

▶ 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.twojasylnwetka.pl](http://www.twojasylnwetka.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 drzemącego 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**