



Szukaj...



[C4D1]

ROZWIJAJ SWÓJ
BIZNES
W ANGLII

EVENT ONLINE DLA FIRM
TECHNOLOGICZNYCH I USŁUGOWYCH

WEŹ UDZIAŁ

WEBINAR | 29 marca 10:30

Start > Wiadomości > Malbork > Projekt „Rejs do nauki” Uniwersytetu Morskiego w Gdyni...

Projekt „Rejs do nauki” Uniwersytetu Morskiego w Gdyni w malborskiej "Sienkiewiczówce".

🕒 Dzisiaj, 14:52 (aktualizacja Dzisiaj, 15:00) 📄 Źródło: I LO w Malborku



15 marca br. w ramach współpracy I Liceum Ogólnokształcącego im. Henryka Sienkiewicza w Malborku z Uniwersytetem Morskim w Gdyni odbyły się dwa interesujące wykłady. Dzięki inicjatywie prodziekan ds. Rozwoju i Współpracy na Wydziale Zarządzania i Nauk o Jakości UMG, pani dr hab. Joannie Kizielewicz, absolwentce malborskiego liceum, ale przede wszystkim autorce projektu „Rejs do nauki”, uczniowie wysłuchali dwóch interesujących wykładów.

Pierwszy z nich - „Dietetyka w służbie zarządzania stresem” wygłoszony przez dr Katarzynę Mironiuk dotyczył wpływu stresu na organizm każdego z nas. Stres to niestety powszechne zjawisko biologiczne, będące odpowiedzią ustroju na stawiane mu wymagania, np. wzmożony wysiłek umysłowy czy fizyczny. Krótkotrwały działa mobilizująco, jednak przewlekły negatywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu, w tym układ odpornościowy. Aby zniwelować skutki napięć nerwowych, warto zastosować odpowiednią dietę, która wspomogę pracę układu nerwowego. Co warto wtedy jeść? Odpowiednia dieta na stres to nie wymysł — jadłospis bogaty w cynk, wapń, magnez i witaminę B nie tylko złagodzi objawy stresu, ale uspokoi, poprawi pamięć i myślenie, czyli wpłynie pozytywnie na nasz organizm.



SŁUCHAJ ONLINE!

Radio Malbork 90,4 FM

NAPISZ DO NAS

Jeśli masz interesujący temat, który możemy poruszyć lub byłeś(aś) świadkiem ważnego zdarzenia - napisz do nas.

Podaj w treści swój adres e-mail lub numer telefonu.
Jeżeli formularz Ci nie wystarcza - [skontaktuj się z nami](#).

Załącz zdjęcia lub materiał video

Pliki o rozszerzeniu JPG, PNG, GIF, AVI lub MP4 o wadze do 5 MB.

Wybierz plik

☐ Nie jestem robotem

reCAPTCHA
Prywatność - Warunki

WYŚLIJ

GORĄCE TEMATY

[Zdjęcia] Wlej nadtlenek wodoru do...

Zenlifemag.com |

[Read Next Story >](#)

ad

Kolejny wykład wygłoszony przez mgr Karolinę Gwardę „Fast fashion kontra slow fashion” dotyczył wpływu branży modowej na zanieczyszczenie planety. Branża odzieżowa pozostaje wciąż jednym z największych trucicieli planety, zaraz obok branży paliwowej, a jej negatywny wpływ na środowisko, zamiast maleć, z każdym rokiem rośnie.

Szybka moda stała się kluczową częścią toksycznego systemu nadprodukcji i konsumpcji. Jak do tego doszło? Jak ubierać się świadomie? Jak fast fashion wpływa na środowisko? Jak obronić się przed tym zjawiskiem? Jak zostać świadomym konsumentem? Między innymi na te pytania odpowiadała prowadząca, pokazując „twarde” dane nadmiernego konsumpcjonizmu. Uczniowie dostali dawkę konkretnych rad, między innymi niż ograniczać zakupy, kierując się potrzebą, a nie zachcianką, jak „dać drugie życie” swoim zbędnym ubraniom, czy wreszcie jak rozpoznać, czy dana marka jest „slow”.

Niewątpliwie były to interesujące wykłady — jeden skłaniający do refleksji i zastanowienia przed kolejnymi zakupami, drugi do przeanalizowania swojej diety. - Izabela Łukasiewicz, doradca zawodowy

Źródło: I LO w Malborku

 Zdjęcia (6)



16.03.2023 14:45 3

Zdrowe Odżywianie jako Styl Życia - Dlaczego Warto Zacząć?

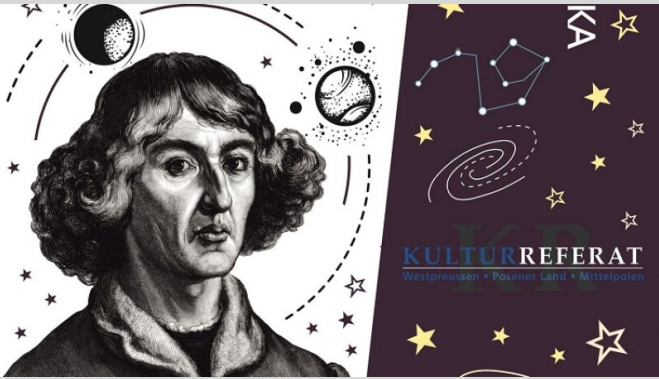


16.03.2023 11:32 2

Podróż ku gwiazdom w czwartkowej audycji Krok w mRock.



Projekt „Rejs do nauki” Uniwersytetu Morskiego w Gdyni w malborskiej "Sienkiewiczówce". 17.03.2023 14:52



Konkurs "Mikołaj Kopernik i Malbork" - konkurs plastyczny dla uczniów... 17.03.2023 12:33

 **POGODA**



9°C
Malbork
Ciśnienie: 1021 hPa
Wiatr: 26.4 km/h

 NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE





[Zdjęcia] Wlej nadtlenek wodoru do...

Zenlifemag.com |

[Read Next Story >](#)