

badania i analizy

niebezpieczeństwo pojawienia się wyżej wymienionych kłopotów.

Jeśli masz zespół jelita drażliwego lub nietolerancję cukrów alkoholowych, to musisz być bardzo ostrożny ze spożywaniem wszystkich alkoholi cukrowych. Najlepiej robić to pod nadzorem lekarza lub całkowicie wyeliminować cukry z codziennej diety.

W pozostałych sytuacjach długotrwałe spożywanie ksylitolu wydaje się być całkowicie bezpieczne. W jednym z badań, uczestnicy spożywali średnio 1,5 kg ksylitolu miesięcznie, przy maksymalnej dziennej dawce ponad 400 gramów, bez żadnych negatywnych skutków. Alkohole cukrowe można zatem z powodzeniem wykorzystywać do słodzenia kaw czy herbat, a tradycyjny cukier w różnych przepisach kulinarnych – zastąpić ksylitolem w stosunku 1:1.

Jeśli chcemy coś posłodzić, ksylitol jest doskonałym wyborem. W przypadku większości słodziaków zastanawiamy się czy szkodzą, czy nie szkodzą. Wyniki badań dotyczących ksylitolu dowodzą, że jego spożycie przynosi rzeczywiste korzyści zdrowotne: nie powoduje skoku cukru i insuliny we krwi, pomaga pozbyć się szkodliwych bakterii w jamie ustnej, a także dobrze wpływa na przyjazne bakterie w jelicie. Czego można chcieć więcej od słodzika?

Źródła:

1. <http://archive.diabetes.ca/files/SugarAlcohols--Wolever--CJDDecember2002.pdf>
2. http://www.aapd.org/media/Policies_Guidelines/P_Xylitol.pdf
3. <http://www.aspcapro.org/sites/pro/files/xylitol.pdf>
4. <http://adr.sagepub.com/content/21/1/74.extract>
5. <http://www.glycemicindex.com>
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Monika Zejer – lekarz stomatolog, nauczyciel w Wojewódzkim Zespole Szkół Policealnych nr 2 w Gdańsku.

Pozwólmy dzieciom odczarować matematykę

Joanna Aleksandrowicz,
specjalista CEN ds. edukacji wczesnej

„Pozwólmy dzieciom odczarować matematykę”
to projekt realizowany w odpowiedzi
na sygnalizowaną wielokrotnie potrzebę analizy
oraz wsparcia edukacji matematycznej w klasach
początkowych szkoły podstawowej.

W przedsięwzięciu, prowadzonym wspólnie przez Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Uniwersytet Gdański oraz Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku, uczestniczy ponad 20 szkół z województwa pomorskiego.

W ramach projektu m.in. prowadzone jest badanie dotyczące kompetencji uczniów klas trzecich szkół podstawowych w zakresie rozwiązywania tekstowych zadań matematycznych. Poznanie sposobów radzenia sobie z zadaniami typowymi i nietypowymi pozwoli rozpoznać poziom myślenia matematycznego uczniów oraz znaczenia nadawane przez nich pojęciom matematycznym. Uzyskane wyniki pomogą w identyfikacji matematycznej codzienności uczniów i będą stanowiły interesujący materiał do diagnozy sposobów kreowania szkolnych sytuacji poznawczych.

Kolejnym działaniem projektowym jest badanie sondażowe przeprowadzane wśród nauczycieli, służące rozpoznaniu nauczycielskich opinii na temat znaczenia matematycznych zadań tekstowych w rozwoju myślenia matematycznego dzieci. Ustalenie ww. przekonań dotyczących nauczania matematyki będzie istotne dla sformułowania dyspozycji i rekomendacji dla nauczycieli klas początkowych.

Oprócz informacji zwrotnych przekazywanych do szkół uczestniczących w badaniach, projekt zakłada również opracowanie końcowego raportu merytorycznego oraz upowszechnianie wyników w postaci publikacji w periodykach naukowych. O rezultatach przedsięwzięcia będziemy również informować na łamach „Edukacji Pomorskiej”.

Projekt „Pozwólmy dzieciom odczarować matematykę”

- kierownik projektu: **dr Alina Kalinowska** – Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Wydział Nauk Społecznych, Katedra Wczesnej Edukacji
- koordynator / ekspert akademicki: **prof. dr hab. Dorota Klus-Stańska** – Uniwersytet Gdański, Instytut Pedagogiki, Zakład Badań nad Dzieciństwem i Szkołą
- organizator: **Renata Ropela** – Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku
- koordynator organizacyjny: **Joanna Aleksandrowicz** – Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku



CENTRUM
EDUKACJI
NAUCZYCIELI
W GDAŃSKU



JEDNOSTKA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO