

SOCIAL ENTERPRISE EUROPE

THROUGH HEALTHY LIFESTYLE



Erasmus+

SEE 001



ERASMUS+

04



■ SCHOOLS
■ SZKOŁY
■ ISKOLÁK

05-08



■ SOCIAL ENTERPRISE
■ PRZEDSIĘBIORSTWO
SPOŁECZNE
■ TYTUŁ WĘGIERSKI?

14-15



■ COOKBOOK
■ KSIĄŻKA
KUCHARSKA
■ SZAKÁCSKÖNYV

16



FILM

17



- HEALTHY LIFESTYLE PUBLICATION
- ZDROWY TRYB ŻYCIA – PUBLIKACJA
- EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

09–12



- WEBSITE
- STRONA INTERNETOWA
- WEBOLDAL

13



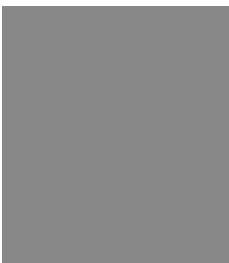
REDAKCJA

Kinga Śmiałkowska

Agata Kawerska

?????

Marek Kieś



APPKA

17



- MEMORIES
- WSPOMNIENIA
- EMLÉKEK

18–19

All the participants of ERASMUS+ SEE project would like to take the opportunity to express warm gratitude to Mrs ELSPETH WILTHSIRE for all her constructive and useful help, cooperation and friendship.

ERASMUS+

EN: THE ERASMUS Programme is an EU exchange student programme that has been in existence since the late 1980s. Its purpose is to provide foreign exchange options for students from within the European Union and it involves many schools from all the member countries.

PL: ERASMUS+ to program Unii Europejskiej, który istnieje od późnych lat 80-tych. Jego celem prowadzenie międzynarodowych wymian dla studentów z całej Unii Europejskiej, ponadto angażuje wiele szkół ze wszystkich krajów członkowskich.

HU: Az 1980-as évek vége óta az Erasmus Program külföldi csereprogramokat biztosít az Európai Unióban élő diákok számára. A legjobb európai iskolák vehetnek részt a programban. Így több, mint 4000 diák szerzhetett tapasztalatot külföldön.

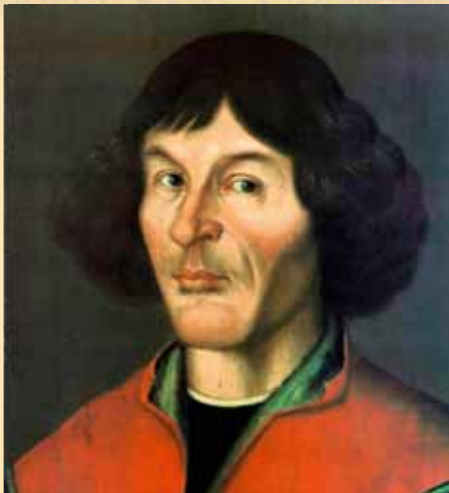
 SOURCES: ERASMUSPROGRAMME.COM



SCHOOLS | SZKOLY | ISKOLÁK



I LO IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA



EN: NICOLAUS COPERNICUS LYCEUM
We are a senior secondary school, the oldest in the area. The building was constructed in 1932 for the Staatliches Domgymnasium (Kolobrzeg, then Kolberg, was in Germany at that time), whose traditions (though indirectly) dated back to the 13th century. Apart from the well-equipped science and biology classrooms, the computer lab, the gym, the body-building room and the full-size athletics stadium with a football pitch, our school boasts an astronomical observatory, the only one in Western Pomerania.

PL: I LO IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA
Jesteśmy najstarszą szkołą w regionie. Budynek został zbudowany w 1932 r. dla Państwowego Gimnazjum Katedralnego (kołobrzeskie terytorium należało wtedy do Niemiec). Posiadamy dobrze wyposażone sale komputerowe oraz do nauk przyrodniczych, salę gimnastyczną, siłownię oraz stadion atletyczny z boiskami do gry w piłkę.

HU: NICOLAUS COPERNICUS LYCEUM
Mi vagyunk a legrégebbi gimnázium a környéken. Az épületet 1932-ben építették, Kolobrzeg városának, ami akkor német fennhatóság alatt állt. A város tradíciói visszanyúlnak a 13. századig. A jól felszerelt laboratóriumokon, a számítógépes laboron, a tornatermen, a konditermen, az atlétika pályán, a focipályán kívül van még egy obszervatóriumunk is, ami az egyetlen Nyugat Pomerániában.



EN: DEVONPORT HIGH SCHOOL FOR GIRLS – DHSG is a Specialist Languages College and Leading Edge School which was founded in 1908. We are proud of our history, but our main focus is looking to the future. In our aim of providing the best educational opportunities today, we believe that our students leave us equipped to go out into the world of the 21st Century ready to make a difference.

PL: DEVONPORT HIGH SCHOOL FOR GIRLS – szkoła ze specjalizacją językową, która została założona w 1908 r. Jesteśmy dumni z naszej historii, jednak skupiamy się na przyszłości. Naszym głównym celem jest zapewnianie jak najlepszych możliwości rozwoju. Wierzymy, że absolwenci naszej szkoły będą przygotowani do życia w świecie XXI wieku.

HU: DEVONPORT HIGH SCHOOL FOR GIRLS – A DHSG egy nyelvekre szakosodott iskola, amit 1908-ban alapítottak. Büszkék vagyunk a hagyományainkra, de elsősorban a jövőre fókuszálunk. A célunk, hogy a legjobb képzést biztosítsuk diákjaink számára, hiszünk abban, hogy ők a lehető legtöbb tudással hagyják el iskolánkat, felkészülve a 21. század nyújtotta kihívásokra.



DEVONPORT HIGH SCHOOL FOR GIRLS





EN: MÁTYÁS KIRÁLY GIMNÁZIUM – Our school is located in the western part of Hungary on the southern shore of Lake Balaton, which is one of the biggest lakes in Europe. There are 420 students at our school. Our students are between 14 and 18 years old and they study academic subjects. Among these subjects we put great emphasis on foreign languages (English, German, Spanish), mathematics, computer science, biology and chemistry as well as humanities. Recently we have also put a lot of emphasis on art. There are more and more students who are specialized in this field. Our school is well-equipped. We have a language and two science laboratories, computer rooms, a studio and a swimming pool as well as a lake. In the lake, which can be used from spring to autumn, the students can do canoeing or rowing.

MÁTYÁS KIRÁLY GIMNÁZIUM

PL: MÁTYÁS KIRÁLY GIMNÁZIUM – szkoła zlokalizowana jest na zachodzie Węgier oraz na południe od Jeziora Balaton, które jest jednym z największych w Europie. W naszej szkole uczy się 420 uczniów w przedziale wiekowym od 14 do 18 lat. Wśród przedmiotów nauczanych w szkole kładziemy duży nacisk na języki obce, matematyka, informatyka, nauki przyrodnicze oraz nauki humanistyczne. Od niedawna wiele uczniów kształci się na polu sztuki. Szkoła jest dobrze wyposażona, mamy sale językowe, sale laboratoryjne, komputerowe, studio oraz basen. Od wiosny do jesieni uczniowie uprawiają kajakarstwo oraz kolarstwo nad jeziorem.

HU: MÁTYÁS KIRÁLY GIMNÁZIUM – Iskolánk Magyarország nyugati részén helyezkedik el, a Balaton déli partján, ami Közép-Európa legnagyobb tava. 420 tanuló jár iskolánkba. A diákjaink 14 és 18 évesek. A magas óraszámban tanított természettudományos tantárgyakon kívül nagy hangsúlyt fektetünk a nyelvoctásra (angol, német, spanyol), a matematikára, valamint a humán tantárgyakra is. Mostanában a művészetek is nagy szerepet játszanak iskolánk életében. Egyre több tanulónk választja ezt a szakirányt. Az iskolánk jól felszerelt. Van egy nyelvi- és két természettudományos laboratóriumunk, két informatika termünk, egy stúdiónk, egy uszodánk és egy vízitelepünk, ahová ősszel és tavasszal kezdeni és kajakozni járnak diákjaink.



LIST OF STUDENTS AND TEACHERS TAKING PART IN THE PROJECT

English participants at SEE Erasmus+ Project

Isabel Archer
Abigail Bridgett
Jemima Cameron
Maia Cooper
Francesca Elliott
Amelia Goodman
Maddie Mccorrey-Kerrison
Bethany Mcgregor
Freya O'donnell
Lois Phillips
Temea Roberts
Hannah Robertson
Louise Searle
Maddie Toulouse
Tori Murphy & Jenny Kewish
The following girls went to Hungary:
Rachel Adkins
Ellena Ball
Mia Barker
Chloe Gilbert
Nicola Goodwin
Emily Hibbert
Andrea Mistakidis
Florence McKenzie
Charlotte Newell
Meredith Potter
Caitlin Secker
Molly Yorke
Momena Rafiq & Jane Bremner
Florence Sykes

Polish participants at SEE Erasmus+ Project

Elżbieta Mączka
Beata Kieś
Marek Kieś
Marek Muciek
Dominika Krajewska
Paulina Polek
Małgorzata Muszyńska
Julia Stawińska
Monika Widomska
Kinga Śmiałkowska
Adam Łaput
Iga Dąbkowska
Ewa Gallon
Marek Kawka
Magdalena Bińczyk
Katarzyna Piecyk
Martyna Nienattowska
Agata Kawerska
Pola Starzyńska
Bogna Jankowska
Natalia Andrzejczyk
Joanna Barczykowska
Weronika Korczewska
Julia Błaszczak
Radosław Leszkiewicz
Jędrzej Minda
Jakub Trzeciak
Dawid Matyja

Hungarian participants at SEE Erasmus+ Project

Elina Amfer
Dóra Bárány
Liliána Balog
Noémi Bogdán
Rebeka Fehér
Alexandra Gál
Viktória Hambalkó
Adrienn Horváth
Tekla Horváth
Gergő Káldi
Dorina Kardos
Liliána Kékes
Fanni Kónya
Péter Korolovics
András Madarász
Dalma Makkos
Róza Mária Mészáros
András Muca
Kira Nagy
Kludia Nyiri
Barnabás Papp
Enikő Prédl
Gabriella Schmal
Nóra Szimonetta Simon
Olivér Tibai
Liliána Tóth
Gergő Babodi
Zoltán Sándor Keserű
Gábor Szilasi



EN: Individual teams were assigned to each task. The Hungarian students had to design a website about the whole project and the concept of *social enterprise*. The other task involved creating a cookbook about traditional meals in each country. The English students had to create an App about healthy lifestyle including a presentation about social enterprise which they have developed during the project. The Polish group's tasks was to write a publication about healthy eating and to create a short movie to show proper behavior during a job interview.

PL: Uczniowie zostali przydzieleni do zespołów i wyznaczono im konkretne zadania. Węgierska grupa musiała zaprojektować witrynę internetową na temat całego projektu oraz przybliżyć ideę *social enterprise*. Innym zadaniem było stworzenie książki kucharskiej na temat tradycyjnych dań w każdym z krajów. Uczniowie z Anglii zajęli się aplikacją o zdrowym trybie życia i prezentacją obrazującą jak założenia *social enterprise* były realizowane podczas wymiany. Zadaniem polskiej grupy było zredagowanie gazetki na temat zdrowego trybu życia oraz nakręcenie krótkiego filmu obrazującego właściwe zachowania podczas rozmowy o pracę.

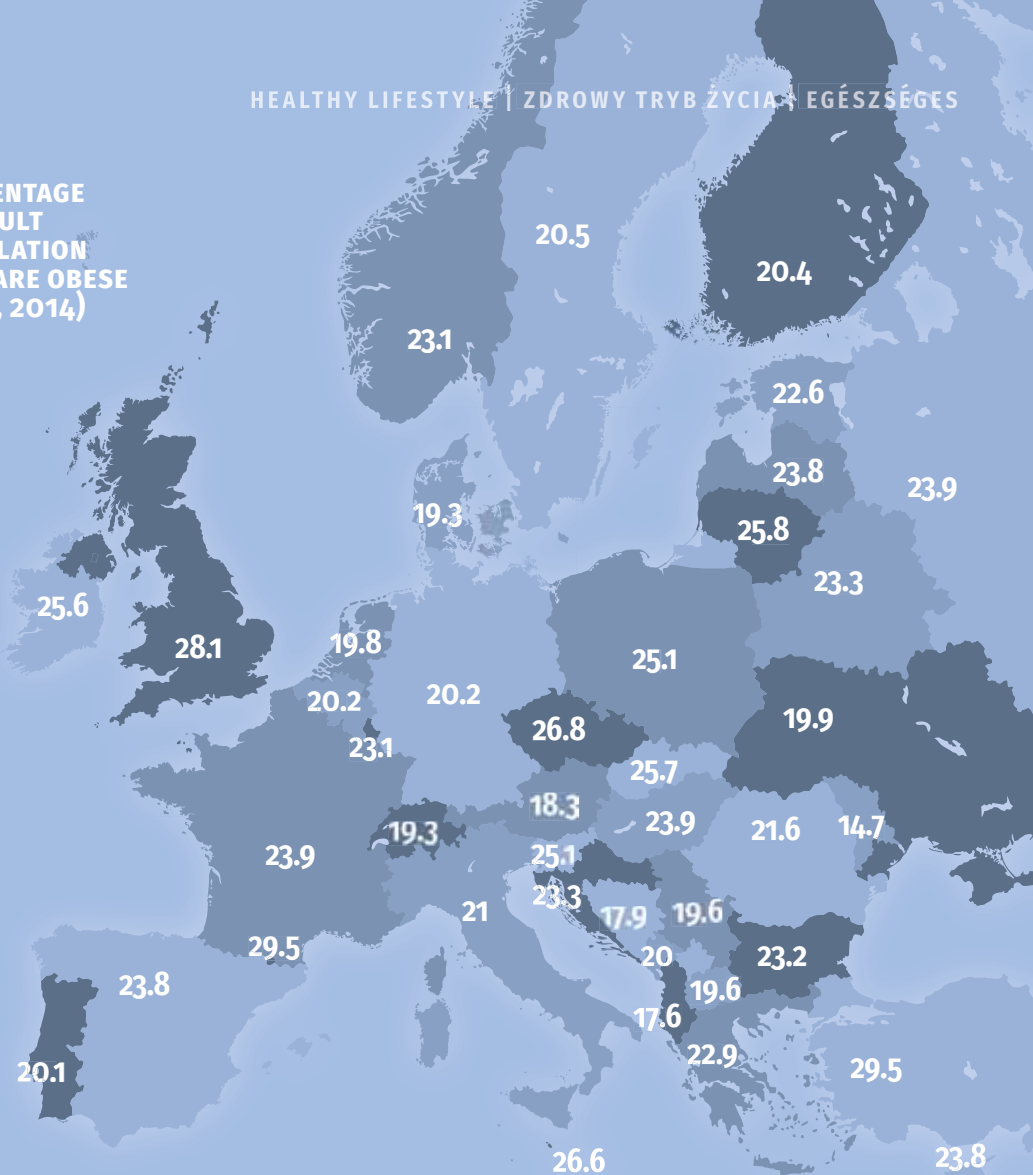
HU: Minden csapatnak külön feladata volt. A magyar diákoknak kellett megtervezni a teljes projekt weboldalát és értelmezni a *social enterprise* fogalmát. A másik feladat a szakácskönyv elkészítése volt, amelyben mindhárom ország hagyományos ételeinek elkészítést írtuk le. Az angol diákok csináltak egy mobil telefonos alkalmazást az egészséges életmódról, valamint egy prezentációt arról, hogy projektünkben hogyan valósul meg a *social enterprise* vállalkozás típusa. A lengyel diákok feladata volt, hogy írjanak cikket az egészséges étkezésről és forgassanak egy kisfilmet, ami bemutatja, hogy hogyan viselkedünk vagy ne viselkedjünk egy interjú során.

22.8

EN: WHAT DOES A HEALTHY LIFESTYLE REALLY MEAN?

Being healthy involves more than eating an occasional salad or going for a short walk once every few weeks, but while you'll need to put in some effort, your health is well worth it. So what about our health? According to statistics English people lead the most unhealthy lifestyle in comparison with Hungarian and Polish people. The least obese population (23.9) of these three countries resides in Hungary. Some sports statistic say that 14% of people in the UK regularly practise a sport and 32% never do so. In 15 EU countries, at least 50% of people say that they never play sport or do so less than once a month. Those with the lowest levels of participation by these criteria are Hungary (71%) and Poland (66%). We prepared a special survey for all of the exchange participants about healthy lifestyle. HERE ARE THE RESULTS:

- How healthy are you?
 - Not health 11%
 - Moderately 39%
 - Healthy 36%
 - Very Healthy 14%
- How many meals a day do you usually eat?
 - 2 3%
 - 3 50%
 - 4 27%
 - 5 20%
 - More than 5 0%
- Do you eat your meals regularly?
 - Yes 75%
 - No 25%
- How often do you participate in at least 30 minutes of exercise:
 - Less than once a week 10%
 - 1-3 times a week 39%
 - 4-7 times a week 45%
 - More than 7 times a week 6%
- Do you limit the amount of sugar and salt in your diet?
 - Yes 34%
 - No 66%
- Do you brush and floss your teeth at least twice a day?
 - Yes 88%
 - No 12%
- Do you usually feel that you can manage all of the tasks required of you in a given day?
 - Yes 68%
 - No 32%

PERCENTAGE OF ADULT POPULATION WHO ARE OBESE (WHO, 2014)

HEALTHY LIFESTYLE PUBLICATION

ZDROWY TRYB ŻYCIA – PUBLIKACJA

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

- Do you avoid cigarettes and other tobacco products?
 - Yes 78%
 - No 22%
- How long do you usually sleep?
 - Less than 4h 0%
 - 4-7h 53%
 - 7-10h 43%
 - More than 10h 4%
- How often do you eat fast-food?
 - Occasionally 19%
 - Once a month 29%
 - Once a week 42%
 - Two times a week 10%
 - More than 2 times a week 0%
- How do you spend most of your time?
 - Sitting 55%
 - Standing 7%
 - Walking 20%
 - Sleeping 18%

- How many liters of water you drink a day?
 - 1 or less 35%
 - 1-2 55%
 - More than 2 10%

The results of the survey show that Polish people think they are very healthy (unlike the other students involved in the project). On average people from each country eat three regular meals per day. We found out that English students take the most exercise of all the students surveyed, with 60 per cent participating in at least 30 minutes of exercise from four to seven times a week, which makes them the most physically active of all. On the other hand, Polish students limit the amount of sugar and salt in their diet and 100% of Hungarians don't do it at all. From question 7 we find out that Hungarian people are the most

sure about managing to perform all of the tasks required of them in a given day, again 100%. The answer is completely opposite when it comes to Polish people. Moreover 60% of English students eat fast-food the most often, which is twice a week, the Poles came second of whom 50% eat fast-food once a week. We also asked how much water people drink a day. We discovered that barely 12.5% of Hungarian and Polish drink more than 2 liters a day and English people drink only about 1 liter water a day. This question was included in the survey we did in Hungary. It was about customers' shopping habits. It showed that most of the students buy water quite often, more than once a week and prefer water to other soft drinks. For more specific information refer to the questionnaire below:

**PL: CO TAK NAPRAWDĘ
OZNACZA PROWADZENIE
ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA?**

Bycie zdrowym wymaga od nas więcej niż zjedzenie okazjonalnej sałatki lub pójście na spacer raz na kilka tygodni. Jeśli jednak włożysz w to trochę nadprogramowego wysiłku, na pewno Ci się to opłaci. Co więc z naszym zdrowiem? Według statystyk, Anglicy prowadzą zdecydowanie bardziej szkodliwy tryb życia niż Polacy czy Węgrzy. Najmniejszy stopień otyłości (23,9%) spośród tych trzech krajów można zaobserwować na Węgrzech. Według niektórych sportowych statystyk, 14% populacji Wielkiej Brytanii uprawia sport regularnie, podczas gdy 32% nigdy tego nie robi. W 15-tu europejskich krajach przynajmniej 50% społeczeństwa przyznaje, że nie praktykuje żadnego sportu lub robi to rzadziej niż raz w miesiącu. Według tych kryteriów, państwami które najrzadziej uprawiają sport są Węgry (71%) i Polska (66%). Przygotowaliśmy specjalną ankietę dla wszystkich uczestników wymiany na temat zdrowego trybu życia. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY WYNIKI:

1. Czy jesteś zdrowy?
• Nie 11%

• Raczej nie	39%
• Raczej tak	36%
• Zdecydowanie tak	14%
2. Ile posiłków dziennie jesz?	
• 2	3%
• 3	50%
• 4	27%
• 5	20%
• Więcej niż 5	0%
3. Czy spożywasz posiłki regularnie?	
• Tak	75%
• Nie	25%
4. Jak często ćwiczysz (przynajmniej 30 min. dziennie)?	
• Rzadziej niż raz w tygodniu	10%
• 1-3 razy w tygodniu	39%
• 4-7 razy w tygodniu	45%
• Więcej niż 7 razy w tygodniu	6%
5. Czy ograniczasz spożycie soli i cukrów?	
• Tak	4%
• Nie	66%
6. Czy myjesz zęby dwa razy dziennie?	
• Tak	88%
• Nie	12%
7. Czy dajesz radę wykonać wszystkie wymagane od Ciebie zadania w ciągu danego dnia?	
• Tak	68%
• Nie	32%

8. Czy trzymasz się z dala od papierosów i innych tytoniowych wyrobów?	
• Tak	78%
• Nie	22%
9. Jak długo zazwyczaj śpisz?	
• mniej niż 3h	0%
• 4-7h	53%
• 7-10h	43%
• więcej niż 10h	4%
10. Jak często jesz jedzenie typu fast food?	
• okazjonalnie	19%
• raz w miesiącu	29%
• raz w tygodniu	42%
• 2 razy w tygodniu	10%
• więcej niż 2 razy w tygodniu	0%
11. W jaki sposób spędzasz najwięcej swojego czasu?	
• siedząc	55%
• stojąc	7%
• spacerując	20%
• śpiąc	18%
12. Ile litrów wody wypijasz dziennie?	
• 1l	35%
• 1-2l	55%
• więcej niż 2l	10%

Rezultaty ankiety ukazują, że Polacy uważają się za bardzo zdrowych (w odróżnieniu od innych uczniów). Uczestnicy wymiany średnio jedzą 3 posiłki dziennie. Dowiedzieliśmy się również,

że Anglicy ćwiczą najczęściej, aż 60% z nich ćwiczy 4-7 razy w tygodniu, co czyni ich najbardziej aktywnymi. Z kolei 56% Polaków ogranicza ilość spożywanego soli i cukru w swojej diecie, natomiast 100% Węgrów deklaruje, że tego nie robi. Co więcej 100% Węgrów jest przekonanych o swojej bardzo dobrej wydajności w ciągu dnia. Ta kwestia stanowi całkowiłą odwrotność, jeżeli chodzi o Polaków. Najwięcej jedzenia typu fast food jedzą Anglicy – aż 60% z nich konsumuje niezdrowe jedzenie 2 razy w tygodniu, natomiast 50% Polaków przyznaje się do jedzenia go raz w tygodniu. Zapytaliśmy również o ilość wypijanej wody przez młodzież krajów uczestniczących w wymianie w ciągu jednego dnia. Odkryliśmy, że zaledwie 12,5% Polaków oraz Węgrów wypija więcej niż 2 litry wody dziennie, natomiast Anglicy wypijają jedynie 1l w ciągu jednego dnia. To pytanie wiąże się z ankietą przeprowadzoną na Węgrzech, dotyczącą zachowania klientów w sklepach. Ukazane zostało, że uczniowie dość często kupują wodę w sklepach – więcej niż raz w tygodniu. Preferują również wodę od innych napojów.

Poniżej przedstawiamy więcej informacji:





HU: MIT IS JELENT AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD?

Egészségesnek lenni többet jelent, mint hogy salátát eszel, vagy hetente egyszer elmész sétálni. Megéri az a kis erőfeszítés az egészségedért. Milyen a mi egészségünk? Statisztikák kimutatták, hogy az angolok élnek a legegészségtelebbeül a lengyelek és a magyarok közül. A három ország közül Magyarországon a legkisebb az elhízás aránya (23.9). Néhány sport statisztika kimutatja, hogy 14%-a az Egyesült Királyság lakosságának sportol valamit, míg 32% nem sportol semmit. 15 európai országból kevesebb mint 50% mondta azt, hogy sohasem sportolt még, vagy kevesebb mint egyszer egy hónapban. A legalacsonyabb részvételi arány ezekben a kritériumokban Magyarország (71%) és Lengyelország (66%). Készítettünk egy speciális kérdőívet amit az összes programban résztvevő kitöltött az egészséges életmódról. ITT VANNAK AZ EREDMÉNYEK:

1. Milyen egészséges vagy?

- Nem vagyok egészséges 11%
- Mérsékeltén egészséges vagyok 39%

- Egészséges vagyok 36%
- Nagyon egészséges vagyok 14%
- 2. Hányszor eszel egy nap?
 - 2 3%
 - 3 50%
 - 4 27%
 - 5 20%
 - Több mint 5 alkalommal 0%
- 3. Rendszeresen táplálkozol?
 - Igen 75%
 - Nem 25%
- 4. Milyen gyakran sportolsz 30 percnél tovább?
 - Kevesebb mint egyszer egy héten 10%
 - 1-3 alkalommal 39%
 - 4-7 alkalommal 45%
 - Több mint 7 alkalommal 6%
- 5. Korlátozod a cukor és a só mennyiségét az étkezésedben?
 - Igen 34%
 - Nem 66%
- 6. Több mint kétszer mosol fogat egy nap?
 - Igen 88%
 - Nem 12%
- 7. Gyakran érzed úgy, hogy elvégezted a napra előírt feladataidat?
 - Igen 68%
 - Nem 37%

8. Dohányzol vagy használsz hasonló szereket?

- Igen 78%
- Nem 22%

9. Mennyit alszol egy nap?

- Kevesebb mint 4 órát 0%
- 4-7 órát 53%
- 7-10 órát 43%
- Több mint 10 órát 4%

10. Milyen gyakran eszel gyorséttermekben?

- Néha 19%
- Egyszer egy hónapban 29%
- Egyszer egy héten 42%
- Kétszer egy héten 10%
- Több mint kétszer egy héten 0%

11. Mivel töltöd leggyakrabban az idődet?

- Ülés 55%
- Állással 7%
- Sétálás 20%
- Alvás 18%

12. Hány liter vizet iszol meg egy nap?

- 1 35%
- 1-2 55%
- Több mint 2 10%

A kérdőív kimutatta, hogy a lengyel diákok véleményük szerint egészségesek. Átlagosan minden országban naponta 3-szor étkeznek. Az angol diákok mozognak

a legtöbbet, 60%-uk minimum 30 percet mozog 4-től 7 alkalommal egy héten, így ők a legaktívabbak az országok közül. A másik oldalról a lengyel diákok 56%-a korlátozza a só és a cukor mennyiségét az ételükben, míg ezt egy magyar diák sem teszi. A magyarok szerint ők elvégzik az előírt mozgást naponta. Ez a probléma ugyanazt az eredményt hozta a lengyel diákoknál. 60%-a az angol diákoknak jár a leggyakrabban gyorsétterembe, kétszer egy héten, a második helyen a lengyelek állnak, 50%-uk jár egyszer gyorsétterembe egy héten. Azt is megkérdeztük, hogy mennyi vizet isznak meg naponta. Felfedeztük, hogy a lengyelek és a magyarok 12.5%-a iszik több mint 2 litert naponta, az angolok pedig csak 1 litert naponta. Ez a kérdés kapcsolódott a kérdőívhez amit Magyarországon csináltunk a vásárlók szokásairól. Megmutatta, hogy a legtöbb diák több mint 1-szer részesíti előnyben a vizet az egyéb italokkal szemben.

Itt láthatunk még több információt:



EN: Firstly, we questioned 200 students how often they buy water, 50 % of these said they buy water more than once a week, and the other half buy either once a week, or never. Of these 200 students, 60 % said they prefer to buy mineral water, 25 % prefer to buy flavoured water, and only 15 % of the people that we asked prefer to buy sparkling water.

We asked the students, *On average, what sized water bottle do you most often purchase?* 75 % of the 200 students that we asked buy a range from 500 ml sized bottles up to 1500 ml sized bottles, and any other sized bottles which were not in this range (either less than 500 ml or more than 1500 ml) were said to be extremely unpopular.

We also questioned them *On average, where do you most often buy water?* 75 % of the 200 students said they buy water in a shop or supermarket, whereas only 25 % said they buy water in their school canteen.

We also asked the 200 students *On average, how many bottles of water do you buy in one single purchase of water?* More than half of these students said they buy just one bottle in one purchase of water whereas only 20 % of the students said that they buy more than one bottles of water each purchase.

The next question we asked the students *When buying flavoured water, which flavour is your favourite?* We found that 60 % of the 200 students prefer the mineral flavour. Whereas only 40 % (in total of the four flavours' results) preferred the lemon, berries,

forest fruit and peach flavours.

The last question was, *On average, how much do you pay to buy a 500 ml sized bottle of your preferred flavour of water?*

In the UK, an average 500 ml bottle of still water costs 1.20 £, a 500 ml bottle of flavoured water costs 1.50 £ and a 500 ml bottle of sparkling water is also 1.50 £.

In Poland, an average 500 ml bottle of still water costs 2 zł, a 500 ml bottle of sparkling water costs 2.50 zł and a 500 ml bottle of flavoured water costs 3 zł.

In Hungary, an average 500 ml bottle of flavoured water costs 120 HUF, a 500 ml bottle of still water costs 100 HUF and a 500 ml bottle of sparkling water also costs 100 HUF.

In summary, to live a healthy lifestyle, consistently choose healthy foods, fit more exercise and physical activity into your daily routine, and practice good hygiene. You'll also need to avoid unhealthy habits, like fad dieting and neglecting sleep.

PL: Na początku zapytaliśmy 200 uczniów jak często kupują wodę. Połowa z nich robi to częściej niż raz w tygodniu, a druga połowa raz w tygodniu lub nigdy. Wśród tych 200 uczniów 60% preferuje kupować wodę mineralną, 25% wodę smakową, a tylko 15% zapytanych preferuje wodę gazowaną.

Zapytaliśmy uczniów jaki rozmiar butelki wody kupują najczęściej. 75% z 200 uczniów kupuje butelki z przedziału od 500ml do 1500ml. Inne z rozmiarów, nie zawierające się w tej skali (mniejsze niż 500ml lub większe niż

1500ml) są skrajnie niepopularne.

Spytaliśmy się również, gdzie najczęściej kupują wodę. 75% z 200 uczniów wybiera sklep lub supermarket, natomiast 25% z nich szkolną stołówkę.

Kolejnym pytaniem do 200 uczniów było, jaką ilość butelek kupują podczas pojedynczego zakupu. Ponad połowa odpowiedziała, że kupuje tylko jedną, a 20% z nich dokonuje zakupu więcej niż jednej.

Następne pytanie brzmiało: „Kiedy kupujesz wodę smakową, jaki smak jest Twoim ulubionym?”. Okazało się, że 60% z 200 uczniów wybiera wodę mineralną, tymczasem tylko 40% woli cytrynową, jagodową, brzoskwińową lub o smaku owoców leśnych (podsumowując wszystkie 4 wyniki).

Ostatnie pytanie dotyczyło ceny, jaką uczeń płaci za butelkę wody o pojemności 500ml o swoim ulubionym smaku.

W Wielkiej Brytanii butelka 500ml wody niegazowanej kosztuje średnio 1.20£, a wody smakowej i gazowanej 1.50£.

W Polsce butelka 500ml wody niegazowanej kosztuje średnio 2zł, wody gazowanej 2.50zł, natomiast wody smakowej 3zł.

Na Węgrzech za butelkę 500ml wody niegazowanej lub gazowanej zapłacimy 100HUF. Za wodę smakową o takim samym rozmiarze natomiast 120HUF.

Podsumowując, aby prowadzić zdrowy tryb życia, konsekwentnie wybieraj zdrowe jedzenie, wykonuj więcej ćwiczeń i dodaj aktywność fizyczną do swojej dziennej rutyny oraz dbaj o higienę. Musisz także

uniknąć niezdrowych nawyków, takich jak diety-cud lub zaniedbywanie snu.

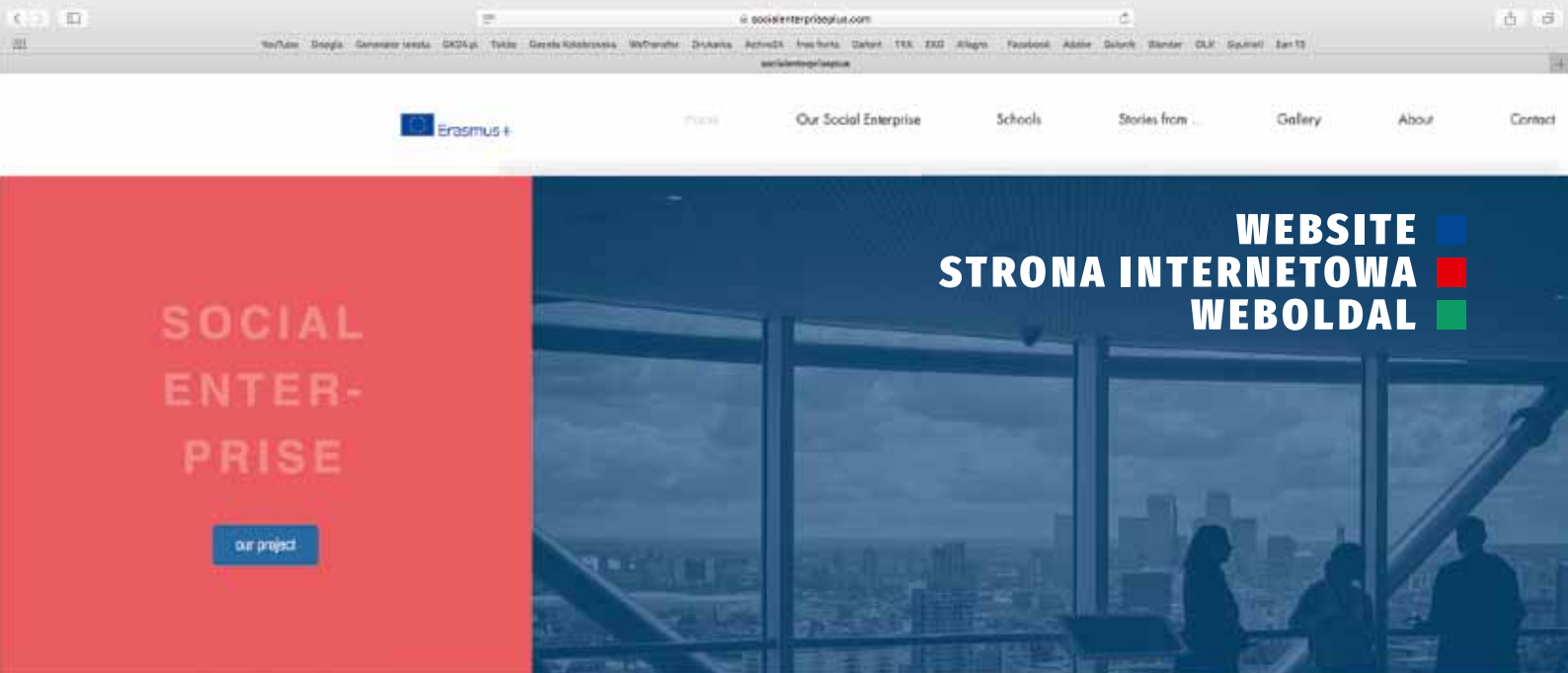
HU: Az első kérdésünk az volt, hogy a diákok milyen gyakran vásárolnak vizet. A megkérdezettek több mint fele azt mondta, hogy egyszer egy héten, 20%-uk több mint egyszer egy héten vesz ásványvizet. A diákok több mint fele ásványvizet vesz, a többi válaszadó az izésítet, vagy a szénsavas vizet választotta előnyben. A megkérdezettek egyenlő arányban vesznek fél- és másfél literes ásványvizet, a többi kiszerezést csak néhányan vesznek. Több mint felük boltban vesz az ásványvizet, kissé több arányban pedig az iskolai büfében, valamint a bevásárlóközpontokban. A legtöbben csak egy üveg vizet vesznek alkalmakként. A legtöbb diák a sima ásványvizet részesíti előnyben. A citromos, a bogyós, az erdei gyümölcsös, és a barackos ízesítésű vizek egyenlő arányban kedveltek, a narancsos íz kevésbé népszerű. Angliában a szénsavmentes ásványvíz 1.20 fontba kerül, az izésített és a szénsavas pedig 1.50 font. Lengyelországban a szénsavmentes 2.5 zł, és az izésített pedig 3 zł. Magyarországon az izésített 120 Ft, a szénsavmentes és a szénsavas 100 Ft. Összegzésként elmondható, hogy ahhoz, hogy egészségesen éljünk, válasszunk egészséges ételeket, mozgjunk sokat, és tartsuk be a higiéniai. El kell kerülnünk az egészségtelen szokásainkat, például a zsíros ételeket, és a kevés alvást.

QUESTIONNAIRE ON CUSTOMERS' SHOPPING HABITS

<i>How often do you buy water?</i>	II Shop
I Never	III Supermarket
II Once a week	
III More than once a week	<i>How many bottles do you usually buy at once?</i>
	I One
<i>What kind of water do you usually buy?</i>	II Six
I Mineral still	III More than six
II Sparkling	
III Flavoured	<i>What water do you prefer?</i>
	<i>al Flavoured:</i>
<i>What size of bottles would you buy?</i>	I Orange
I 500 ml	II Lemon
II 1l	III Berries
III 1,5l	IV Forest fruit
IV 2l	V Peach
V 2,5l	VI Mineral
	<i>How much would you spend on (1l)?</i>
<i>Where do you buy Water from?</i>	SILL • SPARKLING • FLAVOURED
I School canteen	

RESULTS

<i>How often do you buy water?</i>	II Shop	53%	
I Never	III Supermarket	23,5%	
II More than once a week			
III Once a week			
	<i>How many bottles do you buy?</i>		
<i>What kind of water do you usually buy?</i>	I One	64,2%	
I Mineral	II Six	21,4%	
II Flavoured	III Six+	14,4%	
III Sparkling			
	<i>What flavour do you prefer?</i>		
<i>What size of bottles would you buy?</i>	I Orange	7%	
I 0,5l	II Mineral	35,7%	
II 1l	III Lemon	14,2%	
III 1,5l	IV Berries	14,2%	
IV 2l	V Forest fruit	14,2%	
V 2,5l	VI Peach	14,7%	
	<i>How much would you spend on (1l)?</i>		
<i>Where do you buy water?</i>	UK	PL	H
I School canteen	STILL 1,20 £	2,0zł	100HUF
	FLAV. 1,50 £	3,0zł	120HUF
	SPARK. 1,50 £	2,5zł	100HUF



EN: During our exchange program, the Hungarian students designed a website which contains basic information about our project. On the website you can find short descriptions of our schools, our memories and pictures. According to our website the mission of Social Enterprise Europe is to focus on and facilitate the different aspects of health and healthy lifestyle.

OUR ENTERPRISE HAS THREE BRANCHES:

- The English branch led by DMSG focuses on an App incorporating an exercise and eating regime for those who wish to gain a healthier lifestyle and this was developed along the lines of *Social Enterprise*.
- The Polish branch led by students from the Nicolaus Copernicus Gymnasium, focuses on a Healthy Lifestyle publication and the effective job interview techniques.
- The Hungarian branch led by students from Matyas Kiraly Gimnazium focuses on healthy versions of traditional food and drinks and the healthy environment. This branch also sets up and runs the project website.

Although each group had specific tasks to perform we were working all together during the whole project. We invite all concerned to visit this website here www.socialenterpriseplus.com

HU: A projekt során a magyar diákok készítettek egy weboldalt, ami alapvető információkat tartalmaz a projektről. A weboldalon elolvashatjuk a partner iskolák rövid bemutatkozását, szemezgethetünk a résztvevők emlékeiből és képeket nézhetünk meg. A weboldalunkon egy social enterprise működését modelleztük.

A MI VÁLLALATUNKNAK 3 FŐ ÁGA VAN:

- Az angol ág a DMSG tanulóival magára a social enterprise-ra fókuszál, valamint egy appra, ami egy idiots guidot tartalmaz.
- A lengyel ág a Nicolaus Copernicus iskola diákjaiból áll, akik az egészséges életmód publikálásán dolgoznak, valamint bemutatják hogy milyen is egy hatékony állásinterjú.
- A Magyar ág a Mátyás Király Gimnázium tanulóiból áll, akik az egészséges étkezést, a tradicionális ételekből, italokból áll. Valamint ők üzemeltetik a weboldalt is.

Minden csoportnak saját feladata volt, együtt dolgoztunk a az egész projekten. A weboldalt megtekinthetik az alábbi címen: www.socialenterpriseplus.com

PL: Podczas wymiany węgierscy uczniowie stworzyli stronę internetową zawierającą informacje na temat całego projektu. Na stronie można znaleźć krótkie opisy naszych szkół, wspomnienia oraz zdjęcia. Odnosząc się do wspólnej strony internetowej główną misją projektu Social Enterprise Europe jest skupienie się na różnych aspektach zdrowia oraz prowadzenia zdrowego stylu życia.

PROJEKT DZIELI SIĘ NA TRZY ODZIAŁY:

- Angielska grupa prowadzona przez uczniów DMSG, skupiła się na przybliżeniu idei przedsiębiorstwa społecznej oraz tworzeniu aplikacji zawierającej przewodnik dla opornych o przedsiębiorstwach społecznych.
- Polska grupa prowadzona przez uczniów I LO im. Mikołaja Kopernika w Kołobrzegu stworzyła publikację dotyczącą zdrowego stylu życia oraz film o poradach dotyczących etykiety rozmowy o pracę.
- Węgierska grupa prowadzona przez uczniów Matyas Kiraly Gimnazium, którzy stworzyli zdrowe alternatywy tradycyjnych posiłków i napojów. Grupa ta utworzyła i prowadzi stronę internetową dotyczącą projektu.

Ponadto każda z grup miała różnorodne zadania do wykonania, nad którymi pracowała podczas całego projektu. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do odwiedzenia tej strony internetowej w załączonym linku www.socialenterpriseplus.com



01

29 / 09 / 2016
Teachers meet at Kolobrzeg for 4 days.

02

04 / 03 / 2017
We are going to go to the third team meeting in Kolobrzeg.

03

25 / 04 / 2017
Tour de CocaCola!
Trip to London to look how to work a company in large :))

SOCIAL ENTERPRISE PRZEDSIĘBIORSTWO SPOŁECZNE TYTUŁ WĘGIERSKI?

A SOCIAL ENTERPRISE

is an organization that has human and environmental well-being as its core. They aim to maximise profits in order to maximise the social impact of the business. They can be for-profit or non-profit but -to be classified as a social enterprise- they must have a social mission as their main goal, rather than profit for internal stakeholders. A popular type of social enterprise is a community interested company. It is a type of limited company which exists to benefit the community, instead of stakeholders. According to Social Enterprise UK, a social enterprise must:

- have a clear social and/or environmental mission set out in their planning documents
- generate the majority of their income through trade
- reinvest most of their profits
- be autonomous
- be accountable and transparent.

NATIONAL

In Hungary and Poland there aren't any big social enterprises as of yet, we can only find some in small towns and villages.

LOCAL TO UK

One of the best known examples of social enterprise is the Eden Project in Cornwall which was visited by the Polish, Hungarian and English students. Apart from becoming a very popular tourist attraction, it operates for the benefit of the local community, employing local people, selling locally produced food and products, as well as displaying examples of sustainable living. The attraction also has a very educational role with schools from a wide area visiting to learn about a variety of climates and how these can be sustained without harming the environment. During their visit the students were given a very interesting

presentation about the Eden Project and how it is run as a social enterprise.

LOCAL IN POLAND

(PROFESSIONAL ACTIVITY ENTERPRISE)

It is a branch of the Polish Association for People with Mental Disabilities. They are organising training courses and conferences, also publishing specialistic books. ZAZ represents disabled people and their families on the local and national level.

SAFESURFING

It is an innovative project to train people with intellectual disabilities on data protection and on using the Internet safely.

DISFIT

DISFIT (Fascinating ICT tools for people with disabilities) is a platform consisting of different modules that facilitate the use of digital and ICT tools to improve social skills and knowledge of people with disabilities. The modules range from educational tasks and tutorials, interactive digital films, to registered workshops on Art Therapy and Recording Reality – creating internet magazines, all based on a simple communication and in text that can be easily read.

PROJECT SOVO SOUNDS AND VOICES

The goal of this project is to create an Internet radio station. The project will also result in a publication – a guidebook about therapeutic methods and techniques.

LOCAL IN HUNGARY

WINE ROADS

They have existed since 1994. The enterprise is based on the cooperation of civil organisations. The wine roads go through towns where people produce wine. It helps to advertise the wine.

Also this organisation holds competitions, festivals and folk events, for example Villanyi-Siklosi Borut Association or Delbalatlo Borut Association. If you want to taste some good Hungarian wine, just look for the wine road!

KISBERENY

There is an ecological farm, where people work without any modern technological help, just with their own hands.

ALSOMOC SOLAD

We were shown a presentation about local culture and wildlife; we also saw how the citizens have their own special currency that is interchangeable for crops.

BALATONBOGLAR

EN: We got maps with 35 stations, for example a church, viewpoint etc. We visited them, and then had a quiz about what we had seen. The best team won a prize.

SOMOGYFAJSZ

EN: We spent 2 days in a mansion there. We were shown a presentation about flora and fauna around this enterprise.

PRZEDSIĘBIORSTWO SPOŁECZNE

jest organizacją, która stosuje strategię handlową w celu poprawienia poziomu życia lokalnej społeczności i warunków środowiska. To oznacza zwiększenie aktywności społecznej przy równoczesnym zysku zewnętrznych udziałowców. Przedsiębiorstwa społeczne mogą mieć strukturę przynoszących zyski lub non-profit oraz przyjmować różnorakie formy w zależności od przepisów prawnych obowiązujących w danym kraju. Popularną formą przedsiębiorstwa społecznego jest firma nakierowana na działalność społeczną. To jest rodzaj spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, której celem jest pomoc lokalnej społeczności, a nie wspieranie akcjonariuszy. Przez przedsiębiorstwo społeczne w Wielkiej Brytanii rozumie się przedsiębiorstwo, które:

- Posiada jasno określoną ekologiczną i społeczną misję określoną w ich planowanych dokumentach
- Generuje większość przychodów poprzez handel



- Inwestuje ponownie swoje zyski
- Działa samodzielnie
- Jest odpowiedzialne i przejrzyste

Na Węgrzech i w Polsce nie ma jeszcze żadnych większych przedsiębiorstw społecznych. Możemy je jedynie znaleźć w niektórych miejscowościach.

ZAKŁAD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Zakład Aktywności Zawodowej jest filią Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Organizuje ono sympozja, szkolenia i konferencje, także międzynarodowe. Publikuje broszury, książki oraz filmy szkoleniowe dla profesjonalistów i rodziców. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, które potrafią czytać wydaje publikacje w tekście łatwym do czytania. Wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

To innowacyjny projekt mający na celu szkolenie ludzi niepełnosprawnych umysłowo na temat ochrony danych oraz bezpiecznego korzystania z Internetu.

DISFIT (Fascinating ICT tools for people with disabilities) to portal składający się z kilku modułów, które ułatwiają używanie narzędzi IT polepszających umiejętności społeczne i wiedzę osób z niepełnosprawnością intelektualną. Moduły obejmują zadania edukacyjne, interaktywne filmy cyfrowe, zarejestrowane warsztaty terapii sztuką | *Recording Reality* – tworzenie internetowej gazetki. DISFIT jest miejscem, w którym komunikują się terapeuci, nauczyciele, studenci i uczestnicy warsztatów, a stworzone zostało w jednym celu – aby pomóc osobom z niepełnosprawnością intelektualną włączyć się w życie społeczne i rynek pracy. Używane narzędzi IT może być w tym pomocne.

Celem projektu jest stworzenie radia internetowego, a więc stworzenie odpowiedniego portalu z możliwością tworzenia, nagrywania i emitowania audycji, a następnie regularna praca z utworzonym narzędziem. W trakcie projektu powstanie też publikacja – podręcznik zbierający wykorzystywane techniki i metody terapeutyczne.

Szlaki winne powstały w 1994 roku. To przedsiębiorstwo jest oparte na współpracy organizacji obywatelskich. Drogi te ciągną się przez miasta, gdzie znajdują się winnice. Przynależność do tego stowarzyszenia pomaga producentom reklamować ich wino. To przedsiębiorstwo społeczne organizuje również konkursy, fetiwale i imprezy folkowe, na przykład Villanyi-Siklosi Borut Association lub Delbalatoni Borut Association.

Jest to ekologiczna farma, gdzie bez użycia nowoczesnej technologii uprawia się rośliny i huduje zwierzęta.

Obejrzelismy tam prezentację na temat lokalnej kultury i środowiska; zapoznano nas również z specjalną walutą, którą mieszkańcy wymieniają na produkty rolne w obrębie własnej społeczności.

Otrzymaliśmy mapy z 35 obiektami, na przykład kościołem, punktem widokowym itp. Odwiedziliśmy je, a następnie rozwiązaliśmy quiz na ich temat.

Spędziliśmy 2 dni w dworku, gdzie pokazano nam prezentację miejscowej fauny i flory.

A social enterprise egy olyan szervezet, amelynek a természet és az ember a központja. A profit maximalizálására koncentrálnak, valamint hogy a közösség központjában legyenek. Lehetnek for-profit és non-profit szervezetek is, de mivel social enterpriseről van szó, a fő céljuk a közösségi küldetések ellátása a profit szerzéssel szemben. A leghíresebb típusa a közösség érdekelt vállalat, ami a közösségtől jön létre, és nem a profitért.

A Social Enterprise UK alapján egy ilyen vállalatnak kell:

- Legyen egy letisztult társadalmi küldetésük dokumentálva
- Generaljanak a bevételt az eladásokból
- Visszaforgassák a bevétel nagy részét
- Legyenek önállóak
- Legyenek felelősek és átláthatóak

Magyarországon és Lengyelországban még nincsenek nagy szociális vállalatok, csak néhány kisvárosban és faluban találhatunk.

LOCAL IN POLAND

(PROFESSIONAL ACTIVITY ENTERPRISE)

HU: Ez egy ágazata annak a lengyel szervezetnek, amely a mentális problémákkal küzdő embereknek segít. Továbbképzéseket, előadásokat szerveznek és speciális könyveket publikálnak. A ZAZ helyi és nemzetközi szinten képviseli a fogyatékkal élőket és családjukat.

Ez egy olyan innovatív projekt, ami megtanítja a szellemi fogyatékkal élőket az adatvédelemre és az internet biztonságos használatára.

DISFIT

DISFIT (Fascinating ICT tools for people with disabilities) egy olyan létesítmény, mely különböző modulokat tartalmaz, amelyek megkönnyítik a digitális és ICT eszközök használatát, hogy fejlesszék a fogyatékkal élők szociális képességeit és ismereteiket. Az oktatási feladatokból és gyakorlatokból származó modulsorozatok, interaktív digitális filmek, a beiktatott workshopok a Art Therapy and Recording Reality-n – internetes magazinokat

készít, ami szimpla kommunikáció és könnyen olvasható szövegen alapszik.

PROJECT SOVO SOUNDS AND VOICES

Ennek a projektnek egy internetes rádióállomás készítése a célja. A projekt szintén kiadványt igényel – egy útikönyv a gyógyászati módszerekről és technikákról.

LOCAL IN HUNGARY

WINE ROADS

A Borutak 1994 óta léteznek. A vállalat civil szervezetek együttműködésén alapszik. A Borutak olyan településeken mennek keresztül, ahol a lakosok bort termelnek. Segíti a bor népszerűsítését. Ez a szervezet versenyeket, fesztiválokat és népi eseményeket is szervez, például a Villányi-Siklosi Egyesület vagy a Délbalatoni Borút Egyesület. Ha jó magyar bort szeretnél kóstolni, akkor keress egy borutat!

ISBERENY

Egy növénytermesztéssel és állattenyésztéssel foglalkozó falu, ahol a helyiek a saját maguk termelik a szükséges élelmiszereket, modern technikai segítség nélkül.

ALSOMOC SOLAD

Bemutattak nekünk egy prezentációt a helyi kultúráról és vadvilágról; szintén láttuk, hogy a lakosoknak van saját pénzük, amit beválthatnak különböző terményekre.

BALATONBOGLAR

35 állomás van, amik bemutatják a város nevezetességeit, például egy templomot, kilátót stb. Meglátogattuk ezeket, ahol kaptunk egy kérdőívet róluk, és aki helyesen válaszolt, kapott ajándékot.

SOMOGYFAJSZ

2 napot töltöttünk Somogyfajszon egy kastélyban, ahol bemutatták nekünk a helyi növény-és állatvilágot, és elvittek minket az őskohóba.



COOKBOOK KSIĄŻKA KUCHARSKA SZAKÁCSKÖNYV



EN: The cooking group made three types of wedding menus, each in three different languages – Polish, English and Hungarian. They were trying to make healthier versions of wedding dishes and also to find out how to sell them more efficiently than other companies. These menus consist of traditional dishes and include a starter (a soup), main course, and a dessert. The English menu includes English soup, beef wellington and victoria sponge cake. The Polish menu includes a chicken soup, schnitzel with potatoes, and apple pie. The Hungarian menu includes meat soup, stew with noodles, and cottage cheese dumplings.

PL: Grupa kulinarna przygotowała trzy zestawy weselnych menu, każdy w trzech różnych językach – po polsku, angielsku i po węgiersku. Ich celem było stworzenie zdrowszych wersji weselnych potraw oraz znalezienie sposobu by sprzedać je bardziej efektywnie niż konkurencja. Menu składają się z tradycyjnych potraw oraz zawierają przystawkę (zupę), główne danie i deser. W angielskim zestawie można znaleźć przepis na zupę, wołowinę wellington i ciasto biszkoptowe. Polskie menu zawiera przepis na rosół, schabowego z ziemniakami i szarlotkę, z kolei w węgierskim menu znajduje się zupa mięsna, gulasz z makaronem i kulki serowe.

HU: Ők készítettek 3 féle esküvői menüt, 3 különböző nyelven, angolul, lengyelül és magyarul. Ezeket az ételeket megpróbálták minél egészségesebben elkészíteni, valamint hogy hogyan lehet olcsóbban és egyszerűbben értékesíteni mint a többi cég. Ezeket a menüket tradicionális ételekből állították össze. Ezek a menük egy levesből, egy főételből és egy desszertből álltak. Az angol menüben volt egy angol leves, beef wellington és egy victoria szelet. A lengyel menü tartalmazott egy tyúkhúsleves, schnitzelt burgonyával, valamint egy almás pítét. A magyar menübe került húsleves, pörkölt nokedlivel, és túrógombóc.



■ MAIN BEEF WELLINGTON

INGREDIENTS

- puff pastry
- beef
- white wine
- mushrooms
- butter
- prosciutto
- thyme
- eggs
- green beans
- gravy
- flour

PREPARATION

Roast Beef in oven, then cool in fridge. Chop mushrooms and fry with thyme until they have softened. Spread the mushroom mixture on the beef. Roll into sausage shape and cool in fridge. Roll out pastry and place on baking tray. Put the beef sausage shape with mushroom mixture on this and wrap it up. Cook the beef wellington. Serve with green beans and an option of gravy.

■ CHICKEN SOUP

INGREDIENTS: water, chicken, VEGETABLES (carrot, celery, parsley, leek, onion), SEASONINGS (salt, pepper, bay leaf, allspice)

PREPARATION: boil water and add the meat. Then add vegetables and seasonings. Boil for at least 2 hours. Serve with egg noodles

■ ROSÓL

SKŁADNIKI: woda, kurczak, WARZYWA (marchewka, pietruszka, por, cebula), PRZYPRAWY (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)

PRZYGOTOWANIE: zagotuj wodę i mięso. Potem dodaj warzywa i przyprawy. Gotuj przez 2 godz. Podawaj z makaronem jajecznym.

■ TYÚKHÚSLEVES

HOZZAVALOK: víz, csirke, ZOLDSEGEK (repa, zeller, petrezselyem, pohagyma, hagyma), FUSZEREK (so, paprika, baberlevel, fuszter)

ELKESZITES: felforralom a vizet es megfocom a hust. Aztan hozzadam a zoldsegeket es a fuszereket. Ket oran at focom. Meteltet adok hozza.

■ MEAT SOUP

INGREDIENTS: meat, carrot, onion, parsley, salt, pepper, water

PREPARATION: cut the vegetables and the meat. Fry the vegetables in a pot, add the meat, water and the spices. Boil the ingredients while the meat is cooked. In the end, you can add pasta to the soup.

■ ZUPA MIĘSNA

SKŁADNIKI: mięso, marchewka, cebula, pietruszka, sól, pieprz, woda

PRZYGOTOWANIE: Pokrój warzywa i mięso. Usmaż warzywa w garnku, dodaj mięso, wodę i przyprawy. Gotuj wszystko razem, aż mięso będzie gotowe. Na końcu możesz dodać makaron.

■ HÚSLEVES

HOZZAVALOK: hus, repa, hagyma, petrezselyem, so, paprika, viz

ELKESZITES: Felfogom a zoldsegeket es a hust. Megsutom a zoldsegeket egy talban hozzaadom a hust es a vizet valamint nehany fuszert. Addig focom a meg a hus meg nem fo. A vegen hozzaadom a tesztat a leveshez.



F I L M

EN: Polish group's task was to create a film about the behaviour of people going to a job interview. They have started from gathering the ideas of the way to set a movie and writing a script. The idea was to present two visions of a job interview. The first was meant to show how it supposed to look like and the other one to show us the mistakes we usually do. Everyone was involved in this project. Actors as well as a cameraman and editors were students. The process of making this movie took them more than two days, during which they took plenty of shoots. We encourage both students and adults to watch it here: www.socialenterpriseplus.com.

PL: Zadaniem polskiej grupy było nakręcenie filmu obrazującego właściwe zachowania podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Grupa zaczęła pracę od zbierania pomysłów i pisania scenariusza. Celem było pokazanie dwóch wizji rozmowy kwalifikacyjnej. Pierwsza miała na celu pokazanie, jak rozmowa powinna przebiegać, a druga miała nam przybliżyć, jakie błędy zazwyczaj popełniamy. Wszyscy w grupie byli zaangażowani w projekt, co jest warte szczególnej uwagi, zważywszy na to, że zarówno aktorzy, jak i scenarzyści i operator kamery są uczniami liceum. Proces kręcenia filmu zajął im dwa dni, w ciągu których zrobili mnóstwo ujęć. Zachęcamy uczniów, jak i dorosłych do obejrzenia go tutaj: www.socialenterpriseplus.com.

HU: A lengyel csoport feladata egy film készítése volt arról, hogy hogyan is viselkednek az emberek egy állásinterjú alatt. Először ötleteket gyűjtöttek, hogyan készítsék el a filmet és a forgatókönyvet. Az volt az ötlet hogy két szemszögből mutassák be az állásinterjút. Az első bemutatja az ajánlott öltözködést, a másik pedig a gyakran elkövetett hibákat. Mindenki részt vett ebben a projektben. A színészek a kamerás és a szerkesztők is mind diákok voltak. A film elkészítése több mint 2 napba telt, ez idő alatt sok fényképet készítettek. Ajánljuk a tanulóknak és a felnőtteknek egyaránt hogy tekintsek meg: www.socialenterpriseplus.com.

APPKA

EN: The app 'Climb' is an original and innovative idea that encompasses health, fitness and social enterprise all in one fun game that is suitable for the whole family. The concept of the game involves having a ladder on your phone screen and the higher the ladder and the more exercise you do the higher you climb. You would score a different number of points depending on which exercises you do. The aim of climb is to enable people to have fun whilst still doing exercise, therefore we thought that it would be a perfect fit for us to form a partnership with the Special Olympics, who are a locally based charity, that aim to encourage disabled and disadvantaged people to compete in professional sporting events.

PL: Aplikacja „Climb” to oryginalny i innowacyjny sposób by połączyć zdrowie, aktywność fizyczną i przedsiębiorczość w jedną, rozrywkową grę, przeznaczoną dla całej rodziny. Gra zakłada, że wraz z przekraczaniem kolejnych szczebli drabiny wykonuje się coraz więcej ćwiczeń fizycznych. Zależnie od tego, które ćwiczenia się wybierze, dostaje się różną ilość punktów (adekwatną do trudności ćwiczenia). Celem wspinaczki jest umożliwienie odbiorcom czerpania przyjemności z wykonywania zadań fizycznych. Co więcej myślimy, że jest to wspaniałą perspektywą dla nas do nawiązania współpracy z organizacją Olimpiady Specjalne, która jest lokalną organizacją charytatywną zachęcającą niepełnosprawnych do brania udziału w sportowych wydarzeniach.

HU: A 'Climb' app egy eredeti és innovációs ötlet ami magába foglalja az egészséget, a mozgást és a social enterpriseot egy vicces játékban, ami az egész családot leköti. A játékban egy létrán kell egyre feljebb jutni a feladatok teljesítésében. Egy pontszámot fogsz elérni az alapján, hogy hány feladatot tudsz teljesíteni. A célja ennek az alkalmazásnak, hogy az emberek szórakozva végezzék a feladatukat, hiszünk benne, hogy ez az alkalmazás egy tökéletes kapcsolatot alakít ki a Special Olympics és köztünk, akik egy helyi önkéntes szervezet, akik a hátrányos helyzetű emberekre koncentrálnak és őket sportversenyekre készítik fel.

MEMORIES

WSPOMNIENIA

EMLÉKEK

EN: We arrived in Fonyod on 5th May. We were incredibly tired after the whole day on the road and, unfortunately, the airlines lost our suitcases. Despite all those ill-fated occurrences, the overall impression was definitely positive. The thing that astonished us most was the charm of Hungarian landscapes – almost every night we were sitting on a pier marveling at colourful sunsets. Also, we had a chance to visit Budapest. But our trip wasn't only a vacation time. In the morning we usually had to spend a few hours in the school – Mátyás Király Gimnázium – doing social enterprise projects. The tasks that we were supposed to do were extremely varied. Some groups were creating a cook book and designing an innovative bottle for mineral water, while others had to make a short movie. Sometimes it was really hard to communicate with each other, but finally, we managed to perform all our assignments and, what's more important, we set up new friendships.

WERONIKA, POLAND

PL: Przyjechaliśmy do Fonyod 5-tego maja. Mieliśmy za sobą całą dzień w podróży

i, niestety, linie lotnicze zgubiły nasze bagaże. Pomimo tych nieszczęsnych okoliczności ogólne wrażenia z pobytu były zdecydowanie pozytywne. Tym co najbardziej nas zachwycało był urok węgierskich krajobrazów – prawie każdego wieczoru spędzaliśmy czas siedząc na molo, podziwiając kolorowe zachody słońca. Mieliśmy również szansę odwiedzić Budapeszt. Ale nasza wycieczka nie była jedynie czasem na odpoczynek. Każdego poranka spędzaliśmy kilka godzin w szkole – Mátyás Király Gimnázium – robiąc projekty na temat przedsiębiorstw społecznych. Przydzielone nam zadania całkowicie się od siebie różniły. Niektóre grupy pisały książkę kucharską albo tworzyły projekt innowacyjnej butelki wody mineralnej, podczas gdy inni kręcili krótki film. Czasem komunikacja sprawiała nam problemy, jednak finalnie zdołaliśmy wykonać wszystkie zadania oraz, co najważniejsze, zyskaliśmy nowych przyjaciół.

WERONIKA, POLSKA

HU: Május 5.- én érkezünk meg Fonyódra. Nagyon fáradtak voltunk, és sajnos elveszték a bőröndjeink is. Ezeket leszámítva pozitív véleményünk volt. A legjobban a magyar táj szépsége fogott meg minket, majdnem minden este kint ültünk és néztük a naplementét, valamint Budapesten is járhattunk. De az utazásunk nem csak vakáció volt, reggelente gyakran órákat töltöttünk az iskolában a projekten dolgozva. Különböző feladatokat kaptunk, csoportokra bontva. Egy csoport

szakácskönyvet készített, egy másik az ásványvizet üveg külsejét tervezte meg, míg volt akiknek egy rövidfilmet kellett forgatni. Néha nehéz volt a többekkel beszélgetni, de végül megértettük egymást, és remek baráti kapcsolatok jöttek létre.

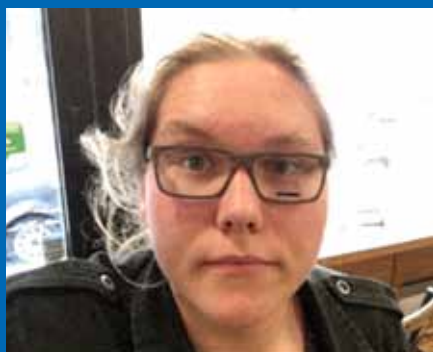
WERONIKA, LENGYELORSZÁG

EN: The Project day was on Thursday. We all were in the hall of the school. All of the school students and the Erasmus partners were there. There were a kinda opening and they told us what we will have to do. We all was in groups. The Erasmus member were separated from the DHSG's students. They had to make companies which are based on social enterprise. Our task was to make different kind of menus. We had to write starters, main courses, desserts, drinks and had to find out the style of the menus. We had about 4 hours to do our tasks. Each group had their own iPads, papers, markers, cardboards, scissors and everything what they needed. After the deadline we had to present what we did in the past hours. Part of the group members went to the stage and they showed everything on their colorful cardboards and they all were talking about what we can see on them. At first companies were presented by the students and then we did the same with our menus. Everyone did a great job and we saw amazing company ideas and the menus sounded delicious. It was a great day like the rest of them.

PETER, HUNGARY

PL: Dzień projektu miał miejsce w czwartek. Wszyscy znajdowaliśmy się w szkolnym hallu. Wszyscy uczniowie szkoły oraz uczestnicy programu Erasmus+ byli właśnie tam. Po miłym powitaniu zostaliśmy podzieleni na grupy. Członkowie wymiany zostali oddzieleni od uczniów DHSG's. Musieliśmy założyć firmy cateringowe będące przedsiębiorstwami społecznymi. Naszym zadaniem było rozpisanie planu sprzedaży oraz wymyślenie menu w określonym stylu. Mieliśmy około 4 godziny by wykonać te zadania. Każda z grup dostała iPady oraz inne potrzebne materiały. Kiedy czas minął, musieliśmy zaprezentować efekty naszej pracy. Kilka osób musiało zaprezentować wynik projektu przed resztą grup. Musieliśmy omówić taktykę sprzedaży oraz menu, które wybraлиśmy dla naszych fikcyjnych firm. Wszyscy spisali się świetnie, mieliśmy okazję usłyszeć o genialnych pomysłach dotyczących różnych firm cateringowych. Ten dzień zapamiętam na długo, był świetny, podobnie jak pozostała część wymiany.

PETER, WĘGRY



HU: A csütörtökön volt a projekt nap. Mindenki az aulában volt. Minden tanuló, és az Erasmus projekt résztvevői is. Volt egy nyitóbeszéd, majd elmondták hogy mi lesz a feladatunk. Csoportokra voltunk bontva. A projekt tagjai külön voltak a DHSG iskola tanulóitól. Csinálniuk kellett cégeket, a social enterprise felépítése alapján. A mi feledatunk különböző menük elkészítése volt. Kellert előételt, főételt és desszertet is, amire 4 óránk volt. Minden csoportnak külön iPadye volt, papírja, ollója, és minden amire szükségük volt. Ezt követően bemutattuk amin dolgoztunk, felolvasni hogy mit is alkottunk. Először a cégeket mutatták be, majd mi a menüinket. Mindenki remekül dolgozott, és remek vállalati ötletek születtek és a menük finomnak hangzottak. Remek nap volt mindenkinek.

PETER, MAGYARORSZÁG

EN: After the painful 17 hour journey, we eventually were dropped to Kołobrzeg, where we were excited, anticipating the arrival of our partners. Throughout the week we have been doing work for the project in the morning and after a quick lunch break at a delicious restaurant just



opposite the school, we then went out on a different trip each evening. We so far

have visited a local war museum which has informed us about polish involvement in the second world war and the struggles of polish Jews in concentration camps. We have also visited a social enterprise called ZAZ which has helped us research how to make our app 'Climb' a social enterprise.

HANNAH, ENGLAND

PL: Po bolesnych 17-tu godzinach podróży w końcu znaleźliśmy się w Kołobrzegu, gdzie z podekscytowaniem oczekiwaliśmy na przybycie naszych polskich partnerów. W ciągu tygodnia rano wykonywaliśmy zadania w ramach projektu, a po przepysznym lunchu w pobliskiej restauracji, szliśmy na wycieczki. Odwiedziliśmy również Muzeum Oręża Polskiego, skąd dowiedzieliśmy się o zaangażowaniu Polski w II wojnę światową oraz o sytuacji Żydów w obozach koncentracyjnych. Zobaczyliśmy też lokalne przedsiębiorstwo społeczne „ZAZ”, które pomogło nam w projektowaniu naszej aplikacji „Climb”.

HANNAH, ANGLIA

HU: Egy fájdalmas 17 órás utazás után, végre megérkeztünk Kolobrzeg-be, ahol végre találkoztunk a partnereinkkel. Minden délelőtt dolgoztunk a projekten, és az ebédszüneteinket egy étteremben töltöttük az iskolával szemben és esténként mindig máshova mentünk. Megnéztük a helyi háborús múzeumot, ahol információkat kaptunk a lengyel megszállottságról, a második világháborúról, és a lengyel koncentrációs táborokról. Megnéztünk egy social enterprise-ot, amit Zaznak hívnak, ami segített nekünk hogy hogyan valósítsuk meg a mi saját social enterpriseunkat.

HANNAH, ANGLIA

