

# Allora



XXXIX LO  
im. Lotnictwa Polskiego  
Warszawa  
ul. B. Zuga 16  
Nr 4/12/20

**"Wesele", czyli  
ponadczasowy  
portret Polaków**

**"Przeszłość to tylko  
doświadczenie  
do wykorzystania"**

**- wywiad z Panem  
Ryszardem  
Ładyńskim**

**To, co z pozoru  
wydaje się  
prawdziwe...  
Social media,  
Gry komputerowe**

**Człowiek o pogodnym usposobieniu i niebywalej cierpliwości do swoich podopiecznych.  
W wywiadzie z Nim dokonamy analizy tego, jak było kiedyś, a jak jest teraz,  
weźmiemy pod lupę współczesne metody edukacji i wiele, wiele więcej!**

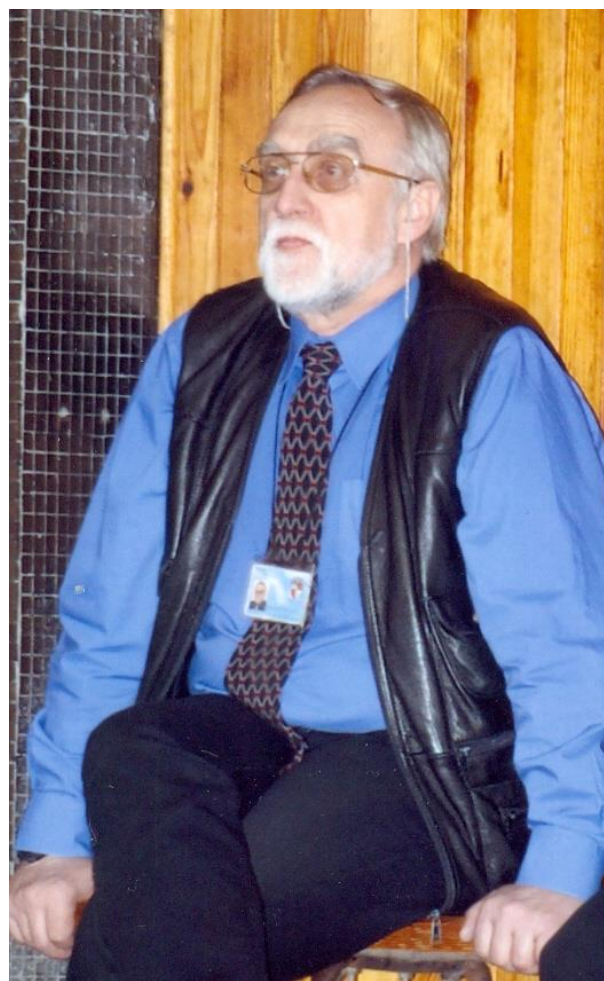
***Przeszłość to tylko  
doświadczenie do wykorzystania  
- wywiad z Panem  
Ryszardem Ładyńskim***

**Był Pan 10 lat dyrektorem naszej szkoły, rok temu powrócił Pan w roli nauczyciela matematyki. Co skłoniło Pana do tej decyzji?**

Otrzymałem propozycję pracy w dobrym liceum na Ochocie jako nauczyciel informatyki. Lubię tę dziedzinę, wiele w niej robię, jednak moją ukochaną nauką jest matematyka. Uważam ją, tak jak wiele osób, za królową nauk. Dlatego, gdy usłyszałem od pana dyrektora Gmitrzuka, że poszukuje nauczyciela matematyki, zdecydowałem się na podjęcie tej pracy. Oczywiście wpływ na to postanowienie miała również odległość szkoły od mojego domu (spacerek), jak i praca w „mojej” szkole (w placówce, w której dużo się zmieniło, ale nadzieja, że coś w niej jeszcze mojego zostało, zawsze istniała w mojej świadomości).

**Co zmieniło się od czasu, kiedy przeszedł Pan na emeryturę? W jakich realiach funkcjonowały wówczas placówki oświatowe?**

Oświata, tak dziś, jak i wcześniej, jest i była niedofinansowana. Przepelnione szkoły, zbyt dużo uczniów w klasie, brak nowoczesnego sprzętu i pomocy edukacyjnych. Doskwiera też brak dobrze wyposażonych pracowni przedmiotowych. Programy są niedopasowane do dynamicznie zmieniających się potrzeb i zainteresowań młodych ludzi. To stare bolączki szkolnictwa polskiego. Ulegają zmianom metody nauczania, przekazywania wiedzy i uczenia się. Nowoczesna technologia stwarza takie szanse. Pozwala to na uatrakcyjnienie zajęć, przyspiesza tok lekcji, poprawia komunikację nauczyciel – uczeń, uczeń – uczeń czy uczeń – baza danych. Ja, będąc uczniem czy też później studentem, musiałem często biegać do czytelnicy naukowej, zamawiać odpowiednie książki, aby po tygodniu móc do nich zajrzeć (nie zawsze mogłem wypożyczyć) i zdobyć potrzebne informacje. Dziś wystarczy smartfon i już za chwilę jest się w szukanej bazie danych: encyklopedii, słowniku czy na stronie muzeum, a stamtąd często można pobrać prezentację, plakat czy tylko potrzebny tekst. Zmieniły się również relacje nauczyciel -



– uczeń. Nauczyciel przestał być autorytetem, bo po prostu nie jest niezbędny, przecież mamy internet, a w nim gotowe wypracowanie, rozwiązane zadanie czy wypełnioną tabelkę. Ale ... ?

**Nie od dziś wiadomo, że każde pokolenie rządzi się swoimi prawami. Jakie różnice Pan dostrzega między uczniami z początku Pana kariery, a tymi, w których obecnie Pan uczy?**

Zawsze starsi mówili, że młode pokolenie jest inne, ceni inne wartości, używa „innego” ojczyściego języka, inaczej się ubiera i zachowuje. Ja to słyszałem, gdy byłem uczniem czy studentem i wy to słyszycie teraz. Fizycznie rozwijacie się szybciej, dojrzewacie wcześniej, ale psychikę macie słabszą. Kiedyś drobne porażki, niepowodzenia nie były problemem, a stanowiły raczej wyzwanie do pokonania przeszkody, do pokazania, że jest się lepszym i mądrzejszym. Uważam, że większość moich rówieśników niepowodzenia i porażki mobilizowały do intensywniejszej pracy nad sobą. Nie obwinialiśmy innych za swoje niepowodzenia i nie podawaliśmy się tak łatwo. My walczyliśmy o swoją wiedzę i umiejętności.

Staraliśmy się pokazać swoją dobrą stronę, swoje dokonania i sukcesy, Pragnęliśmy udowodnić, że porażka jest tylko drobnym epizodem w naszym życiu. Dziś, dla wielu z was, już brak pochwały jest ogromną porażką. Niestuszenie.

### **Co Pan sądzi o współczesnych formach nauczania? Czy ich ewolucja przynosi korzyści uczniom i nauczycielom?**

Łatwość dostępu do informacji, konstruowania zadań do wykonania i ich wizualizacja. Nowoczesne metody przekazywania informacji, atrakcyjne i interesujące materiały. Wszystko to jest niezwykle korzystne w procesie edukacji. Wygodne dla nauczyciela i korzystne dla ucznia. Praca z liczydłem czy nowoczesnym kalkulatorem, przygotowanie prac na maszynie do pisania czy na komputerze to duża różnica. Ja jestem człowiekiem, który był świadkiem wszystkich etapów: od lampy naftowej do smartfona, od wozu drabiniastego do lotów na Marsa. To wszystko jest istotą niesamowitego postępu.

### **Jak się Pan odnalazł w e-learningu? Nie sądzi Pan, że może to być nauczanie przyszłości?**

Od chwili, gdy zobaczyłem pierwszy komputer osobisty, zafascynowałem się nim. Pisałem aplikacje do nauki matematyki wspomagające poszczególne działy czy tematy i pokazywałem je koleżankom i kolegom, nauczycielom, jako propozycje do wykorzystywania na lekcjach. W momencie wejścia internetu komunikacja z uczniem stała się prostsza i szybsza. Prowadziłem stronę dla swoich uczniów, z której mogli pobierać zadania, potrzebne informacje i sprawdzać, jak ich prace zostały ocenione. Formy e-learningu stosowałem już dużo wcześniej. Teraz doszedł tylko przekaz na żywo. Wierzę, że szybko poprawimy jakość i szybkość przekazu informacji, a wtedy przyszłość e-learningu będzie zależała tylko od stosunku uczniów i ich zaangażowania w pracę własną. „Robię, co lubię, ale również lubię, co robię” to cytat, który powinien przyświecać na co dzień moim uczniom.

### **Jakie zmiany wprowadziłby Pan w systemie edukacji? Jak wyglądałyby zwłaszcza strategie kształcenia przedmiotu, którego Pan uczy?**

Do dzisiejszego sposobu nauki matematyki jestem nastawiony bardzo krytycznie. Matematyka powinna uczyć myśleć, powinna rozwijać pomysłowość i odwagę w podejmowaniu logicznych decyzji. Niewielka grupa młodzieży wykazuje zainteresowanie pokonywaniem trudności matematycznych.

Odnoszę wrażenie, że większość zmusza się do rozwiązywania zadań, bo może matura, bo może spytają rodzice, bo może nauczyciel źle oceni brak pracy itp. W klasach niematematycznych, a szczególnie humanistycznych i językowych, zdecydowanie zmniejszyłbym zakres materiału, a skoncentrował się na rozwijaniu umiejętności analizy i syntezy, na stawieniu odpowiednich pytań i formułowaniu właściwych wniosków, wykorzystując tę samą liczbę godzin. Pytanie: „co by było, gdyby było...” w moim odczuciu jest najważniejsze. Umieć przewidywać, wykorzystując zdobyte doświadczenie, wiedzę i umiejętności. Odtwórcze działania uczniów w przyszłości, w czasach wspomaganie się robotami, nie mają sensu. A chyba już powoli nadchodzi era tych inteligentnych robotów.

### **Za czym, z dawnych czasów, najbardziej Pan tęskni?**

Wszystko, co było kiedyś, już jest za mną. Uważam, że życie miałem bogate, urozmaicone i interesujące. Zawsze byłem ciekawy przyszłości. Co jeszcze zobaczę, co mnie zadziwi i zainteresuje, czego będę się jeszcze musiał nauczyć? Interesuje mnie to, co jeszcze przede mną, co jeszcze dla mnie nieodkryte. Przeszłość to tylko doświadczenie do wykorzystania.



### **Co według Pana jest najlepszą motywacją dla uczniów, gdy napotykają różne przeszkody w nauce?**

Tak sformułowane pytanie nie jest jednoznaczne. Stawianie sztucznych trudności czy sztuczne zawyżanie wymagań bardzo utrudnia logiczne myślenie i nie ma sensu w życiu codziennym. Stawianie sobie trudnych pytań, bo taką mam

potrzebę, to ma sens. Uogólnianie problemu jest właściwym utrudnianiem zadania, bo prowadzi do logicznej analizy sytuacji, do logicznych wniosków, ale powinniśmy to robić sami w miarę potrzeb i możliwości. Wnioski, jakie stawiamy, powinniśmy weryfikować, korzystając z pomocy przyjaźnie nastawionych ludzi, a takimi są na pewno nauczyciele.

**Dysponuje Pan szerokim wachlarzem doświadczeń jako nauczyciel o długim stażu zawodowym. Czy ma Pan jeszcze jakieś skryte marzenia związane z tym zawodem?**

Moim marzeniem było pomagać w nauce bez konieczności oceniania, bez stosowania metod przymusu. Nie lubiłem i nie lubię wystawiania ocen, bo nie dla nich się uczymy. Pytanie, co dostałaś, zawsze mnie bulwersowało. Nie jest ważne, czego się nauczyłaś/nauczyłeś, co już umiesz, a liczy się tylko, jak cię oceniono. Bzdura. Ocena jest zawsze subiektywna i odnosi się do konkretnej sytuacji, która jutro pewnie będzie nieaktualna.

**Jakie cechy najbardziej Pan ceni u swoich uczniów, a jakie bywają szczególnie niepożądane? Co radziłby Pan uczniom,**

**którzy nie radzą sobie z nauką matematyki, których przerastają przygotowania do matury?**

Moim zdaniem nie ma ludzi zdrowych, którzy nie mogliby poradzić sobie z matematyką. Są tylko tacy, którym kiedyś nie uświadomiono, czego jeszcze nie umieją, że powinni uzupełnić swoją wiedzę i umiejętności. Teraz im się ciągle nie udaje, więc uciekają od trudnej pracy. Dużo osób wręcz chwali się, że matematyki nie umiało, a nieźle żyją, to i ja dam radę. Tym, co chcą jednak sobie pomóc, mogę powiedzieć tak: „Patrz, co nie wychodzi, na czym polega popełniony błąd i wróć do poprzednich lat, weź stary zeszyt, starą książkę lub znajdź w internecie to zagadnienie na poziomie szkoły podstawowej i uzupełnij te braki swojej wiedzy”. Początki mogą być trudne, ale później będzie łatwiej. Wkładanie podręcznika pod poduszkę nie pomoże. A może spytać nauczyciela, co trzeba uzupełnić w pierwszej kolejności. Już Platon sformułował myśl: „Bez matematyki nie ma logicznego myślenia, a myśleć można logicznie, albo też wcale”.

**Ewa Rocka**

---

W mediach dużo mówi się o stresie wywołanym przez pandemię. Jednak w ostatnich latach ten stan psychiczny jest zjawiskiem powszechnym, dotyczącym wiele osób, dotyczącym wielu powodów. Trudno byłoby znaleźć kogoś, kto go nie doświadcza, bo stres jest czymś naturalnym.

## **Wszechobecny stres**

Stres możemy zdefiniować jako reakcję organizmu na sytuacje obciążające organizm psychicznie, fizycznie, zakłócające równowagę, takie, w których opuszczamy swoje własne strefy komfortu.

### **SKĄD SIĘ BIERZE STRES?**

Stres zazwyczaj wiążemy z czymś negatywnym, ale przecież nie jest to regułą. Pojawiać się on może w wielu, nie tylko złych sytuacjach. Także w takich, które są dla nas bardzo ważne, które wiążą się z czymś nowym, z czymś, co może wprowadzić zmiany w życiu. Wszelkie te sytuacje noszą nazwę stresorów. Wyróżniamy ich dwa źródła: fizyczne ( hałas, choroby, katastrofy naturalne) oraz społeczne (problemy zawodowe, rodzinne, miłość, szkoła).

Stresory można podzielić ze względu na siłę oddziaływania:

- codzienne utrapienia – najslabsze stresory, zwykle wydarzenia, które mimo swej niewielkiej szkodliwości potrafią komplikować przebieg dni.

Są to najprostsze, codzienne sytuacje typu: spóźnienie, sprzeczka z kimś bliskim czy chociażby skaleczenie w palec. - stresory poważne – są na wyższym poziomie oddziaływania, bo niosą za sobą zmiany życiowe. Wiążą się z przełomem życiowym, np. zmiana szkoły, pracy, zaręczyny, ślub, poród czy czyjaś śmierć. - stresory katastrofalne natomiast są sytuacjami najbardziej szkodliwymi, które wpływają nie na jednostkę, ale już na całą grupę ludzi i to w bardzo inwazyjny, dramatyczny sposób, naruszając podstawowe ludzkie potrzeby i wolności. Można tu wymienić wojnę, zamachy, katastrofy naturalne. Stres im towarzyszący jest tak silny, że może doprowadzić do zespołu stresu pourazowego.

Z uwagi na powód stresu, bywa on dzielony na dwie podkategorie: DYSTRES – jako stres negatywny oraz EUSTRES – stres pozytywny.

## CO STRESUJE NAS NAJBARDZIEJ?

W 1967 roku dwójka amerykańskich psychiatrów: Rahe i Holmes, stworzyli listę najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka. Badano względną siłę działania sytuacji stresowych, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu w skali od 0 do 100. Zgodnie z listą w pierwszej dziesiątce znajdują się następujące sytuacje: śmierć współmałżonka/partnera (100), rozwód (73), separacja małżeńska (65), pobyt w więzieniu (63), śmierć bliskiego członka rodziny (63), zranienie ciała lub choroba (53), zawarcie małżeństwa (50), zwolnienie z pracy (47), pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45), przejście na rentę lub emeryturę (45)

Niewątpliwie jednak w obecnych czasach jednym z najbardziej stresogennych czynników jest praca, szkoła oraz – z uwagi na panującą sytuację epidemiologiczną – zdrowie.

## CZY STRES MOŻE PRZYNOŚIĆ KORZYŚCI?

Choć większość osób chciałoby zupełnie wyrzucić stres z życia, odczuwanie go nie jest wcale aż takim złem. Po pierwsze może on stanowić motywację do działania. Należy pamiętać, że stres nie jest dobrym doradcą, ale potrafi dać siły, „popchnąć” do tego, by bardziej się postarać. Po drugie, pewnie wszyscy znamy uczucie, gdy podczas silnego stresu przyspiesza akcja serca, oddech, czujemy chłód lub gorąco. Dlaczego tak się dzieje? Hipoteza reakcji/walki/ucieczki jest pewnym wyjaśnieniem. Takie stany pozwalają na szybszą reakcję, mobilizację organizmu, by siebie ochronić. Budzi się instynkt przerwania w silnie zagrażających sytuacjach. Reakcje organizmu pobudzają mięśnie, wyostrzają się zmysły – to wszystko czyni organizm bardziej przystosowanym do działania.

## REAKCJA I ODPORNOŚĆ NA STRES

Jeśli chodzi o reakcję, wyróżnia się trzy fazy:

1. alarmową, gdy organizm przygotowuje się do działania, do ucieczki czy obrony;
2. odporności – przystosowanie do trudnej sytuacji i logiczną próbę jej rozwiązania;
3. wyczerpania – jeśli sytuacja stresowa trwa zbyt długo.

Każdy człowiek i każdy organizm może reagować odmiennie. Intensywność reakcji jest kwestią indywidualną i tu zbliżamy się do pojęcia odporności na stres. Jest ona uzależniona od doświadczeń życiowych, stanu psychicznego,

poziomu poczucia własnej wartości, towarzystwa i pomocy ze strony bliskich, a także od genów i charakteru człowieka – tego, czy jest pesymistą, czy optymistą. To, co dla jednego jest katastrofą, dla drugiego może być nieznaczącym kłopotem.

## DŁUGOTRWAŁY STRES

W codziennym życiu nie można uniknąć stresu, ale trzeba przynajmniej próbować nad nim panować, bo długotrwale utrzymujący się ma bardzo negatywne skutki: problemy ze snem, pogorszenie samopoczucia, utrata apetytu lub nadmierny apetyt (zajadanie stresu), bóle w różnych częściach ciała (głównie kark i kręgosłup), ciągłe pobudzenie, irytacja, napięcie, a także zmęczenie i brak energii.

Nasuwa się zatem pytanie: jak uniknąć stresu? Jak z nim walczyć?

## SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- nie rezygnowanie, ale próba obmyślenia „planu wyjścia” pozwalającego naprawić, opanować, rozwiązać problematyczną sytuację;
- przypomnianie sobie własnych silnych stron, sytuacji, w których poradziłeś sobie i odnajdywanie swoich zalet;
- relaksacyjny oddech – swobodne wdechy i wydechy celem uspokojenia reakcji organizmu;
- kontakt z innymi ludźmi, zamykanie się w sobie nie jest metodą;
- nie należy obciążać się smutnymi filmami, muzyką i trudnymi wspomnieniami – komedia, przyjemna muzyka czy dobra książka pomogą w zajęciu czasu i nie zdręczaniu się;
- mimo trudności należy dbać o siebie, by mieć siłę przeciwstawiania się trudnościom – zdrowa dieta, sen i odpoczynek są niezmiernie ważne;
- nie należy panikować, ale logicznie zastanowić się nad istotą sprawy – może okazać się, że problem nie jest tak wielki, jak go widzimy;
- napotykanne trudności nie powinny być traktowane jak kara, ale jak wyzwanie, które czyni człowieka silniejszym.

W trudnych sytuacjach nie należy wątpić w siebie. Nikt tak mocno nie będzie potrafił uwierzyć w człowieka, jak on sam w siebie. Gdy zaś nerwy nas przerosną, nie bójmy się sięgać po pomoc. Silny jest ten, kto potrafi podjąć wyzwanie, upadki się zdarzają.

Czasem stres trzeba zaakceptować jako towarzysza. Odpowiednio „potraktowany”, będzie nam podporządkowany – nie musi rządzić naszym życiem, nie pozwalajmy na to.

Amelia Kowalska

Już od dawna polskie społeczeństwo jest podzielone na dwie części. Ostatnie wydarzenia mające miejsce w naszym kraju odzwierciedlają to jeszcze bardziej. Po wyroku Trybunału Konstytucyjnego dotyczącego aborcji, polskie kobiety wyszły na ulice, aby walczyć o prawo wyboru.

## Jak długo jeszcze?

Strajki rozpoczęły się 22 października. W pierwszych jego dniach kobiety, z transparentami w rękach, wychodziły na ulice największych miast w Polsce, wyrażając swoje niezadowolenie wyrokiem TK oraz decyzjami obecnej władzy. Okazało się, że strajk ten to nie tylko sprawa samej aborcji, ale również kwestia wolności, demokracji oraz tego, w którą stronę zmierza nasz kraj. Przez lata Sejm uważał kompromis aborcyjny za najlepsze rozwiązanie, a zmieniono to w okresie trwającej pandemii.

Gromadzący się na ulicach zaczęli strajk pokojowo. Mimo iż łamany był zakaz zgromadzeń, to manifestacje można było uznać za nieszkodliwe. Zmieniało się to z dnia na dzień. Protestujący zaczęli atakować i profanować kościoły, przerywać msze święte, ale przede wszystkim zaczęli nienawidzić drugiego człowieka. Kompromisu nie da się zdobyć, obrażając i oskarżając zarówno grupy społeczne jak i ich przedstawicieli. Myślę, że większości z nas nie podobają się wyzwiska kierowane w stronę polityków czy reprezentujących Kościół księży. Spróbujmy stanąć na miejscu ludzi, którzy oglądając czy TVP, czy TVN, oceniają, co dzieje się w naszym Kraju. Politycy, wybierani przecież w (chciałbym wierzyć) uczciwych wyborach – przeklinają, pokazują środkowe palce czy

popychają innych postów. Przez ostatnie lata „balon pompował się powoli, aż w końcu ktoś wziął szpilkę i go przebił”. Nie potrzeba było dużo czasu, żeby się to wydarzyło, ale czy postać, jaką to wszystko przybiera, nie jest przerażająca? Jak długo to jeszcze potrwa?

Patrząc na historię, zarówno Polski, jak i świata, wydaje się, że powinniśmy wyciągać wnioski z naszego postępowania. Nie da się doprowadzić do kompromisu, gdy na „uderzenie z zaciśniętej pięści” odpowiemy tym samym. Niedawno obchodziliśmy 102 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości, natomiast prawdziwie wolnym i suwerennym krajem jesteśmy dopiero od trochę ponad 30 lat. Ludzie żyjący w tamtym okresie zrobili wszystko, aby dziś Polska była niepodległa. Teraz czas na nas, teraz my musimy utrzymać tę wywalczoną wolność i suwerenność. Od nas zależą dalsze losy Polski, dlatego trzeba pokazać, że jesteśmy jednym narodem, że potrafimy ze sobą rozmawiać i współpracować. Bez względu na wyznawaną wiarę, przynależność polityczną czy przekonania powinniśmy potrafić wyrażać swoje opinie w sposób kulturalny, a szczególnie nie obrażać czy krzywdzić innych ludzi.

Szymon Szpalerski

## Krótką opowieść o kłamstwie

Mimo swojej dość krótkiej egzystencji wydaje mi się, że świat tak naprawdę jest swego rodzaju wykreowaną na kłamstwie symulacją. Gdyby tak o tym pomyśleć, to codziennie otacza nas kłamstwo. Często sami kłamiemy, nie widząc innego rozwiązania, niezależnie czy jest to za sprawą impulsu czy też nie. Kłamstwo stało się naszą tarczą obronną pozwalającą uciec przed jakąkolwiek prawdą. Jednak musimy pamiętać, że jest to tylko narzędzie, które czasem działa, ale częściej zawodzi. Wszystko sprowadza się do prostego systemu polegającego na powielaniu zachowań. Jedno kłamstwo zazwyczaj zmusza nas do drugiego, to zaś do trzeciego... wtedy jednak łatwo się w nich pogubić i zostać zdemaskowanym.

Jeżeli na razie zasłaniał się jakimiś kłamstwami, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zrobimy to ponownie. Jednocześnie wartości moralne, posiadane przez każdego człowieka,

będą utwierdzać nas w poczuciu winy. Bo nawet jeśli granica między prawdą a kłamstwem jest dość subiektywna, każdy z nas doskonale zna moment, gdy przekracza tę właśnie granicę. Tworzymy w swoich głowach fikcyjny świat, w którym mamy teoretyczną władzę całkowitą. A jednak jedno potknięcie, nawet to najmniejsze, jest w stanie zniszczyć wykreowany przez nas psychologiczny „domek z kart”.

Wszystko jednak ma swoje konsekwencje. Nieistotny jest rozmiar kłamstwa, a same skutki. Musimy liczyć się ze świadomością, że niektóre z nich mogą mieć wpływ na całe nasze życie, bo istnieją cztery rzeczy, których nie jesteśmy w stanie odzyskać: słów, które zdążyliśmy wypowiedzieć, szans, które przegapiliśmy, czasu, który został zmarnowany oraz zaufania, które straciliśmy.

Maja Lipiec

Dokładnie sto dwadzieścia lat temu odbyło się wesele znanego poety- Lucjana Rydla z panną z podkrakowskich Bronowic – Jadwigą Mikołajczykówną. Wydarzenie to stało się inspiracją dla Stanisława Wyspiańskiego do napisania wielkiego dzieła literatury polskiej - „Wesela”, jednej z najważniejszych lektur licealnych. Dlaczego najważniejszych?

## „Wesele”, czyli ponadczasowy portret Polaków

Dramat Wyspiańskiego to bolesny rozrachunek ideowy z otaczającą go rzeczywistością, która budziła jego odrazę i sprzeciw. To tragiczna konfrontacja dwóch środowisk społecznych - inteligencji i chłopów - oraz opisanie wzajemnych relacji między nimi. Artysta, portretując sobie współczesnych, pokusił się o wiele surowych sądów dotyczących całego społeczeństwa, ale przede wszystkim udzielił odpowiedzi na nurtujące go wówczas pytanie, które brzmiało: **czy Polacy są gotowi zjednoczyć się i odzyskać niepodległość po latach niewoli?** Jego odpowiedź była szczerą i bezkompromisową – **nie!** – gdyż jako społeczeństwo jesteśmy słabi, brak w nas ducha walki i heroizmu, tylko pozorna jest solidarność między nami, a wydarzenia historyczne rzucają cień na teraźniejszość. Gorzka prawda o naszych narodowych słabościach i wadach jest bardzo wyeksponowana i po wielokroć wytykana Polakom w dramacie Wyspiańskiego, co skłania do smutnej refleksji odnośnie przyszłości Polski.

Za istniejący stan rzeczy odpowiedzialna miała być w dużej mierze inteligencja, która traktowała wieś jako swoistą rozrywkę, terapię, sielankę, a chłopów jako żywą legendę niezdolną do samodzielnego myślenia. Autor „Wesela” oskarżył inteligencję, że to właśnie ta grupa społeczna została powołana do uświadamiania, oświecania i kierowania działaniami chłopów. Jednocześnie autor docenił rolę, jaką chłopstwo odgrywało w narodzie i zdawał sobie sprawę, że bez ich świadomego udziału nie powiedzie się żaden ruch narodowyzwolenczy. Niestety uważał też, że naród polski nie dorósł jeszcze do wolności, a tylko solidarność całego społeczeństwa i porzucenie stereotypów może gwarantować odzyskanie niepodległości.

Choć ocena Wyspiańskiego dla nas, Polaków, jest bezsprzecznie bardzo bolesna,

to niestety należy przyznać, że niezwykle trafna i nadal aktualna. Mijają lata, zmienia się rzeczywistość, ale nie nasza narodowa mentalność. Mamy wciąż te same wady, ulegamy stereotypom, dosięga nas marazm, apatia, zniechęcenie, kiedy jest potrzeba działania, ale jednocześnie charakteryzuje bezpodstawne poczucie wyższości. Nasz patriotyzm jest powierzchowny i częściej dzieli niż łączy, co widać było przeszło miesiąc temu w Warszawie, w czasie obchodów Święta Niepodległości. Patrzymy na ludzi przez pryzmat pochodzenia, zamożności, wykształcenia, a nie wartości człowieka jako osoby. Stereotypy wpływają na stosunki międzyludzkie, dlatego nie należy się dziwić, że jesteśmy posądzeni o brak tolerancji, arogancję, butę i pewność siebie.

Z przykrością należy przyznać, że „Wesele” nie straciło również na swej aktualności ideowej. Mamy w Polsce dwa zwalczające się obozy polityczne, za którymi stoi podzielone społeczeństwo, brak jest powszechnie akceptowanego przywództwa oraz jedności i zgody narodowej, zagrożone są fundamenty ustrojowe, łamana Konstytucja i praworządność. Czas więc zadać sobie pytanie, czy nie powielamy błędów przeszłości, mimo że żyjemy w wolnym i niepodległym kraju? Czy narodowa mentalność, o której wcześniej wspomniałam, nie staje się problemem Polaków i nie prowadzi do naszej powolnej zguby jako społeczeństwa. Nie potrzebujemy wrogów z zewnątrz, bo Polak staje się wrogiem Polaka. Oby słowa Wyspiańskiego były dla nas przestrogą i opamiętaniem, a nie przepowiednią:

„Miałeś, chamie, złoty róg,(...)  
ostał ci się ino sznur”.

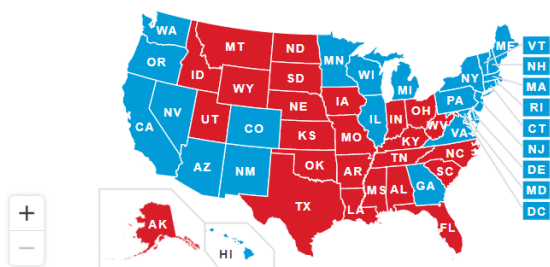
Zosia Staszowska

W Stanach Zjednoczonych najważniejszą osobą w zarządzaniu krajem jest prezydent – Kongres i Senat są instytucjami drugorzędnymi. Są oczywiście ważne, lecz w tegorocznych wyborach najwięcej emocji wywołała walka między Donaldem Trumpem i Joe Bidenem, oraz, jak się okazuje, także Jo Jorgensen. Jest to ważne z wielu różnych powodów, a to dlatego, że wybory w USA działają na zupełnie innych zasadach niż te polskie.

## Jak działają wybory w Stanach Zjednoczonych Ameryki?

Po pierwsze, USA jest federacją zbudowaną ze stanów. Daleko im oczywiście do bycia oddzielnymi i niezależnymi krajami, każdy jednak ma swoją odrębność względem prawa – odbija się to również w wyborach. Ameryka nie głosuje bowiem jako jedność, lecz jako grupa pięćdziesięciu ściśle współpracujących ze sobą terytoriów.

Wymaga to jednak rozwiązań, na które wiele krajów nigdy nie wyraziłoby zgody – wybory amerykańskie nie są bezpośrednie. Wymagają Electoral College, czyli Kolegium Elektorskiego. Każdy stan ma ustaloną i zależną od liczby ludności ilość elektorów – co najmniej trzech. Są oni ludźmi wystawianymi jako pośrednicy w głosowaniu – to oni tak naprawdę wybierają prezydenta, zwykli obywatele natomiast głosują



na nich. Opiera się to więc na zaufaniu, że zagłosują oni tak, jak obiecywali. Najczęściej właśnie tak jest, zdarzały się jednak odstępstwa.

Dlatego właśnie na wykresach tegorocznych wyborów nad niebiesko-czerwoną mapą USA, pokazującą, z jakiej partii będą elektorzy reprezentujący dany stan, widać było pasek w tych samych kolorach z zaznaczoną pośrodku wartością 270. Jest to połowa wszystkich głosów elektorskich, a więc liczba wymagana dla pewnej wygranej. Tutaj przejawia się również istotna rola Jo Jorgensen z Partii Libertariańskiej – pomimo bardzo małego, około jednoprocentowego wyniku uzyskanego przez nią, niektórzy uważają, że w kilku stanach mogła ona przeważać szalę zwycięstwa – zwykle na stronę liberałów. Dziś wiemy już, że liczbę tę przekroczył Joe Biden z Kamalą Harris. Zostaną oni odpowiednio

prezydentem oraz wiceprezydentem, czemu oczywiście sprzeciwiał się Donald Trump, lecz, jak mówił on sam, „Tym, co różni zwycięzców od przegranych jest to, jak reagują na każdy nowy zwrot przeznaczenia.”



Donald J. Trump  
@realDonaldTrump

What separates the winners from the losers is how a person reacts to each new twist of fate.

Przełożył Tweet

22:50 · 30.12.2014 · Twitter Web Client

Retweety: 14,9K Lajki: 23,3K

### Język angielski- przydatne wyrażenia:

elections – wybory  
ballot – karta do głosowania  
polling station – lokal wyborczy  
Electoral College – Kolegium Elektoralne  
Congress – Kongres  
congressman/congresswoman/congressperson – członek Kongresu  
campaign – kampania wyborcza  
poll – badanie opinii publicznej  
the Democratic Party – partia demokratyczna, liberalna, w tegorocznych wyborach wystawiająca Joego Bidena i Kamalę Harris  
the Republican Party – partia republikańska, konserwatywna, w tegorocznych wyborach wystawiająca Donalda Trumpa i Mike'a Pence'a  
the Libertarian Party – partia libertariańska, niszowa, wystawiająca Jo Jorgensen i Spike'a Cohena

Jacek Gładysiak



Uczennica klasy 2e, zapalona i wytrwała biegaczka, na swoim koncie ma już kilka sukcesów, a tym ostatnim jest zajęcie 1. miejsca w „Botanicznej Piątce”. Jak sama mówi, dyscyplina, którą uprawia, jest dla osób, które lubią adrenalinę i dużą dawkę emocji, a to na pewno jest to, co ją definiuje.

## ***Najważniejsze jest postawienie sobie celu – wywiad z Zosią Marzoch***

Na wstępie cała redakcja *Allory* pragnie pogratulować Ci, Zosiu, sukcesu.

„Botaniczna Piątka” to wyrażenie budzące rozmaite skojarzenia. Opowiedz, proszę, naszym Czytelnikom, w jaki sposób można powiązać je ze sportem.

Botaniczna Piątka to cykl biegów przełajowych na dystansie 5 kilometrów w Ogrodzie Botanicznym PAN w Powsinie. Jest to niesamowita impreza z racji miejsca, w jakim się odbywa. Moim zdaniem nie ma nic lepszego niż rywalizacja biegowa w tak pięknych okolicznościach przyrody.

**Czy biegi przełajowe to dyscyplina dla każdego?**

Biegi przełajowe to zdecydowanie nie jest dyscyplina dla każdego. Dyscyplina ta jest dla osób, które lubią adrenalinę i dużą dawkę emocji. Przepychanki na łokcie czy popychanie się nawzajem są czymś naturalnym i normalnym w tej dyscyplinie. Ponadto biegi przełajowe są bardzo trudne ze względu na wymagające trasy. Przeszkody i utrudnienia takie jak góry, pagórki, błoto, woda, nie każdy lubi. Choć biegi te są bardzo widowiskowe i ciekawe, cieszą się głównie zainteresowaniem amatorów i młodzieży szkolnej.

**Wiele osób ma problem, aby włożyć wygodne buty i pójść pobiegać. Co Ciebie motywuje do podjęcia wysiłku fizycznego?**

Motyacją do biegania są przede wszystkim moje cele i plany, jakie stawiam sobie w związku z konkretnymi zawodami. Przeważnie są to cele związane z poprawą rekordów życiowych oraz walka z samym sobą.

**Czy bieganie to Twoja ulubiona dyscyplina sportowa? Skąd u Ciebie taka pasja?**

Zamiłowanie do biegania zaszczerpił we mnie mój trener ze szkoły podstawowej, który wypatrył mnie na zawodach przełajowych i zaproponował mi dołączenie do swojego klubu lekkoatletycznego. Trenowałam z nim przez całą podstawówkę, niestety w gimnazjum nasze drogi się rozeszły i doszłam do wniosku, że dołączę



do AWF i zacznę trenować tak na poważnie. Na AWF trenowałam przez całe gimnazjum, pod okiem bardzo dobrego trenera długodystansowego i to właśnie wtedy do mojego serca dotarło, że biegi długodystansowe to jest to, co chcę trenować. Osiągnęłam parę dobrych wyników i dzięki temu byłam gotowa wystartować w moich pierwszych poważnych zawodach-Otwartych Mistrzostwach Polski w biegu na 5 km, na których zajęłam wysokie miejsce. W liceum nastąpiła ponowna zmiana, zrezygnowałam z AWF i podjęłam współpracę z moim nowym trenerem- Dominikiem Goskiem.

**Biegi długodystansowe kształtują wytrzymałość i hart ducha. Myślisz, że to cenne umiejętności w życiu?**

Zdecydowanie tak. Każda umiejętność jest bardzo ważna w naszym życiu, zarówno ta fizyczna, jak i ta psychiczna.

**Zawody w tej dyscyplinie to nie tylko rywalizacja z innymi biegaczami, ale walka z samym sobą. Czy doświadczenia w tym zakresie zmieniły Cię w jakimś stopniu?**

Ja ze swoim organizmem, a tak naprawdę ze swoją głową i psychiką, walczyłam bardzo długo. Zdarzało mi się po nieudanych zawodach płakać, bo po prostu nie byłam w stanie wykonać zaplanowanego założenia na dany start. Tak naprawdę z przełamaniem psychiki pomógł mi mój aktualny trener. Ciężkie treningi

i przemyślenia podczas ich trwania sprawiły, że wyniki, jakie teraz osiągam, jeszcze niedawno były dla mnie po prostu nieosiągalne. Najważniejsze jest, aby trener był nie tylko mentorem od przygotowania motorycznego, ale też osobą, która zadba o psychikę swojego zawodnika i pomoże mu przełamać bariery komfortu, jaką stawia mu jego organizm.

### **Jak wyglądają przygotowania do maratonu?**

Treningi przygotowawcze pod maraton składają się głównie z długich, spokojnych wybiegań oraz treningów tempowych. Wszystko zależy od aktualnej kondycji zawodnika i od tego, czy jego predyspozycje pozwolą na przebiegnięcie tak długiego dystansu. Kluczową rolę ma tutaj również dieta oraz właściwa regeneracja.

### **Czy jest ktoś, kto wspiera Cię w treningach, zawodach, kontynuowaniu Twojej pasji?**

Najbardziej wspierają mnie moi rodzice, w szczególności moja mama i moja babcia oraz moi dziadkowie, którzy wożą mnie na każde zawody i treningi. Ogromne wsparcie mam również ze strony mojego klubu DD RUNNING TEAM, a w szczególności mojego trenera Dominika Goska, z którym współpracuję od początku tego roku. Wsparcie mam również ze strony moich przyjaciół i znajomych oraz nauczycieli z naszego liceum. Chciałam tutaj w szczególności podziękować Pani Monice Serdak, Pani Barbarze Zajączkowskiej, Pani Ewie Skórze oraz Panu Dyrektorowi Pawłowi Gmitrzukowi.

### **Aby osiągnąć sukces, trzeba poświęcić dużo czasu na treningi. Co ze szkołą? Jak to łączysz?**

Niestety łączenie treningów ze szkołą jest bardzo trudne. Najgorzej jest w okresie startowym, kiedy to myślimy tylko o zawodach i każda chwila poświęcona na trening jest bardzo ważna. Zazwyczaj na naukę nie mam za dużo czasu, szczególnie w dni, w których jestem na treningu na drugim końcu Warszawy i do domu wracam po godzinie 20:00. Wtedy nie myślę o niczym innym, jak o kąpieli i pójściu spać. Dlatego staram się jak najwięcej nauki wynosić z lekcji, aby w domu nie musieć poświęcać dodatkowego czasu na nią i móc w spokoju skupić się na trenowaniu. Wiadomo, nie zawsze jest tak kolorowo, czasami zdarza się dostać ze sprawdzianu czy kartkówki tę gorszą ocenę, wtedy niestety trzeba znaleźć wolną chwilę na naukę i nauczyć się na poprawę. W moim wypadku jedynym wolnym dniem jest niedziela - niestety tylko poza sezonem, bo w sezonie to właśnie niedziela jest dniem startowym.

### **Przydarzyła Ci się kiedykolwiek jakaś kontuzja? Jeśli tak, to, jak wyglądał powrót**

### **do formy?**

Żadnej poważniejszej kontuzji nigdy nie przechodziłam, jednak miesiąc temu na treningu biegowym zaliczyłam wypadek na płotkach lekkoatletycznych, który potem doprawiłam sobie treningiem crossfitowym. Szybka wizyta u ortopedy i fizjoterapeuty, sprawiły, że do biegania wróciłam po 3 tygodniach, przez co moja forma w żadnym stopniu nie uległa pogorszeniu, jednak musiałam zrezygnować z najbliższego startu i dać odpocząć mojemu organizmowi.

### **Czy oprócz biegów lubisz inne sporty lub trenujesz coś innego?**

Oprócz biegania bardzo lubię grać w siatkówkę i badminton.

### **Jakie jest Twoje największe marzenie związane z bieganiem?**

Moim największym marzeniem jest udział w maratonie Nowojorskim.



### **Udzielisz jakichś wskazówek osobom, które chciałyby rozpocząć przygodę z bieganiem? Dasz im jakąś radę lub przesłanie?**

Najważniejsze w bieganiu jest postawienie sobie celu. Brak celu wiąże się z brakiem motywacji do działania, co skutkuje szybką rezygnacją. Warto też pamiętać o tym, aby się nie zniechęcać i nie przesadzać z wysiłkiem fizycznym. Po prostu trzeba dać sobie czas i szansę.

### **Jakie są Twoje plany na przyszłość - zarówno jeśli chodzi o sport, jak i o inne aspekty życia.**

Na ten moment nie mam jeszcze żadnych większych planów na swoją przyszłość, jednak nie ukrywam, że po studiach chciałabym wyjechać za granicę i rozpocząć tam swoją karierę, może też i tę sportową.

**Bardzo Ci dziękuję za rozmowę. Cieszymy się, że mamy w szkole tak zdolnych sportowców jak Ty. Czekamy z niecierpliwością na dalsze wspaniałe sukcesy. Powodzenia.**

Mateusz Lech

Granie na komputerze bądź konsoli typu xbox, play station to coraz częstszy sposób spędzania czasu przez dzisiejszą młodzież. W dobie pandemii, która trwa już ponad pół roku, jest to najczęściej wybierany rodzaj rekreacji. Większość młodych osób nie wie, jak ma zagospodarować swój wolny czas, więc najczęściej wybiera świat wirtualny. Jakie to niesie korzyści i zagrożenia?

## Wady i zalety grania w gry komputerowe

Za największy plus można uznać ogólne polepszenie posługiwania się komputerem. Często, chcąc nie chcąc, jesteśmy zmuszeni do radzenia sobie z problemami technicznymi występującymi podczas grania, takimi jak nagłe zawieszenie się sprzętu, problemy z połączeniem z Internetem bądź obowiązkiem pobrania i zaktualizowania danej gry. Wszystkie te czynności zmuszają do głębszego przeanalizowania danego problemu, a następnie jego rozwiązania.

Dużą zaletą jest również poprawienie wyobraźni przestrzennej i logicznego myślenia. Gdy gramy, często musimy przewidzieć daną sytuację bądź wyobrazić sobie możliwy rezultat wynikający z podjęcia decyzji.

Część nastolatków wybiera również gry edukacyjne, dzięki którym znacznie polepsza się znajomość danego języka bądź wiedza ogólna z tematu, który wirtualnie zgłębiamy.

Dzięki graniu z innymi osobami, poprawia się również nasza umiejętność pracy w grupie.

Niestety, pomimo wielu zalet, ten rodzaj odpoczynku niesie ze sobą również zagrożenia. Granie we wszelkiego rodzaju gry bardzo uzależnia i jest niezwykle wciągające, co niesie za sobą szereg konsekwencji. Bardzo łatwo stracić kontrolę nad czasem, który poświęcamy na granie, co powoduje zaniebywanie codziennych obowiązków, zmniejszenie długości snu oraz pogorszenie wzroku przez zbyt długą ilość czasu spędzonego przed ekranem monitora lub telewizora.

Gry powodują również agresję, podnoszą poziom irytacji i powodują ogólne zdenerwowanie, co może skutkować konfliktami interpersonalnymi lub pogorszeniem samopoczucia. Przez granie w gry ludzie w skrajnych przypadkach tracą umiejętność rozróżniania świata rzeczywistego i wirtualnego.

Człowiek przestaje kontrolować, co dzieje się w grze, a co w jego realnym, prawdziwym życiu – są to skrajne wypadki spowodowane uzależnieniem i zbyt długą ilością czasu spędzonego na graniu, ale niestety takie też się zdarzają.



Łatwo można zauważyć, że granie w gry ma pozytywny ale i negatywny wpływ na nasze życie. Jak we wszystkim, należy zachować zdrowy umiar i podejść do tego rozsądnie. Przede wszystkim trzeba dobrać grę adekwatnie do wieku oraz odpowiednio dostosować godziny grania, aby nie kolidowały one z czasem przeznaczonym na obowiązki bądź sen.

Karol Filipowski

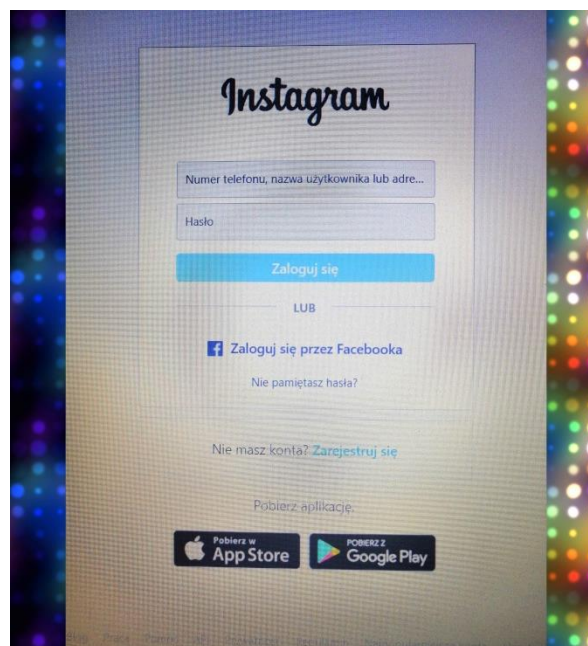
To co wydaje się prawdziwe, wcale nie musi takie być

## Portale społecznościowe

Portale społecznościowe zdobyły ogromną popularność w tak krótkim czasie, że można określić je mianem przełomowych na skalę światową. Dają nie tylko możliwość komunikacji, obserwowania aktywności innych użytkowników czy zawierania nowych znajomości, ale też zapewniają wielu ludziom możliwość zarobku przez kreowanie własnego kontentu. Mnóstwo stron, a także profili w social mediach zajmuje się omawianiem tematów uznawanych za kontrowersyjne, takie jak szeroko pojęta polityka, małżeństwa homoseksualne czy chociażby eutanazja. Całość autorzy często uatrakcyjniają, dodając chwytliwe clickbaity - tytuły lub miniaturki przyciągające czytelnika. Warto zaznaczyć, że nie zawsze te nagłówki oddają sens tego, co wyczytamy w artykule. Takie zwodnicze chwytliwy prowadzą do sytuacji, w której człowiek po przeczytaniu tekstu buduje własną opinię na podstawie tego, czego się dowiedział, nie rozszerzając wiedzy na dany temat przez poznanie opinii drugiej strony lub zasięgnięcie wiedzy z innych źródeł. Wynika to właśnie z jednostronności i siły przytoczonych argumentów, jak też z realiów, które obecnie panują. Internet daje każdemu możliwości zdobycia informacji na każdy temat, bez konieczności wysilania się, co z kolei skutkuje lenistwem w kwestii poznawania świata. Na podstawie tego można wyciągnąć wniosek, że media społecznościowe niosą zagrożenie jako narzędzie manipulacji, ponieważ odpowiednio zastosowane argumenty mogą wykorzystywać niewiedzę człowieka, by skierować go przeciw czemuś lub nastawić pozytywnie w danym zagadnieniu.

Często stosowaną sztuczką przy uwiarygadnianiu takiego wpisu jest podawanie cyfr lub wyliczeń procentowych, które nawet nie muszą być prawdziwe. Wpływa to na wzbudzenie w czytelniku poczucia, iż informacje te są sprawdzone i mogą zostać uznane za wiarygodne oraz skłonić do przekazania błędnej informacji dalej. Tak właśnie działa mechanizm fake newsów. Te z kolei najszybciej rozprzestrzeniają się w social mediach w wyniku przesyłania przez kolejne osoby linków, a tym samym zwiększania zasięgu posta dużą liczbą komentarzy czy udostępnień przez kolejnych użytkowników. Fake newsy mogą dotyczyć zarówno spraw poważnych, jak i błahostek. Ich nadrzędnym celem jest tylko

wprowadzenie czytelnika w błąd, a duża ilość fałszywych informacji przyswojona przez jedną osobę może zmienić sposób postrzegania prawdziwego świata.



Media społecznościowe dały o sobie znać również w relacjach międzyludzkich, doprowadzając do znacznie mniejszej liczby spotkań czy wspólnych dyskusji w kontaktach bezpośrednich. Internet zapewnia swego rodzaju barierę i poczucie bezpieczeństwa z uwagi na możliwość dokładnego przemyślenia odpowiedzi w domowym zaciszu. Komfort anonimowości w social mediach ma też negatywny wydźwięk, dając możliwość napisania wszystkiego, co się chce, poczynając od konstruktywnej krytyki, kończąc na hejcie, który może destrukcyjnie wpływać na psychikę człowieka i okazać się tragicznym w skutkach.

Niewątpliwie zacieranie granicy pomiędzy życiem toczącym się w mediach społecznościowych a tym prawdziwym jest rzeczą, na którą warto uważać. Na pewno decydujące w tej kwestii jest traktowanie ich jako formy komunikacji oraz rozrywki, a nie miejsca, w którym można kształtować swój światopogląd.

Kacper Gontarz

## Toksyczne relacje międzyludzkie

Od czego by tu zacząć?

Związki były, są i będą dla nas nieodłącznym elementem, z którym będziemy stykać się prędzej czy później, w mniej lub bardziej dotkliwy dla nas sposób. Kiedy wypowiadamy słowo „związek” czy „relacja”, mówimy o każdym typie interakcji pomiędzy ludźmi, między przyjaciółmi, rodziną, znajomymi ze szkoły, współpracownikami.

Każdy z nas jest inny. Różnimy się kodem genetycznym, liniami papilarnymi, wyglądem, charakterem, upodobaniem, kolorem skóry, poglądami, orientacją seksualną itp. Jest nas prawie osiem miliardów na świecie, więc mamy okazję poznać przeróżnych ludzi z przeróżnymi zainteresowaniami, pasjami, wyglądem czy charakterem, lecz nie każdy z nas zawsze będzie się z nami zgadzał czy lubił to, co my lubimy.

Są pewne postawy, które mogą nam zaszkodzić. Nam, jak i osobom, które znamy. „Czerwone flagi” to coś, na co powinniśmy szczególnie uważać podczas naszych relacji z ludźmi i coś, z czym każdy z nas się na pewno spotkał. Podam tutaj kilka przykładów, aby każdy mógł zrozumieć, co mam na myśli:

Osoba, która zdradza wszystkich, z kim tylko jest, i nie liczy się z ich uczuciami?  
**CZERWONA FLAGA!**

Osoba wykorzystująca innych do własnych celów i manipulująca nimi?  
**CZERWONA FLAGA!**

Ale co z „czerwonymi flagami”, które mogą pojawić się dopiero, kiedy komuś zaufamy i stworzymy z nim bądź z nią więź? Najczęstszą reakcją wówczas jest

ignorowanie ich, ponieważ mamy o tej osobie pozytywną opinię.

„Przecież jest moim przyjacielem i przecież nie zrobił nic złego, ufam mu i chyba nie zamierza mnie skrzywdzić, prawda?”

Takie zachowania tej drugiej, „dobrej”, osoby mogą wskazywać, że nasza relacja robi się toksyczna, czego osobiście nie popieram. Powinniśmy jak najszybciej opuścić taką relację. Łatwo jest nam usprawiedliwiać sygnały toksycznej relacji, jeśli się jedną osobę darzy jakimś uczuciem i ma o drugiej osobie pozytywną opinię. Lecz nie oznacza to, że sygnały te nie istnieją lub że powinniśmy je ignorować. To wydaje się tylko komplikować więź, która nas łączy. W relacjach liczy się dobro obojga osób, więc powinniśmy rozmawiać o tym.

Wydaje mi się, że niektóre z takich zachowań zdarzają się przez to, że staramy się być zbyt miłymi czy neutralnymi dla takich osób i postaw. Przez to wszystko toksyczne relacje są znacznie bardziej powszechne niż mogłoby nam się wydawać i coraz trudniej jest nam rozpoznać je czy z nich wyjść. Możemy nawet być w takim związku i nie zdawać sobie z tego sprawy!

Słowo „manipulacja” jest naprawdę często używane i sędzę, że przez to wielu z nas uważa, że jest w stanie ją rozpoznać i sobie z nią poradzić, gdybyśmy mieli z nią osobistą styczność, ale to nie jest tak proste jak:

„Julia i Adam są razem. Julia chce wyjść dzisiaj gdzieś z przyjaciółkami. Adam siłą zmusza Julię do zostania z nim w domu. ADAM to MANIPULATOR!!!!!!”

Tak, to w zasadzie bardzo powszechna sytuacja manipulacji, ale sposób, w jaki ona działa, buduje się powoli, z czasem, i jest oparta na emocjach. Kacper mógłby zamiast izolować Agatę od jej przyjaciół, zacząć wytykać rzeczy, które mu się w nich nie podobają:

„ Nie lubię tego, jak Antek rozmawia z wieloma dziewczynami. To trochę dziwne, nie uważasz?”,

”Nie sądzisz, że Tomek trochę za dużo pije? To niezbyt odpowiedzialne”.

To tylko małe uwagi, ale mogą sprawić, że Julia zacznie widzieć swoich przyjaciół jako gorszych i zacznie bardziej ufać Adamowi. Po kilku miesiącach Julia nie spotyka się z żadnym ze swoich znajomych, a jej ukochany osiągnął swój cel, odizolował ją, co oznacza, że ma znacznie więcej kontroli nad jej myślami i emocjami.



Szantaż emocjonalny jest drogą do kontrolowania lub manipulowania ludźmi za pomocą wzbudzania poczucia winy, strachu lub zobowiązań wobec drugiej osoby. Ktoś może być wobec nas pasywno-agresywny, kontrolować to cały czas albo używać argumentów w stylu:

„Zrób to albo ja ci coś zrobię” lub „ Zrób to albo coś sobie zrobię” – co prowadzi do jeszcze bardziej skomplikowanej sytuacji.

Jeśli osoba zaczyna uważać się nad sobą i grozić, że może coś sobie zrobić, czujemy się za nią odpowiedzialni, nie chcemy, by ona cierpiała i musimy dać tej osobie to, czego potrzebuje, bo oczywiście zależy nam na niej i nie są nam obojętne jej uczucia ani to, żeby coś sobie zrobiła. Jest to gorzka pigułka do przełknięcia, ale

### **NIE JESTEŚMY ODPOWIEDZIALNI ZA CZYJEŚ OSOBISTE SZCZĘŚCIE.**

Druga osoba nie może zrzucić na nas swojej odpowiedzialności, nie może warunkować tego, jak się mamy czuć i odnosić w stosunku do niej. Musimy sobie uświadomić, że nas szantażuje. Z pewnością, wycofanie się z takiej relacji złamie nam serce, ale zwykli ludzie i tak nie są w stanie pomóc z takimi problemami, jak np. zaniżona samoocena czy depresja. Lepiej poradzić im, aby udali się do specjalisty, który jest doświadczony i potrafi wspomóc z taką osobą.

Niektórzy zmagają się z osobistymi problemami i chodzą np. na terapię, bo wiedzą, że muszą nad sobą popracować, co jest w porządku, ale my nie musimy być tego częścią. Ty masz swoje życie, oni mają swoje. Nie zmieniamy całego swojego życia, by komuś „pomóc”.

Komunikacja to droga do sprawdzenia, czy powinniśmy naprawić naszą relację, czy raczej się od niej odciąć. Zrzucanie winy na kogoś innego, nawet na nas, robienie z siebie ofiary, tylko się prosi o bezprecedensowe zakończenie relacji.

Ustalmy granice tego, ile z siebie możemy dać drugiej osobie i upewnijmy się,

że oboje macie systemy wsparcia, aby nie musieć polegać tylko na sobie nawzajem.

Spójrz także na siebie. Musisz usprawiedliwiać ich zachowanie? Czy inne osoby, którym ufamy ich nie lubią?

Ludzie mogą utknąć i przypadkowo zacząć obwiniać siebie lub usprawiedliwiać rzeczy, które nie są w porządku. Nie zapominajmy, że sami możemy coś robić nie tak. Zastanówmy się nad tym, co robimy, uporządkujmy swoje uczucia i odczucia, zapytajmy siebie: „Czy robię coś złego?”.

Co tak na naprawdę na nas wpływa?  
Co stoi za naszymi intencjami?  
Wredota?  
Gniew?  
Zazdrość?

Trudno jest nam przyznać się do błędu, ale najważniejsze to być ze sobą w stu procentach prawdomównym i brutalnie szczerym, jeśli chcemy mieć równie w stu procentów zdrową i komunikatywną relację. Ludzie, którzy manipulują innymi, w większości przypadków nie zdają sobie sprawy, że to robią. Pomyślmy o swoich działaniach, przeanalizujmy, jak wpływają one na nas i innych. Przyznanie się do błędu jest w porządku, większym błędem jest zignorowanie swoich działań i powielanie wciąż tych samych błędów.

Zerwanie jakichkolwiek relacji jest trudne, ponieważ czujemy, że się poddaliśmy, nie jesteśmy w stanie naprawić jej lub zbyt wiele ta osoba dla nas znaczyła, ale czasem to najprostsze i najlepsze wyjście dla nas. Dwie osoby mogą być wspańskie, ale po prostu nie w połączeniu. Jeśli czujemy, że zerwanie relacji może być szkodliwe dla nas albo dla drugiej osoby, o ironio, to jeszcze bardziej utwierdza nas w przekonaniu, że trzeba ją zakończyć.

Nikt nigdy nie powinien cię potrzebować, by żyć.

Jeśli czujemy, że nie jesteśmy zbyt silni, aby coś zakończyć, dobrym sposobem, by nad tym popracować, jest nabranie pewności siebie, znalezienie dobrego wsparcia czy zapisywanie swoich myśli. Traktujmy siebie jak przyjaciela. Dbanie o siebie nie zawsze jest samolubne, szczególnie wtedy, kiedy ma się do czynienia z wysysającym szczęście wampirem.

Jeśli zerwiemy z kimś jakąś relację, pamiętajmy, dlaczego to nie wypaliło. Dużo osób próbuje odnowić relację, kiedy problem, przez który ona się rozpadła, nie został naprawiony. Ludzie potrzebują czasu, żeby się zmienić. Jeśli dajemy komuś drugą szansę, a on nie próbował nic naprawić, to odczuwamy przykrość. Nie możemy zmusić kogoś, aby się poprawił.

Jeśli nie jesteśmy pewni co do swojej relacji, zastanówmy się nad pytaniami, czy ta osoba:

Odpowiada wymijająco na twoje słowa?  
W jakiś sposób grozi tobie lub sobie?  
Czujesz się gorzej po spędzeniu czasu z nią?  
Czujesz, że nie możesz nic robić samemu czy podjąć najmniejszej decyzji bez niej?  
Prosi o dużo przysług albo pieniędzy, których potem nie oddaje?  
Obgaduje cię?  
Podcina ci skrzydła?

Jeśli odpowiedzieliśmy „tak” na więcej niż jedno pytanie, powinniśmy rozważyć zakończenie bliższej znajomości albo próbę porozumienia się i rozwiązania problemu.

Nie tolerujmy toksyczności, dbajmy o czyste powietrze w swoich relacjach.

Aleksandra Tyrć

*Od najmłodszych lat pytano nas, kim chcemy być w przyszłości. Odpowiadaliśmy, że prezydentem, piosenkarką, aktorem czy lekarzem. Ciągłe pytanie to jednak pozostawało gdzieś z tyłu głowy. Kim chcę zostać? Niby to takie proste, a jednak sprawia wiele wątpliwości. Teraz, kiedy jesteśmy już (lub prawie) dorośli, sami stawiamy sobie to pytanie. Szczęśliwi, którzy wiedzą w 100%, jaki zawód jest dla nich idealny.*

## Zawód **GRAFIK KOMPUTEROWY**



Grafik komputerowy. To dzięki jego robocie powstają na ekranie monitora ciekawe kompozycje graficzne. Najczęściej pracuje przy użyciu najnowszych programów, jest zatem zawsze na czasie z nowinkami technicznymi. W przemyśle poligraficznym ma duże pole do popisu, ale trzeba pamiętać, że zapotrzebowanie na tę profesję stale wzrasta.

### **Zadania i czynności**

- dobieranie do tekstu danej publikacji kroju i stopnia czcionki;
- wykonywanie składu komputerowego publikacji;
- przygotowywanie wyciągów barwnych (diapozytywów lub negatywów);
- wykonywanie pomiarów na wyciągach barwnych (krycie, kalibracje)

### **Środowisko pracy**

Praca grafików odbywa się w zamkniętych pomieszczeniach, lecz czasami zdarza się, że pracują w pomieszczeniach, gdzie są inni graficy komputerowi. Jest to zawód, do wykonywania którego potrzebny jest prąd, więc nie ma możliwości pracowania na świeżym powietrzu. Pracuje... myszką, ale przede wszystkim głową, gdyż najpierw musi stworzyć projekt swojego

dzieła. Gdy ma już pomysł, szybko "przelewa" go do pamięci peceta. A dalej to już trwa zabawa z wyobraźnią... i oczekiwanie szefa na gotowy rezultat.

### **Wymagania zawodu**

#### **Wiedza**

- w zakresie informatycznym,
- znajomość obcych języków,
- wiadomości z zakresu rozwoju nowoczesnej elektroniki.

#### **Zainteresowania**

- techniczne,
- artystyczne,
- naukowe.

#### **Zdolności:**

- koncentracji uwagi,
- wyobraźnia przestrzenna,
- pomysłowość,
- kreatywność.

#### **Predyspozycje psychiczne i fizyczne:**

- dokładność,
- sumienność,
- dobra pamięć,
- dyscyplina,
- umiejętność współdziałania.

#### **Uczelnie i szkoły policealne kształcące w zawodzie:**

- Wyższa Szkoła Informatyki Stosowanej i Zarządzania WIT, Warszawa, ul. Newelska 6;
- Europejska Uczelnia Informatyczno-Ekonomiczna, Warszawa, ul. Modlińska 51;
- Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych, Warszawa, ul. Koszykowa 86.

Natalia Czarnowska



# Sztuczki, czyli o sztuce nie całkiem poważnie

**Lekcja anatomii doktora Tulpa** – obraz namalowany w 1632 roku przez holenderskiego malarza, **Rembrandta**.



Dzieło powstało jako upamiętnienie publicznej sekcji zwłok – jednej z tych, których dokonywano co roku w Amsterdamie. Pokazy takie były w owym czasie popularne w całej Europie i gromadziły – poza ludźmi związanymi z medycyną – wiele żądnych wrażeń osób. Na płótnie przedstawiona jest sekcja zwłok złodzieja, Adriaana Arisza, przeprowadzona przez doktora Tulpa (do publicznych sekcji używano zazwyczaj ciał zgładzonych przestępców).

Wywiadówka podczas nauczania zdalnego:

**Wenus z lustrem** (*Wenus przy lustrze, Toaleta Wenus, Rokeby Wenus*) – portret olejny **Diega Velázquez** z ok. 1650 roku. Malowanie nagich kobiet przez hiszpańskich artystów było, z powodu inkwizycji i kar (ekskomunikacji lub banicji), bardzo niebezpieczne. To dlatego do dnia dzisiejszego przetrwało bardzo niewiele aktów z XVI i XVII-wiecznej Hiszpanii. Jest to jedyny znany akt autorstwa Velázquez i jeden z dwóch zachowanych z tego z tego okresu.



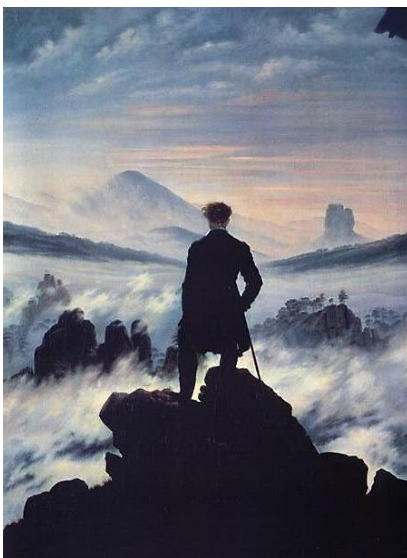
Ja, gdy słucham ulubionej muzyki na słuchawkach, jadąc autem i wyobrażam sobie, że gram w teledysku

**Wędrowiec nad morzem mgły**

(*Der Wanderer über dem Nebelmeer*) –

- obraz olejny niemieckiego malarza okresu romantyzmu, **Caspára Davida Friedricha**, namalowany w 1818r.

Słynny obraz Friedricha przedstawia postać samotnego wędrowca, odwróconego do widza plecami, stojącego spokojnie na skalistym szczycie nad przepaścią. Poniżej wędrowca zalega „morze mgieł” zasłaniające ziemski świat.



Wiktoria Michalska

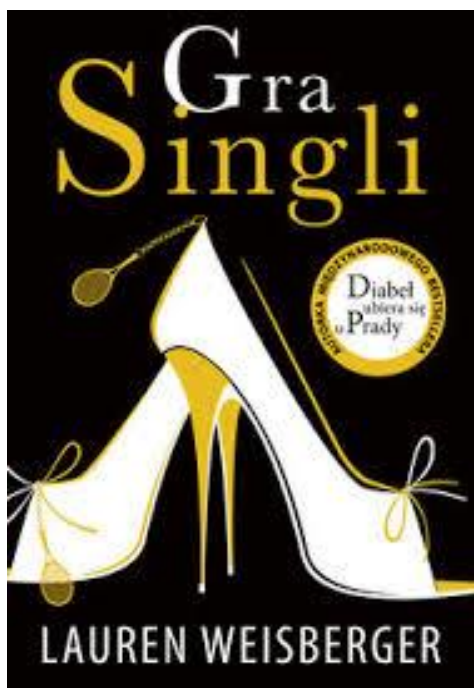
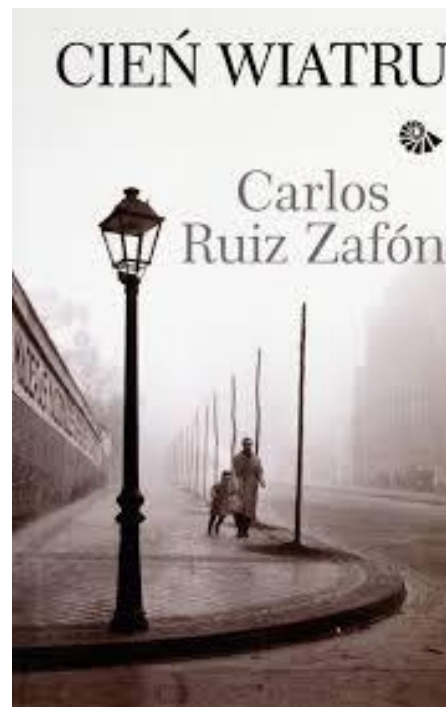
## The Best Waste Of Time

Okres świąteczny to czas, który spędzamy w gronie najbliższych. Przygotowujemy potrawy na stół, dzielimy się opłatkiem, składając przy tym sobie życzenia, śpiewamy kolędy. Nieodłącznym elementem Bożego Narodzenia jest też wzajemne obdarowywanie się prezentami, często jednak nie mamy pomysłów na upominek dla danej osoby. Dla mnie rozwiązaniem idealnym w tej kwestii jest książka. Znając jej/jego gusta gatunkowe, możemy dopasować książkę, która zaciekawi i zaintryguje.

Moją uwagę ostatnio przyciągnęła książka pt. „**Cień wiatru**”, którą napisał **Carlos Ruiz Zafon**. Należy ona do gatunku powieści kryminalnych.

Bohaterem historii jest zauroczony pewną książką i zafascynowany jej autorem dziesięcioletni Daniel. Usiłuje on odnaleźć inne dzieła pisarza i odkryć jego tajemnicę. W ten sposób zaczyna się największa i najbardziej niebezpieczna przygoda jego życia.

„Cień wiatru” to książka idealna dla fana zagadek, tajemniczych opowieści, wielkich, tragicznych namiętności rozgrywających się niezwyklej scenerii- w tym wypadku w uroczej Barcelonie.



Kolejną godną polecenia książką, która tym razem nada się na prezent dla miłośniczki literatury chick lit jest „**Gra Singli**” **Lauren Weisberger**.

W powieści autorki znanej dzięki słynnym bestsellerom: „Diabeł ubiera się u Prady” czy „Zemsta ubiera się u Prady”, tym razem znajdziemy wiele wątków sportowych, które, moim zdaniem, nadają powieści impetu.

Wschodząca gwiazda amerykańskiego tenisa, po porażce i kontuzji, postanawia zmienić swoją trenerkę. Podpisuje kontrakt z legendą męskiego tenisa. Ta decyzja nie tylko umożliwi młodej tenisistce błyskawiczne zdobycie sławy, ale też zmianę jej dotychczasowego wizerunku.

Książkę polecam każdemu na długie wieczory podczas ferii zimowych.

Oliwia Łukowska

## Poetycko

### CZŁOWIE(K)czeństwo

Kiedy budzisz się rano, co widzisz?  
Ktoś powie, że świat.  
Ktoś inny dopowie, że ludzi,  
Lecz co widzisz Ty?  
Szczęście czy smutek,  
Przyczynę czy skutek,  
Życie czy śmierć,  
Pełnię czy ćwierć,  
Niby nic, a jednak wszystko!  
Ludzie to świat,  
Ludzie to emocje,  
Ludzie to smutek i skutek.  
Szczęście i śmierć.  
Czym zaś świat, który widzimy?  
Niepełny dodatek do człowieczeństwa.

M.

Wieczór spędzony w gronie najbliższych, obraz kolorowo przystrojonej choinki oraz unoszący się w powietrzu zapach wigilijnych potraw przypomina nam o magicznym czasie, który ma miejsce tylko jeden raz w roku. W codziennej monotonii życia warto zatrzymać się, aby celebrować ten szczególny moment, w którym cała rodzina może być w końcu razem.

## Święta - nie tylko komercja

Święta Bożego Narodzenia od lat wiążą się z wieloma tradycjami, które są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Domy są obwieszane w kolorowe lampki, salon ozdabia bogato przystrojona choinka, a dzieci śpieszą z listem do świętego Mikołaja. Już od początku grudnia w powietrzu unosi się Duch Świąt, który zwiastuje nadchodzący czas cudów.

Ten magiczny okres przepowiada cudowną atmosferę, spokój oraz oderwanie się od natłoku codziennych obowiązków. Bywa, że w pędzie życia zapominamy o głównym celu świąt, jakim jest czas spędzony z najbliższymi. Ciągła gonitwa za obowiązkami i pracą sprawia, że grudzień staje się dla nas dodatkowym powodem do stresu. Sklepy od rana do wieczora przepełnione są ludźmi, którzy w pośpiechu szukają prezentów dla bliskich. Przepychając się pomiędzy sklepowymi wózkami, myślimy tylko o tym, żeby jak najszybciej skończyć świąteczne przygotowania. Coroczny przedświąteczny chaos sprawił, że wiele osób utraciło to, co najistotniejsze. Święta przybierają formę komercji, która wpłynęła na wszystkie najważniejsze wartości. Tradycją stała się rywalizacja o to, kto sprawi bogatszy prezent, a wigilijna wieczerza zaczęła kojarzyć się z natłokiem nieszczerych uśmiechów i życzeń. Czynniki te spowodowały, że część z nas już bez entuzjazmu wyczekuje na nadejście tego magicznego wydarzenia.

Nie zapominajmy jednak o osobach, dla których czas ten jest najcenniejszym w roku, a wieczerza wigilijna skłania do wyjątkowej refleksji, spokoju i zatrzymania. Osoby te bowiem szczególnie doceniają ten jedyny moment, w którym mogą odciąć się od codziennych problemów. Poświęcają wtedy całą uwagę swoim bliskim, aby nacieszyć się chwilą. Rodzina jest najważniejszą wartością, o którą należy dbać oraz doceniać jej

obecność. Żyjąc w tym wyjątkowo trudnym dla nas czasie pandemii, priorytetem stało się zachowanie ostrożności w kontaktach z ludźmi. Mimo że przygnębił nas brak możliwości spotkania się z przyjaciółmi, bezpośredniej rozmowy z bliskimi, wiemy, że naszym obowiązkiem jest zachowanie odpowiedzialności oraz dbanie o siebie nawzajem. Panujący wirus oraz narzucone obostrzenia, otworzyły nam oczy na to, jak ważna jest dla nas bliskość drugiego człowieka. Ubolewamy nad faktem, iż tegoroczne święta, będą znacznie się różnić od tych z lat ubiegłych. Odgórne zakazy uniemożliwiają nam spotkanie w większym gronie rodzinnym. Aby nie zatracić się w przygnębieniu, musimy myśleć o tym, co jest najważniejsze, czyli o zdrowiu naszym oraz naszych bliskich. Obecnie najważniejsza jest nadzieja na lepsze jutro.



Pomimo wszystko Święta powinny stać się momentem wytchnienia dla wszystkich- niektórzy czują wewnętrzny spokój, zasiadając z całą rodziną przy wigilijnym stole, a inni spędzając czas sami we własnym towarzystwie. Każdy powinien czuć się dobrze. Pomimo tego, iż tegoroczne Święta będą wyjątkowe, musimy doceniać ten czas, w którym możemy odetchnąć, odpocząć w domowym zaciszu. Boże Narodzenie to także czas miłowania. Nie zapominajmy o tym, aby pomagać innym. Pandemia

powinna uświadomić nam, jak ważna jest wzajemna pomoc. Osoba w potrzebie odwdzięczy się nam uśmiechem, który także nam umili dzień. Powinniśmy tworzyć ten magiczny okres wszyscy razem- empatią, dobrocią oraz miłością, bo właśnie takie zachowania, są w stanie uszczęśliwić każdego, niezależnie od okoliczności.

Wesołych Świąt!

**Emilia Michańska**



**Zdrowych, wesołych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia. Niech będą one okazją do zadumy, ale i radości z rodzinnego spotkania. Niech przyniosą wytchnienie od codziennych trosk. Oby magia Bożego Narodzenia przetrwała w nas przez cały kolejny rok. Aby wszyscy z nas znaleźli swoje miejsce przy stole wigilijnym, by spełniły się nasze najskrytsze marzenia. Bądźmy dla siebie bardziej serdeczni, patrzmy na to, co dobre, a nie na to, co nas dzieli.**

**Wszystkiego najlepszego na Boże Narodzenie i Nowy Rok!**

Samorząd Szkolny wraz z Opiekunami

Stopka redakcyjna:

Redaktorzy: Natalia Czarnowska, Karol Filipowski, Jacek Gładysiak, Kacper Gontarz, Amelia Kowalska, Mateusz Lech, Maja Lipiec, Oliwia Łukowska, Wiktoria Michalska, Emilia Michańska, Szymon Szpalerski, Zofia Staszowska, Aleksandra Tyrc

Redaktor naczelna: P. Anna Golba

Zastępca red. nacz.: Ewa Rocka