PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2

czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 03/10.2019

Ostatnio głośno o ekologii więc i my nie pozostaniemy w tyle i dzisiejszy numer i o ekologii i o życiu z przyrodą.

„Tym, co może nas ożywić i prowadzi z powrotem do bardziej ludzkiego istnienia, jest chęć podjęcia prostego życia w naturze, w lesie, na równinach, w górach, na płaskowyżach, w wielkiej pustce i samotności, gdzie nowe i istotniejsze myśli mogą na nas wpływać."

Fridtjof Nansen

Współcześnie większość ludzi przynależy do kultur, które w procesie dynamicznego rozwoju nie zachowały pierwotnego pojęcia natury, tożsamego z cyklami przemian, sezonowością i jej wpływami na wszystkie istoty żywe. Pojęcia, które wskazywało, iż najbardziej naturalnym środowiskiem egzystencji człowieka jest przyroda, rozumiana jako wrodzony dom. Zanik tego sposobu myślenia spowodował, jak twierdzi Nils Faarlund, iż współczesny człowiek zagubił się w świecie. Stał się swego rodzaju uciekinierem, który próbując chronić się przed nadmierną ekspansją różnorodnych form życia, nadal pozostaje bez miejsca, w którym znalazłby schronienie.

W tej dominującej perspektywie pojawia się jednak koncepcja, która na nowo skłania do aktywnego odniesienia się człowieka do przyrody. Jest ona rezultatem niezwykłego dziedzictwa kulturowego i prawdziwego uwielbienia przyrody przez mieszkańców północnego regionu Europy, którzy od wieków poddawali się jej wpływom. Friluftsliv (ang. life in open air) to norweska tradycja życia blisko przyrody, a nawet, jak niektórzy badacze uważają, bezpośrednio w niej. Współcześnie, obejmuje ona swoim zasięgiem nie tylko kolejne obszary terytorialne, ale również dziedziny życia i nauki Dlatego najpowszechniejszym sposobem realizacji tych postanowień powinno być przebywanie w naturze, dzieląc to doświadczenie z innym ludźmi, w małych grupach i przekazywanie tej tradycji kolejnym pokoleniom. Istnieją swego rodzaju przykazania, które w przystępny sposób referowały, jak żyć w przyrodzie, podejmując różnego rodzaju aktywności w tradycji ruchu Friluftsliv:

1. Szacunek należy się wszystkim formom życia.
2. Edukacja o rekreacji w przyrodzie jest przejawem identyfikacji z nią.
3. Minimalne obciążenie natury z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości. Jest to wielkie wyzwanie. Należy pogłębiać wiedzę na temat korzystania z lokalnych roślin i innych materiałów dostępnych lokalnie, co pozwala przeżyć w naturze.
4. Naturalny styl życia.
5. Proces oswojenia natury wymaga czasu i jest to proces całkowicie naturalny. Zanim wrażliwość na przyrodę zostanie rozwinięta i zrodzi się w umyśle musi upłynąć kilka tygodni.

Ruch zachęca również do przekazania tradycji Friluftsliv innym narodom, jako wzorca współczesnej rekreacji w naturze. Twórca miał świadomość, iż jest to ruch społeczny, wymagający większego zaangażowania i determinacji ze strony jego uczestników, jednak podkreślał, że ta wyjątkowa idea jest „darem Norwegów dla całego świata" i warto podjąć choćby próbę jej zrozumienia i doświadczenia.

Na przestrzeni ponad 150 lat, idea Friluftsliv zyskała również miano kulturowego fenomenu, integrującego potrzeby wielu grup społecznych oraz dotykającego rozmaitych dziedzin życia i nauki. Dahle Børge (ur. 1847), norweski profesor rekreacji i środowiska, powiedział, iż esencją tego zjawiska jest „odczuwanie przyjemności z bycia w naturze, samemu lub z innymi, doświadczanie radości i harmonii z otaczającymi istotami oraz czegoś znaczącego". Podstawowymi jednostkami społecznymi, które przygotowują do prezentowania takich postaw, są rodzina i środowisko społeczne najbliższych przyjaciół, grup zainteresowań, wiekowych itp. W nich tradycja Friluftsliv jest najczęściej przenoszona z pokolenia na pokolenie oraz praktykowana od urodzenia aż do śmierci. W wielu publikacjach na ten temat podkreśla się szczególne znaczenie tej pierwszej grupy społecznej, w której dochodzi do inicjacji zachowań, bowiem: „Friluftsliv potrzebuje rodziny, aby kontynuować istniejący ruch kulturowy i rodzina potrzebuje Friluftsliv, aby zapewnić pozytywne sposoby wspólnego spędzania czasu" Aspekt oddziaływania Friluftsliv na rodzinę zyskuje na znaczeniu szczególnie we współczesnych czasach, w których dominuje szybkie tempo pracy, życia oraz odpoczynku.

Koncepcja ruchu wskazuje ponadto, iż na chęć jej realizacji nie muszą wpływać różnego rodzaju organizacje lub sformalizowane grupy. Wprost przeciwnie, wyrasta ona z indywidualnej potrzeby człowieka do praktykowania jej w dowolny sposób i w dowolnym miejscu. Aby więc ułatwić dostęp do niej, w roku 1957 postanowiono zalegalizować tradycyjne prawo dostępu do środowiska naturalnego (norw. allemannsretten) dla wszystkich mieszkańców kraju, poprzez „Ustawę o rekreacji na świeżym powietrzu", która gwarantuje możliwość przebywania, podejmowania aktywności w naturze oraz korzystania z jej dóbr. Sprawia to, iż współcześnie tradycja Friluftsliv posiada najsilniejszą pozycję właśnie w Norwegii pośród wszystkich krajów skandynawskich, w których wykształciły się podobne ruchy przyrodniczo-kulturowe.

Jak pisał Nils Faarlund: „Friluftsliv jest drogą powrotu do domu", do natury dla człowieka zagubionego we współczesnym świecie.

Na podstawie artykułu Kornelii Michalak.

Ciekawostki ze świata – JAPONIA i związek jej mieszkańców z życiem eko.

Japonia jest krajem, w którym żyje najwięcej stulatków na świecie (w samym Tokio blisko 5 tysięcy). Japończycy od dawna przodują w rankingach średniej długości życia: średnia długość życia Japonek wynosi aż 87 lat! Co takiego praktykują w swoim życiu, czego możemy się od nich nauczyć ?

WYSPA OKINAWA – NUMER JEDEN WŚRÓD NUMERÓW JEDEN.

Statystyki pokazują, że mieszkańcy tej wyspy nie tylko żyją dłużej niż reszta Japończyków, ale także rzadziej chorują. W ich krwi wykryto niższy poziom wolnych rodników – odpowiedzialnych za starzenie się komórek. Wspierane przez rząd Japonii badania "nad okinawskimi stulatkami" trwały 25 lat i wykluczyły obecność nietypowego, specjalnego genu. Sekret długowieczności mieszkańców Okinawy tkwi więc w ich stylu życia.
NIE PRZEJADAJ SIĘ.

Popularnym powiedzeniem na Okinawie jest "hara hachi bu", wypowiadane przed lub po posiłku oznacza "brzuch pełen w 80 proc.". Co to oznacza w praktyce? Mniej więcej tyle, że powinieneś jeść do momentu, kiedy poczujesz, że nie jesteś już głodny. Nakładaj dokładnie tyle ile potrzebujesz. Dobrym pomysłem jest też zamienienie talerzy na mniejsze. Proste, a skuteczne. Zasady zdrowego odżywiania mówią, że po posiłku powinniśmy czuć lekki niedosyt. Badania wykazały, że średnia ilość kalorii spożywana przez mieszkańca Okinawy to zalezwie 1800 – 1900kcal. Nie przejadaj się więc!

ZWIĘKSZ RÓŻNORODNOŚĆ DIETY.

Największą zaletą diety japończyków jest jej zróżnicowanie! W kuchni na Okinawie wykorzystuje się średnio około 200 produktów, z których 35 je się regularnie, a aż 18 niemal każdego dnia. Warto zestawić to z naszą listą codziennych zakupów. Jedzą co najmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Najprościej jest sprawdzić więc czy na stole mamy odpowiednio dużo kolorów. Na przykład na stole z czerwonymi paprykami, marchewką, szpinakiem, kalafiorem i bakłażanem wielość kształtów i kolorów widać już na pierwszy rzut oka.

WIĘCEJ SIĘ RUSZAJ.

Na Okinawie nawet 80 czy 90 latkowie są bardzo aktywni fizycznie. Dużo spacerują, wstają wcześnie rano, nie uprawiają konkretnego sportu, ale są ciągle w ruchu. Podczas długiego siedzenia metabolizm drastycznie zwalnia, a po dwóch godzin na krześle poziom dobrego cholesterolu spada aż o 20 procent! Postaraj się więc wprowadzić w życie jakąkolwiek aktywność fizyczną. Jeśli masz możliwość zamień w drodze do pracy samochód na rower, przynajmniej raz dziennie wyjdź na spacer. Twój organizm Ci podziękuje!

ZIELONA HERBATA I JEJ EKSTRAKT

Mówiąc o zielonej herbacie, nie od dziś wiadomo, że ten napar posiada właściwości prozdrowotne . Jej dobroczynny wpływ wynika przede wszystkim z dużej zawartości polifenoli i flawonoidów – antyoksydantów, które, poprzez eliminowanie wolnych rodników, hamują starzenie komórek i zapobiegają chorobom układu krążenia. Polifenole zawarte w zielonej herbacie (a zwłaszcza polifenol EGCG) zmniejszają także ryzyko zachorowania na raka piersi i prostaty.

EKOLOGICZNE CIASTECZKA Z ŻURAWINĄ

Składniki

200 gram masła

70 gram cukru nierafinowanego

300 gram mąki orkiszowej

100 gram żurawiny

szczypta soli

2 łyżki mleka

1. Masło ucieramy z cukrem, dodajemy 2 łyżki mleka i szczyptę soli.
2. Miksujemy i stopniowo dosypujemy mąkę, ciągle miksując do uzyskania jednolitej masy, na końcu dodajemy żurawinę.
3. Wyciągamy ciasto z miski i formujemy z niego rulonik, wkładamy na 20 minut do lodówki aby troszkę stwardniało.
4. Kroimy plastry o szerokości 0.5 cm.
5. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia
6. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok 15 minut

W pierwszym numerze gazetki ogłosiliśmy konkurs i dziś już wiemy kto wygrał.
Serdecznie gratulujemy Klaudii Ludwiczak z klasy I SPDP!