jako opiekun, zobowiązana jest w ciągu 6 miesięcy od rozpoczęcia pracy na stanowisku opiekuna odbyć 80-godzinne szkolenie w celu uaktualnienia i uzupełnienia wiedzy oraz umiejętności.



Przy zapewnianiu opieki nad dziećmi przebywającymi w żłobku lub klubie dziecięcym można korzystać z pomocy wolontariuszy.

Wolontariusz, przed rozpoczęciem świadczenia pracy w żłobku lub klubie dziecięcym, zobowiązany jest odbyć 40-godzinne szkolenie, chyba że wolontariusz posiada kwalifikacje opiekuna.

Dyrektorem żłobka, osobą kierującą pracą klubu dziecięcego oraz osobą, opiekunem, pielęgniarką, położną oraz wolontariuszem w żłobku lub klubie dziecięcym może być osoba, która:

- daje rękojmię należytego sprawowania opieki nad dziećmi;
- nie jest i nie była pozbawiona władzy rodzicielskiej oraz władza rodzicielska nie została jej zawieszona ani ograniczona;
- wypełnia obowiązek alimentacyjny, w przypadku gdy taki obowiązek został nałożony na podstawie tytułu wykonawczego pochodzącego lub zatwierdzonego przez sąd;
- nie została skazana prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne.

Opiekun prowadzący zajęcia w żłobku lub klubie dziecięcym współpracuje z rodzicami dzieci uczęszczających na zajęcia, w szczególności przez prowadzenie konsultacji i udzielanie porad rodzicom w zakresie pracy z dziećmi.

W zajęciach prowadzonych w klubie dziecięcym mogą uczestniczyć rodzice dzieci uczęszczających do klubu dziecięcego.

Organizację wewnętrzną żłobka lub klubu dziecięcego określa regulamin organizacyjny nadawany przez dyrektora żłobka lub osobę kierującą pracą klubu dziecięcego.

Za realizację regulaminu odpowiada dyrektor żłobka lub osoba kierująca pracą klubu dziecięcego. W żłobku zapewnia się wyżywienie przebywającym w nim dzieciom.



Rodzice są zobowiązani do ponoszenia opłat za pobyt oraz wyżywienie dzieci w żłobku lub klubie dziecięcym.

Lokal, w którym tworzony i prowadzony jest:

- żłobek – posiada co najmniej dwa pomieszczenia, w tym jedno przystosowane do odpoczynku dzieci;
- klub dziecięcy – posiada co najmniej jedno pomieszczenie.

W żłobku i klubie dziecięcym zapewnia się dzieciom możliwość higienicznego spożywania posiłków.

W klubie dziecięcym zapewnia się miejsce na odpoczynek dla dzieci.

Żłobek oraz klub dziecięcy mogą być prowadzone w lokalu, który spełnia wymagania lokalowe i sanitarne.

Spełnienie wymagań, potwierdza się pozytywną opinią komendanta powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej oraz pozytywną opinią właściwego państwowego inspektora sanitarnego.



Niania

Nianią jest osoba fizyczna sprawująca opiekę nad dziećmi na podstawie umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z przepisami Kodeksu cywilnego stosuje się przepisy dotyczące zlecenia.

Niania sprawuje opiekę nad dziećmi w wieku od ukończenia 20 tygodnia życia.

Umowa jest zawierana w formie pisemnej między nianią a rodzicami albo rodzicem samotnie wychowującym dziecko.

Umowa uaktywniająca określa w szczególności:

- strony umowy;
- cel i przedmiot umowy;
- czas i miejsce sprawowania opieki;
- liczbę dzieci powierzonych opiece;
- obowiązki niani;
- wysokość wynagrodzenia oraz sposób i termin jego wypłaty;
- czas, na jaki umowa została zawarta;
- warunki i sposób zmiany, a także rozwiązania umowy.

Przez rodzica samotnie wychowującego dziecko rozumie się rodzica będącego panną, kawalerem, wdową, wdowcem, rozwódką, rozwodnikiem albo rodzica, w stosunku do którego orzeczono separację w rozumieniu odrębnych przepisów, a także rodzica pozostającego w związku małżeńskim, jeżeli jego małżonek został pozbawiony praw rodzicielskich lub odbywa karę pozbawienia wolności.

Za nianię, składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe i wypadkowe oraz na ubezpieczenie zdrowotne, opłaca:

- Zakład Ubezpieczeń Społecznych – od podstawy stanowiącej kwotę nie wyższą niż wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę ustalonego zgodnie z przepisami o minimalnym wynagrodzeniu za pracę,
- rodzic (płatnik składek) – od podstawy stanowiącej kwotę nadwyżki nad kwotą minimalnego wynagrodzenia.

Za nianię, która przystąpiła dobrowolnie na swój wniosek do ubezpieczenia chorobowego, składki na to ubezpieczenie opłaca rodzic na zasadach określonych dla zleceniobiorców. Zakład Ubezpieczeń Społecznych opłaca składki, w przypadku gdy spełnione są łącznie następujące warunki:

- niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych
- i ubezpieczenia zdrowotnego;
- rodzice albo rodzic samotnie wychowujący dziecko są zatrudnieni, świadczą
- usługi na podstawie umowy cywilnoprawnej stanowiącej tytuł do ubezpieczeń
- społecznych, prowadzą pozarolniczą działalność lub działalność rolniczą;
- dziecko nie jest umieszczone w żłobku, klubie dziecięcym.

W przypadku utraty przez rodziców albo rodzica samotnie wychowującego dziecko zatrudnienia, zaprzestania świadczenia usług lub działalności, składki opłaca się przez okres 3 miesięcy od dnia zaistnienia tych przyczyn.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie opłaca składek, w przypadku gdy:

- rodzic dziecka korzysta z ulgi na podstawie umowy aktywizacyjnej, o której mowa w art. 61c ust. 1 ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy w brzmieniu obowiązującym przed dniem 26 października 2007 r., z osobą bezrobotną w celu wykonywania pracy zarobkowej w gospodarstwie domowym lub
 - umowa uaktywniająca została zawarta między nianią a osobami pełniącymi funkcję rodziny zastępczej zawodowej, lub
 - rodzic dziecka podlega ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym na podstawie art. 6 ust. 1 pkt 19 ustawy z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz. U. 2015, poz. 121).
- Rodzic (płatnik składek) zobowiązany jest do niezwłocznego informowania Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o każdej zmianie mającej wpływ na opłacanie składek, w szczególności o rozwiązaniu lub wygaśnięciu umowy.



Dzień Matki

26 maja

Początki święta matki sięgają starożytności a źródeł można szukać u Greków i Rzymian. Kultem otaczano wtedy matki-boginie, stosowane jako symbole płodności i urodzaju. Zwrot nastąpił pod panowaniem cesarstwa rzymskiego, które przyjęło chrześcijaństwo i zabroniło wyznawania innych bogów. Święto wróciło na początki XX wieku i obchodzone jest niemal globalnie. Obchody obejmują składanie serdecznych życzeń, najpopularniejszymi prezentami dla mam są kwiaty, laurki i słodycze. Cel obchodów jest oczywisty i stanowi wyrażenie wdzięczności za trud włożony w wychowanie oraz okazanie niezmiernych pokładów miłości i serdeczności. Na świecie jest ponad 2 miliardy matek. Współczesna kobieta rodzi przeciętnie 2-3 dzieci. W XVIII wieku liczba ta wynosiła 7-10. Natomiast mamą-



rekordzistką była Rosjanka Vassilyev (imię nieznane), która w latach 1725-1765 urodziła 69 dzieci, w tym 16 razy bliźnięta, 7 razy trojaczki i 4 razy czworaczki.

Anglia

Zwyczaj ten święta matki powrócił w wieku XVII do Anglii, ale pod nazwą niedziela u matki. Obchody obejmowały odprowadzanie co roku w czwartą niedzielę Wielkiego Postu nabożeństwa w najbliższej katedrze. Niedziela u matki oznaczała jednak rodzinny kościół, parafię. Była to również





jest jedenastoma kulkami marcepanowymi, liczba ta symbolizuje apostołów (bez Judasza). Nazwa ciasta prawdopodobnie wywodzi się od słowa „simila”, które oznacza mąkę dobrej jakości, do pieczenia ciasta. Stara legenda utrzymuje, że Simon i jego żona Nell kłócili się jak ma być przygotowane ciasto na „Mothering Sunday” - pieczone czy gotowane. Nie mogąc dojść do porozumienia zrobili obydwa. Od ich imion wzięła się nazwa Sim-Nell. Brytyjski Dzień

okazja do spotkania z członkami rodziny. Kościoły te nazywane były „daughter-church” (kościół-córki) a później “mother-church” (kościół-matka). Stąd wzięła się nazwa „Mothering Sunday” od odwiedzania kościoła-matki. Dzień, w którym obchodzono święto matki uznany został za wolny od pracy. Tradycja nakazała składanie matce podarunków, kwiatów i słodczy, w zamian otrzymywano błogosławieństwo. Zwyczaj przetrwał do XIX wieku potem zanikł. Ponownie zaczęto go obchodzić po zakończeniu II wojny światowej. Współcześnie zmieniło ono swój charakter. Zwyczajowa nazwa „Mothering Sunday” dopiero stosunkowo niedawno zmieniła się w „Mother’s Day”. Dzień Matki w swojej obecnej formie ma dużo więcej wspólnego z amerykańskim świętem, niż brytyjską tradycją. Szczególnie związany z Dniem Matki jest tradycyjny Simnel Cake - ciasto z owocami, które zawiera dwie warstwy marcepanu. Ozdobione

Matki współcześnie różni się w zakresie obchodów od święta na cześć mam w innych krajach. Nie wymaga zbyt wielu przygotowań - wystarczy pamięć.

Stany Zjednoczone

Amerykańska nauczycielka Ann Maria Reeves Jarvis w 1858 roku proklamowała święto jako Dni Matczynej Pracy a od 1872 roku Dzień Matek dla Pokoju promowała Julia Ward Howe.



Córka Ann - Annie Marie Jarvis w 1905 roku również zajęła się się ideą i udało się jej ustanowić Dzień Matki. Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na wszystkie stany a następnie w 1914 roku Kongres Stanów Zjednoczonych uznał Dzień Matki za święto narodowe i wyznaczył na dzień przypadający na drugą niedzielę maja.

Niemcy

Pierwsze uroczyste obchody Dnia Matki w Niemczech odbyły się 13 maja 1923 roku. Uroczystość obchodzona jest w drugą niedzielę maja i jest to data ruchoma. Święto obchodzi się w całych Niemczech a datę i tradycję ukształtowali w zasadzie niemieccy hodowcy kwiatów. Niemieckie mamy otrzymują w ten dzień poza kwiatami, życzeniami, drobnymi prezentami, zaproszenia na uroczysty obiad, deser lub kolację do restauracji.



Norwegia

W Norwegii Dzień Matki jest świętem ruchomym, wypada w drugą niedzielę lutego. Początkowo Dzień Matki w Norwegii był organizowany przez wspólnoty religijne, zwłaszcza grupy katolickie. Jednak na początku XX wieku dwie kobiety, Dorothea Schjoldager i Karen Platou, współpracując z organizacjami non-profit, mediami oraz wieloma osobami,

otrzymały zgodę na oficjalne wprowadzenie Dnia Matki w formie corocznego święta w całym kraju. Obie kobiety zajmowały się sprawami społecznymi i zawodowymi. Mieszkająca w Tromsø Dorothea Schjoldager była nauczycielką i krzewicielką praw kobiet. Angażowała się w pomoc społeczną alkoholikom, prostytutkom, więźniom i sierotom. W 1901 roku zainicjowała powstanie pierwszego domu dla niezamężnych matek w



Kristianii. Wielokrotnie brała udział w publicznej debacie, popierając wprowadzenie kobiet do duchowieństwa, policji i straży więziennej. Karen Platou była architektem i prowadziła własną działalność zawodową oraz była politykiem z Partii Konserwatywnej. Była pierwszą kobietą w Norwegii, która została wybrana na członka parlamentu. W czasie II wojny światowej brała czynny udział w ruchu oporu. Norweski Dzień Matki na początku miał charakter rodzinny, później przekształcił się w prawdziwe święto mam. Pierwszy Dzień Matki w Norwegii odbył się 9 lutego 1919 roku w Bergen. Z czasem tradycja obchodzenia święta rozprzestrzeniła się w całym kraju.

Chiny

Dzień Matki w Chinach obchodzony jest w drugą niedzielę maja. Nie jest to dzień wolny od pracy. Nie jest to również tak powszechne



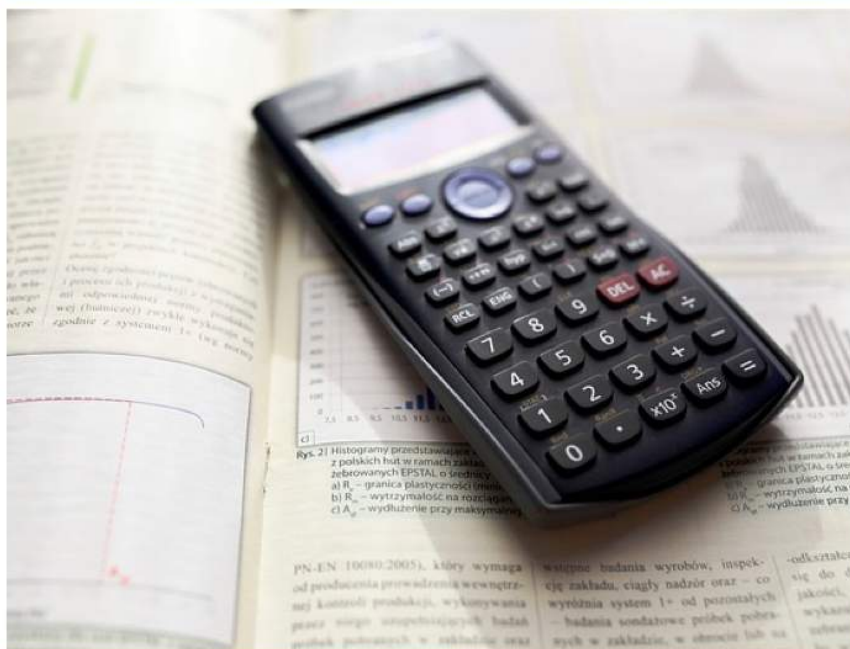
święto, jak w krajach Europy czy USA. Tradycyjnie matki otrzymywały kwiaty. Zwykle były to goździki, obecnie zostały one wyparte przez lilie jako kwiaty sezonowe oraz ze względu na tradycje rodzinne. Lilie były w tradycji chińskiej kwiatami, które zasadzały matki, gdy dzieci opuszczały dom rodzinny.

Polska

Od 1914 roku w Polsce święto Dnia Matki to przypada na 26 maja. Zwyczaj rozwinął się w prawdziwą paradę prezentów: laurki, kwiaty, słodczyce oraz różnego rodzaju aktywności wykonywane przez własne dzieci, jak wiersze, piosenki, sklejane pudełka z papieru na biżuterię, wazoniki na kwiaty czy szydełkowane serwetki. Święto to ma na celu okazanie matkom szacunku, miłości i podziękowania za trud włożony w wychowanie a także spędzanie wspólnego czasu w radości.



Homer Rachunkowość



grupahomer.pl

602 380 780

Prowadzenie ksiąg rachunkowych, księgi przychodów i rozchodów, rozliczenia VAT, obsługa spraw pracowniczych.

Porady prawne w zakresie prawa pracy i ubezpieczeń społecznych.

Konsultacje w zakresie podatków, kontroli podatkowej i kontroli skarbowej.

Monitorowanie płatności należności, kierowanie wezwań do zapłaty, naliczenie odsetek, windykacja wierzytelności.

Optymalizacja kosztów działalności, wskazywanie rozwiązań oszczędności.

Odchudzanie

Jak zmienić wagę w zdrowy sposób?

Odchudzanie to proces, który należy zaplanować na dłuższy czas.

Diety, do których można mieć dostęp w poprzez media, podręczniki lub porady znajomych zwłaszcza te bardzo ekstremalne, bazują głównie na utracie wody bądź na utracie tłuszczu. Po ich stosowaniu organizm najszybciej wraca do dawnej wagi. Ich sens polega na tym, by w ciągu kilku dni stracić parę centymetrów w obwodzie, zmieścić się w ulubioną sukienkę na imprezie. Niestety stosowane zbyt często czynią w organizmie niekorzystne zmiany: efekt jo-jo sprawia, że tyje się, a okresy niejedzenia spowalniają przemianę materii tak, że kolejne próby przynoszą coraz gorsze efekty. Dlatego lepiej przygotować nie tylko dietę, lecz zmienić sposób żywienia i cały proces odchudzania zaplanować na kilka miesięcy podczas których przebiegnie powolne chudnięcie i okresy, gdy waga ani drgnie.

Odchudzanie przyniesie efekt, jeśli zjada się niewielkie porcje.

Podział posiłku na małe porcje przyjmowane cztery lub pięć razy dziennie pozwala całą energię zużywać na bieżące potrzeby a także redukować zgromadzone wcześniej zapasy. Zjedzenie pewnej ilości produktów przygotowanych na cały dzień w dwóch posiłkach w ciągu dnia może prowadzić do

przytycia, a w pięciu posiłkach – do utraty wagi. Wynika to z faktu, że organizm stara się czynić zapasy w postaci tłuszczu. Dwa posiłki dziennie to sygnał dla organizmu, że zapasy żywności się kończą i czas się przygotować na okres głodu.

Efektywne odchudzanie to jedzenie pięciu posiłków dziennie.

Zjedzenie śniadania, drugiego śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji w postaci małych posiłków zapobiega większym spadkom poziomu cukru we krwi, który wywołuje uczucie głodu. Niestety powoduje ono większe łaknienie, wówczas kolejne posiłki mogą przekroczyć wyznaczone ramy i zahamować spadek wagi.

Odchudzanie będzie skuteczne, gdy posiłki będą zaplanowane.

Przemyślenie tego, co zamierza się jeść każdego dnia, to naturalny sposób na ułożenie diety i powstrzymanie się od produktów tuczających. Pozwoli na zaplanowanie posiłków, zakupów i ułożenie stałych godzin posiłków. Dzięki temu



łatwo można kontrolować zakres posiłków na cały dzień.

Odchudzanie wymaga koncentracji na posiłku.

Warto zastosować pewne zasady spożywania posiłków, jeść

powoli, gryźć dokładnie i

komponować

tak, by

wydawały się

większe.

Zrezygnować

z jada

przed

telewizorem

– lub w

miejscach

publicznych,

gdzie można

skorzystać z

dokładki,

dolewki, bądź

deseru z chipsów, czy

słodczy. Podczas diety

należy uświadomić sobie,

że niestety zdarza się jeść

rzeczy, które nie smakują,

ale przynoszą efekty.

W czasie odchudzania

należy pić dwa litry wody

lub niesłodzonych płynów

dziennie.

Najkorzystniej jest pić

wodę niegazowaną, który

pozwala na rozkładanie tłuszczu. Tłuszcz

rozkładany jest tylko przy udziale wody. Należy

zrezygnować ze wszystkich napojów słodzonych

oraz słodzonych słodzikami w wersji light.

Napoje te sprawiają, że w organizmie wydziela

się insulina, ponieważ mechanizm jej

wydzielania sprzężony jest ze smakiem słodkim.

Spada więc poziom cukru we krwi i pojawia się

uczucie głodu. Mimo więc, że same napoje są

niskokaloryczne, sprawiają one poczucie

zapotrzebowania na posiłek.



W trakcie odchudzania należy uważnie czytać etykiety kupowanych produktów.

Kategoria „light” nie została dokładnie określona i u każdego producenta



może oznaczać coś zupełnie innego: produkt

odtłuszczony, albo z mniejszą ilością cukru, czy

niskokaloryczny. Produkty odtłuszczone często

zawierają więcej węglowodanów, więc wcale nie

pomogą w odchudzaniu.

Wysiłek fizyczny wspomaga odchudzanie.

Spalanie tłuszczu jest najszybsze przy niezbyt intensywnym wysiłku. Warto zastosować zestaw ćwiczeń na kilka partii ciała, spacer, pływanie oraz jazdę na rowerze. Nawet krótkie treningi, ale systematycznie powtarzane dają naprawdę widoczne efekty.

Podczas odchudzania należy starać się więcej chodzić pieszo, stać, a mniej siedzieć.

Należy tak zorganizować sobie dzień, aby codziennie przejść pieszo jakiś odcinek drogi, stać co najmniej dziesięć minut w ciągu każdej godziny, zmieniać pozycję podczas wykonywania dłuższych czynności. To sposób na odrobinę ruchu ważny dla tych osób, które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej. Żeby pobudzić przemianę materii wystarczy nie siadać w tramwaju, czy autobusie, rozmawiać na stojąco, bądź spokojnie czekać na przystanku, wysiąść jeden przystanek wcześniej i resztę drogi przejść.

Warto pozwolić sobie na małe dodatki w postaci ulubionego produktu.

Odchudzanie to proces długotrwały. Nie sposób restrykcyjnie postępować zgodnie z regułami.

Zdarzają się uroczystości rodzinne, wyjścia służbowe, czy po prostu spotkania z przyjaciółmi. Nie można wyeliminować zjedzenia kawałka tortu, pizzy czy popcornu w



kinie. Jeden dodatek nie zrukuje wysiłków, a wprawi nas w dobry nastrój podczas długotrwałego skupiania się na efektywnym odchudzaniu.

Polecany sposób na odchudzanie

Należy posprzątać kuchnię ze wszystkich produktów, które są kaloryczne oraz słodczy. Wówczas podczas zakupów wybrać tylko rzeczy naturalne, warzywa, owoce, mięso indycze, wołowe oraz wodę mineralną. Warto zrezygnować ze wszystkich produktów gotowych, przetworzonych. Poczytać o wartościach w poszczególnych owocach i warzywach i przygotować sobie dietę na tydzień biorąc pod uwagę zapotrzebowanie na różne wartości.

Wyłączyć z diety pieczywo, wędliny, sery, mięso wieprzowe, słodzone napoje, kostki rosołowe, sosy. Warto rozpocząć dzień od białej kawy i owocu. Na drugie śniadanie owoc lub sałatka z owoców. Obiad to zestaw: zupa bez tłuszczu i śmietany, mięso lub ryba na parze lub gotowane, ryż lub kasza oraz warzywo, podwieczorek owoc i kolacja warzywa lub sałatka z warzyw. Warto pić kawę oraz zieloną herbatę oraz wodę. Można przygotować kompot z owoców ugotowany bez cukru.

Obliczyć sobie należy wartość kaloryczną posiłków, aby nie przekroczyć 800-1000 kalorii, pozwoli to w ciągu miesiąca utracić około 6-8 kg na wadze.

Dodatkowo wprowadzić należy przynajmniej jeden trening 15 minutowy dziennie, aby

pobudzić mięśnie brzucha, klatki piersiowej ramion, nóg i pośladków.

Przykładowy zestaw ćwiczeń: leżąc na plecach nawet rano w łóżku podnosić nogi na wysokość 30-40 cm, zatrzymać i opuszczać, podnosić tułów i dołączyć głowę do kolan, ucisnąć mocno dłonie na wysokości klatki piersiowej i

utrzymać a potem rozluźnić, stojąc w rozkroku wysunąć nogę do tyłu i podciągać do góry, na zmianę jedną i drugą, podnieść ręce do góry, złączyć i razem przesunąć



mocno w prawą stronę a potem w lewą stronę, złączyć ręce z tyłu, mocno ucisnąć. Każdego dnia można wymieniać skład ćwiczeń, dodać skłony w przód i w bok, przysiady, położenie na brzuchu i podnoszenie się na rękach, bieganie w miejscu, skoki w miejscu. Ćwiczenia powtarzać po 10 razy przez pierwszy tydzień, 15, 20 aż dojdzie się do 50 powtórzeń.

Warto raz w tygodniu pójść na basen oraz dwa razy w tygodniu pojechać rowerem załatwić coś na drugim końcu miasta, tak, aby przynajmniej godzinę zajęła podróż.

Majorka

Największa wyspa Balearów



*Aż 90% dochodu wyspy
pochodzi z turystyki*





Majorka

Turystyczna wyspa

Majorka (Mallorca) – wyspa hiszpańska na Morzu Śródziemnym, największa w archipelagu Balearów, o długości około 100 km i powierzchni 3640 km². Zamieszkuje ją około 859 289 mieszkańców.

Stolicą wyspy jest Palma de Mallorca.

Ukształtowanie terenu

Wyspa jest zbudowana głównie z wapieni mezozoicznych. Wzdłuż północno-zachodnich wybrzeży wyspy rozciąga się pasmo górskie Serra de Tramuntana, z najwyższym szczytem Puig Major, wznoszącym się na wysokość 1445 m n.p.m. Drugim co do wysokości szczytem jest Puig de Massanella - 1367 m n.p.m. W górach wypasa się owce. Ukształtowanie powierzchni sprzyja wycieczkom pieszym i rowerowym - w Górach Serra de Tramuntana, Serra de Llevant oraz w niewysokim paśmie Serra de Na Burguesa. Można się także wspinać i zjeżdżać na linie, m.in. w rezerwacie przyrody Puigde Galatzo w Puigpunyent. Kanion Torrent de Pareis popularny jest wśród zaawansowanych miłośników wspinaczki. Południowo-wschodnią część wyspy zajmuje wyżyna z rozwiniętą rzeźbą krasową, część centralna natomiast ma charakter nizinny. Znajduje się tu urodzajna gleba, pozwalająca na uprawy winorośla, oliwek, truskawek, fig, cytrusów a także warzyw.

Majorka charakteryzuje się klimatem śródziemnomorskim z suchym latem i opadami w zimie, które osiągają 650 mm na

rok. Charakterystycznym elementem krajobrazu wyspy są wiatraki, które spotkać można prawie wszędzie.

Turystyka

Na wyspie przeważa turystyka oraz rzemiosło artystyczne (biżuteria, ceramika), nastawione na obsługę licznych turystów. Turystyka na Majorce sięga lat 50 XX wieku. Początkowo wybudowano ogromne betonowe hotele, które kontrastowały z naturalnym krajobrazem. W latach 90 XX wieku dokonano zmian architektonicznych i powstały hotele o kameralnym charakterze, spełniające warunki ochrony środowiska naturalnego. Obecnie aż 90% dochodu wyspy pochodzi z turystyki.

W roku 2004 aż 33 plaże Majorki uzyskały Błękitną Flagę. Wyspa słynie ze swych kąpielisk.

W licznych kurortach organizowane są wycieczki łodzią podwodną. Jej panoramiczne okna pozwalają zobaczyć podwodne życie oraz wraki zatopionych statków. Cape Balear oraz Iscomar organizuje wyprawy do dawnej stolicy wyspy Minorka - Ciutadelli.

Z wielu miejsc odbywają się rejsy i wycieczki łodziami po okolicznych wodach.

Na Majorce powstało wiele parków rozrywki, m.in. w okolicach Palma de Mallorca (Aqualand), a także w Magalluf (Aquacity, Western Park), Costa d'en Balnes (Marineland), Porto Cristo i Porto Colom (The Tropical Park Jumaica).

Regiony

Północ i Zachód - region w przeważającej części górzysty, w którym są jednak również piękne i rozległe plaże. Mnóstwo jest atrakcji





dla aktywnych, piękna przyroda Półwyspu Formentor oraz Parku Natury S'Albufera oraz wiele zabytków, zwłaszcza w stolicy wyspy Palmie.

Południe i Wschód - południe i wschód Majorki to przewaga białych piaszczystych plaż, życie nocne i słynne parki wodne w El Arenal oraz wiele atrakcji przyrodniczych, m.in. największe w Europie ogrody botaniczne - Ogrody Botanicactus i Jaskinie Coves del Drach.

Majorka Centralna - słynie głównie z malowniczych, pagórkowatych krajobrazów oraz uroczych miasteczek, takich jak Algaida. Jednym z najciekawszych miejsc jest Puig de Randa, masyw górski, słynący z pięknych widoków, a również trzech świątyń z XIV i XV w. Najważniejsze miasta: Palma de Mallorca, Alcudia, Manacor, Soller, Pollença, Arta, Andratx.

Najciekawsze atrakcje turystyczne: Katedra La Seu, Pałac Almudaina, Zamek Bellver w Palma de Mallorca, Zamek w Alaró, Jaskinie Drach, Klasztor Santuari de Lluc, Ogrody Botanicactus, Park Archeologiczny Ses Païsses, Park Natury S'Albufera.

Najpopularniejsze regiony turystyczne: Majorka: Południe i Wschód, Majorka Centralna, Majorka: Północ i Zachód

Historia

Pierwsze ślady obecności człowieka pochodzą z 5000 r p.n.e., a odnaleziono jest w jaskiniach, w okolicach Soller i Valldemossy. Napotkać tam można pozostałości po budowlach megalitycznych, zwanych talajotami. Powstały one w epoce brązu. Lud Majorki tworzył także ok.1500 lat p.n.e groby, które podobne były do łodzi odwróconych do góry dnem. Później

wzniesiono budowle kamienne przypominające stoły. Kultura talajocka zaczęła wymierać, kiedy na wyspie pojawili się Fenicjanie. Około 1000 r. p.n.e. wyspa należała do Fenicjan, następnie przez kilka wieków na wyspie panowali Grecy, którzy nadali Balearom nazwę od słowa ballein czyli strzelać z procy. Przez 5 wieków należała do Kartaginy i Rzymu. Wówczas powstały miasta Pollentia (obecnie Alcúdia) i Palmaria (obecnie Palma de Mallorca). W wieku V i VI przejściowo została podbita przez Wandalów i Wizygotów, a później przez Arabów, którzy ostatecznie zdobyli Majorkę w 902 r. n.e. A od 1229 r. w była w posiadaniu Aragonii. Dopiero w latach 1276-1349 stanowiła część samodzielnego Królestwa Majorki. Następnie znowu pozostawała aragońska i kolejno hiszpańska. Mamy również polski epizod na Majorce. W latach 1838-1839 gościł na niej Fryderyk Chopin, co upamiętnia otwarte w 1929 muzeum kompozytora w miejscowości Valldemossa na zachodzie, kościół św. Bartłomieja i klasztor kartuzów, gdzie zachowano fortepian artysty. Miasto położone jest malowniczo u stóp gór, zachwyca swoją zabudową, wąskimi uliczkami i bujną roślinnością.

Język

W czasach dyktatury generała Franco zakazano używania na wyspie innego języka niż język hiszpański. Aktualnie językiem urzędowym jest język hiszpański oraz język kataloński.

















Publikacje

Zachęcamy uczniów, studentów i doktorantów, pracowników oświaty i nauki, pasjonatów z wielu różnych dziedzin do współpracy i przesyłania prac, artykułów o tematyce naukowej z każdej dziedziny.

Pasje i badania naukowe, prowadzone doświadczenia, ciekawostki wiedzy i umiejętności zasługują na odzwierciedlenie na łamach naszego Biuletynu Naukowego.

Reklama

Zapraszamy do wspierania naszych działań oświatowych poprzez zamieszczanie informacji i reklam na łamach Magazynu Edukacyjnego, którego szeroka edycja pozwala na przedstawienie oferty dużej ilości czytelników. Tematyka treści eksponowanych w czasopiśmie dotyczy edukacji, zdrowia a także podróży, wzbogaconych wiadomościami prawnymi.

Kontakt

Wydawnictwo Homer
e-mail: wydawnictwo@grupahomer.com
www.grupahomer.pl

Redakcja

Redaktor Anna Fabian
Marketing Olga Borecka

SPIS TREŚCI

Niania czy żłobek?	1
Dzień Matki	8
Odchudzanie	13
Majorka	17
Wiadomości i informacje	32

Polecenia

<https://www.grupahomer.pl/homer-rachunkowosc>

<http://www.grupahomer.pl/kultura-za-darmo>

<http://www.grupahomer.pl/dyskryminacja-dzieci>

<http://www.grupahomer.pl/informator-prawny-oswiaty>

Poprzednie wydania

<http://www.grupahomer.pl/magazyn-edukacyjny-homer>



Ukłony na Dzień Matki