EURO INST ITUT

Zdravé mlsání

Žáci ve Střední škole Euroinstitut, praktické škole a odborném učilišti velmi rádi vaří a připravují a servírují různé pokrmy.
Nyní,v jarním období, kdy je dostatek čersvé zeleniny, se učí připoravovat pokrmy, které jsou pro nás všechny zdravé a zároveň si na nich pochutnáme. Nabízíme několik receptů k vyzkoušení.
Jarrní salát - připravíme si omytý hlávkový salát, omyté ředkvičky, nakrájíme kedlubnu na malé kostičky, nakrájíme jarní cibulku i s natí na kolečka a malá chery rajčátka. Na hluboký talíř rozložíme listy hlávkového salátu, ředkvičky nakrájené na kolečka, kedlubnu a jarní cibulku a dozdobíme půlkami malých rajčátek. Mírně pokapeme olivovým olejem nebo balsamikovým octem. Jako příloha k tomuto salátu se hodí křupavá opečená bagetka.
Pochoutka z rajčat - omytá rajčata nakrájíme na větší kousky, přidáme jemně nakrájenou menší cibuli, na malé kostičky nakrájený měkký salám, trochu osolíme a opepříme a nakonec jemně vmícháme asi 2 lžíce majonézy. Necháme v lednici vychladit a pak podáváme v misce nejlépe s čerstvým chlebem nebo pečivem.
V červnu je úroda jahod, proto si s námi připravte jahodové mlsání. Budete potřebovat dětské piškoty, 2 zakysané smetany, vanilkový cukr, jahody a hlubší misku. Na dno misky položte piškoty, na ně vrstvu nakrájených umytých jahod a vrstvu zakysané smetany smíchané s vanilkovým cukrem. Tyto vrstvy několikrát opakujte. Pokud by se vám zdála smetana málo sladká, přidejte ještě cukr podle chuti.
Poslední vrstva je smetana a povrch misky ozdobte nakrájenými jahodami. Pro opravdové mlsaly doporučujeme ještě celé posypat strouhanou čokoládou.
Přejeme všem DOBRÉ CHUTNÁNÍ!

Euroinstitut

Péče o zdraví

Určitě se každý z nás stará o své zdraví.
My, žáci Střední školy Euroinstitut, praktické školy a odborného učiliště, toto téma probíráme a na péči o zdraví se ve výuce zaměřujeme.
Pomáhá nám k tomu také rozhlasové vysílání Tip radia. Zde se vysílá každou středu od 17do 18 hodin rozhlasový pořad pro školy i pro veřejnost. Pořad uvádí pan docent Leoš Středa a jako hosta ke svému rozhovoru zve paní učitelku Šimečkovou. Probírají spolu různá témata zdravého životního stylu a hodně se věnují právě péči o zdraví.
V současné době se oba aktéři zabývají tématy o vlivu životního prostředí na zdraví člověka. Jeden díl relace se týkal slunečního záření a zdravého a nezdravého opalování, hovořili o vlivu antioxydantů a volných radikálů na člověka, naposledy se zaměřili na obezitu. Vysvětlili posluchačům, jak obezita vzniká, čeho se týká měření BMI nebo jaké jsou další metody pro změření obezity. Víme, že obezita je velmi nebezpečná, proto se ve vysílání objevil rozhovor na téma, co máme dělat, abychom obézní nebyli, jak je důležitý pohyb, ale i spánek a dobrá duševní pohoda.
V předchozích relacích také probrali péči o chrup, péči o celé tělo a věnovali se také zdravé výživě.

Euroinstitut

Ochranné pracovní pomůcky

Při každé práci je nutné nejen práci dobře odvést, ale i dbát na svoji bezpečnost.
V učebním oboru Provozní služby ve Střední škole Euroinstitut se naši žáci vzdělávají v předmětech Úklidové práce, Praní a žehlení, Vaření a příprava pokrmů a Šití a opravy prádla a při všech těchto činnostech je potřeba, aby zvládli také učivo o bezpečnosti a používání ochranných pracovních pomůcek.
Prvním předpokladem je obléci se do správného pracovního oblečení, na nohou mít bezpečnou pevnou obuv, která neklouže a při vaření mít na hlavě pokrývku hlavy.
Při úklidových pracech učíme žáky používat gumové rukavice a při práci s dezinfekcemi i roušku a ochranné brýle. I když pracujeme v gumových rukavicích, je potřeba si po práci ruce umýt a ještě ošetřit krémem.
Při vaření je potřebná zástěra. Naši žáci jsou velmi šikovní a zástěrky si sami ušili.
Bezpečnost při práci se také týká správného zacházení s různými přístroji, Žáci vědí, že se mokrou rukou nesmějí dotýkat elektrických zásuvek a zástček nebo nesmějí používat poškozené přístroje.

Euroinstitut

VZOR www.skolnipostrehy.club.com