

Allora

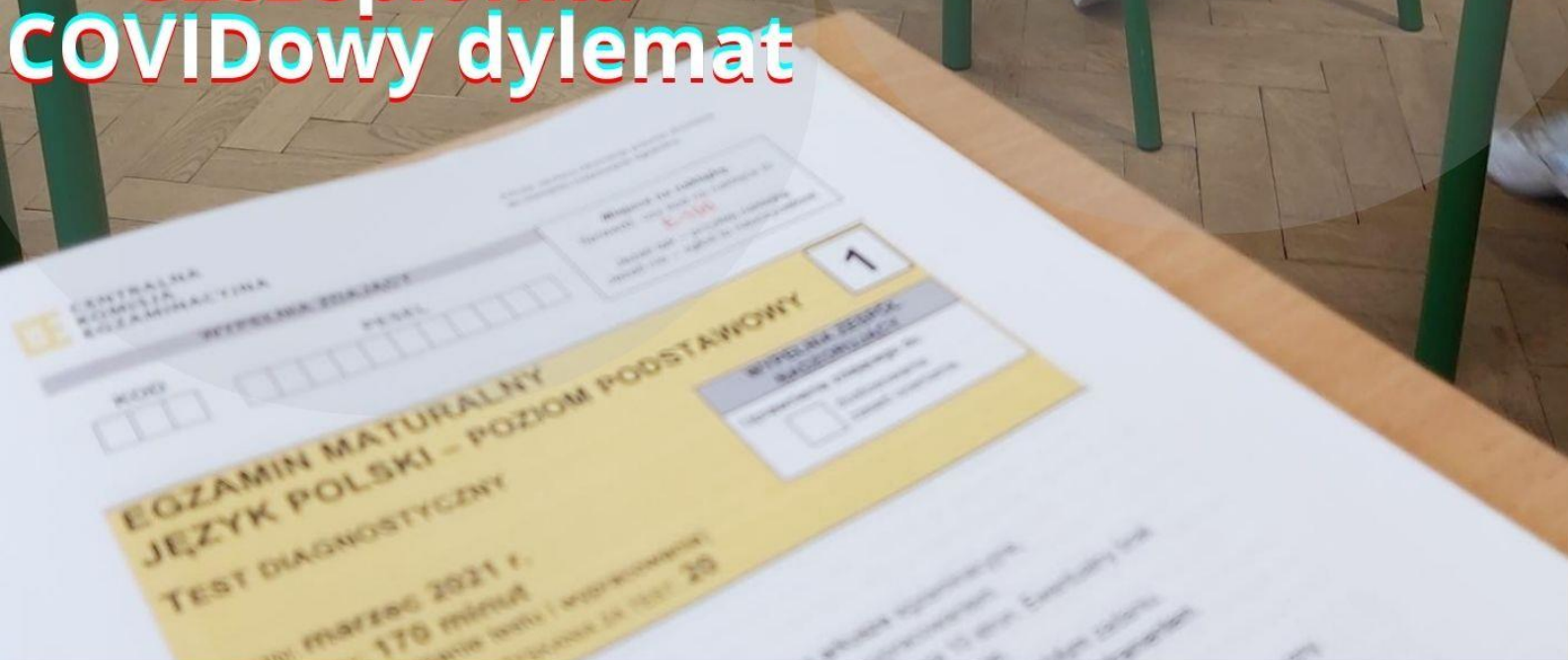


XXXIX LO
im. Lotnictwa Polskiego
Warszawa
ul. B. Zuga 16
Nr 5/03/21

Próbna matura
w dobie pandemii

"Uskrzydla mnie
atmosfera,
młódzież i praca"
- wywiad z Panem
Danielem
Piekarskim

Szczepionka -
COVIDowy dylemat



Po długich i żmudnych czterech miesiącach zdalnej nauki, uczniowie klas trzecich wrócili na parę dni do szkoły. Wszystko zaczęło się od matur próbnych na poziomie podstawowym.

Próbna matura w dobie pandemii

Mimo, że nie byliśmy do końca pewni, czy egzaminy się odbędą, gdyż koronawirus nie daje wciąż za wygraną, to jednak mieliśmy nadzieję, że będzie możliwość sprawdzenia poziomu naszej wiedzy, która nieco podupadła z uwagi na konieczność wprowadzenia zajęć zdalnych. Odnalezienie się w nowej szkolnej rzeczywistości, podporządkowanej reżimowi sanitarnemu, również budziło wiele naszych obaw, choć niewątpliwie po upływie roku przywykliśmy już do maseczek, dezynfekcji i dystansu społecznego.

Mimo stresu, ale nie ukrywamy, również zadowoleni ze spotkania z koleżankami i kolegami, stawiliśmy się w środę o godzinie 8.45 w szkole, aby przystąpić do egzaminu z języka polskiego. Podzieleni na kilkusobowe grupy zostaliśmy skierowani do poszczególnych klas, gdzie czekali na nas nauczyciele, którzy - widząc nasze zdenerwowanie - starali się tonować emocje. Punktualnie o godzinie 9.00 otworzyliśmy arkusze egzaminacyjne, które zawierały pytania otwarte, zamknięte oraz tematy trzech wypracowań. Większości z uczniów spodobał się temat pierwszej rozprawki, który dotyczył wyborów człowieka i ich wpływu na jego życie na podstawie fragmentu „Pana Tadeusza”, całego utworu Adama Mickiewicza oraz wybranego tekstu kultury. Pozostali wybrali drugi temat odnoszący się do wpływu sztuki na kondycję ludzką, wykorzystując m.in. fragment „Ludzi bezdomnych” Stefana Żeromskiego lub trzeci, dotyczący interpretacji wiersza Bolesława Leśmiana. Przez sto siedemdziesiąt minut każdy z nas w ciszy i spokoju mógł wykazać się swoją wiedzą polonistyczną oraz umiejętnościami literackimi, które, przynajmniej szczerze, zostały nieco nadwątlone przez zajęcia prowadzone w trybie online.

Następnego dnia, z większymi nerwami i wyższym poziomem stresu, przystąpiliśmy do egzaminu z matematyki. Królowa nauk

co roku przysparza maturzystom wielu problemów i mimo że zadania z ciągów, równości, nierówności i logarytmów nie były dla nas zaskoczeniem, to jednak, nie ukrywamy, nie były najłatwiejsze.

Ostatni egzamin z języka angielskiego zrekompensował nam stres z dnia poprzedniego, gdyż trwał zaledwie dwie godziny i nie był trudny. Zadania ze słuchu okazały się zrozumiałe i relatywnie proste, a temat maila przypadł do gustu większości z nas.



W kolejnych dniach niektórzy z uczniów przystąpili również do egzaminów z przedmiotów na poziomie rozszerzonym, ale pisanie ich nie było obarczone takim poziomem stresu jak tych obowiązkowych.

Z całą pewnością mogę stwierdzić, iż próbna matura w dobie pandemii przebiegła spokojnie i w sympatycznej atmosferze. Choć może wyda się to dziwne, to miło było wejść do szkoły, usiąść w ławce i mieć kontakt z nauczycielami i rówieśnikami na żywo, a nie przez komputer. Mimo że okoliczności spotkania były stresujące, to jednak stanowiły namiastkę normalności - tej przedcovidowej. Mijamy więc nadzieję, że uda się nam spotkać jeszcze na zajęciach w szkole przed egzaminem maturalnym, tymczasem z niecierpliwością czekamy na wyniki matur próbnych.

Zofia Staszowska

Nauczyciel pp, edb i informatyki w XXXIX LO. Jego znakiem rozpoznawczym jest niebywały luz i szczególna sympatia uczniów. Znany także jako miłośnik tańca i - do niedawna - wierny konsument Coca – Coli, który w życiu kieruje m.in. zasadą: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”.

Uskrzydla mnie atmosfera, młodzież i praca- -wywiad z Panem Danielem Piekarskim

Jak Pan znosi pandemię i skutki tak długo utrzymujących się obostrzeń?

To bardzo ciężka sytuacja dla mnie. Nigdy nie przeszłoby mi do głowy, że wydarzy się coś takiego. Cała gospodarka padła, co przyniesie (o ile już nie przynosi) dramatyczne skutki.

Uważam, że pewne obostrzenia są robione na wyrost, aby zmusić społeczeństwo do przestrzegania obowiązujących norm i zasad.

Czy jest coś, co uważa Pan za pozytywne w naszej sytuacji?

Na pewno ta sytuacja- choć trudna dla wszystkich- zmusiła nas, także nauczycieli, do innego trybu pracy i funkcjonowania. I uczniowie i nauczyciele zapoznali się z nowymi formami pracy na zajęciach, wykorzystując przy tym zdobycze Internetu, rozmaite platformy. Niektórzy okazali się być naprawdę bardzo kreatywni, co może wcześniej nie było tak widoczne. Od strony bardziej prywatnej myślę, że większość z nas pojęła także, że zarówno praca jak i kontakt z ludźmi na co dzień jest nam niezbędny i potrzebny także dla zdrowia psychicznego. Myślę, że wielu zatęskniło za szkołą, choć wcześniej tak trudno było nam czasem zmusić się do wczesnego wstawiania.

Jak zapatruje się Pan, jako nauczyciel przedmiotu podstawy przedsiębiorczości, na obecne zamrożenie gospodarki i protesty niektórych branż, zwłaszcza gastronomicznej?

Zamrożona gospodarka to prawdziwe fiasko w budżecie państwa. Bardzo ciężko będzie teraz nadrobić i odbudować to, co straciliśmy. Jak widzimy po sytuacji, nie pniemy się w górę, tylko nadal spadamy w dół. Zobaczymy, co przyniesie czas... Czy III fala wywoła powrót do



punktu wyjścia? Niektóre branże, a przede wszystkim branża gastronomiczna, to silna grupa uszeregowana w PKD (Polska Klasyfikacja Działalności). Jak widzimy, chwyta się wszystkiego- i dobrze... lepsze to niż nic. Pomoc samego rządu nie jest w stanie pokryć ujemnego bilansu ww. działalności. Obserwujemy duży rynek zamykania powstałych działalności.

A propos nauczanych przedmiotów: bardziej się Pan czuje nauczycielem podstaw przedsiębiorczości, informatyki czy edukacji dla

bezpieczeństwa? Z czego wynika ta wielopredmiotowość?

Najlepiej spełniam się w roli nauczyciela pp – skończyłem kierunek ekonomii, więc to jest moją podstawową dziedziną i pasją. Jeżeli chodzi o edb i informatykę, są to przedmioty dodatkowe – ukończyłem w tej dziedzinie studia podyplomowe. Dzisiejszy rynek pracy wymaga od nas pokazania jak najszerzego wachlarza umiejętności i kompetencji, więc trzeba nieustannie się rozwijać i doszkalać.

Informatyka i przedsiębiorczość to dziedziny tyleż praktyczne, co niezwykle ważne w wykształceniu wchodzącego w dorosłość człowieka. Które aspekty interesują uczniów na tyle, że wykraczają poza program nauczania?

Jeżeli chodzi o przedsiębiorczość, interesujące dla uczniów są różne aspekty. Do głównych z nich zaliczamy: zakładanie samej działalności gospodarczej, tj. jakie działalności są „chodliwe”, jakie są etapy rejestracji danej działalności oraz sama forma pozyskania kapitału, czyli wkładu (skąd go wziąć i w jakiej formie). Inne szczególnie interesujące uczniów aspekty związane są z pracą zawodową – dokumenty aplikacyjne dla pracodawcy, przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej – „interview” itp.

Jeżeli chodzi o informatykę, oprócz podstawowego pakietu MS Office, to algorytmika i programowanie oraz projektowanie stron internetowych.

Myślę, że każdy znajdzie jakieś zagadnienie, które może go zainteresować. To przedmioty rozbudowane i naprawdę się w nich dzieje ... 😊

Duże grono uczniów darzy Pana ogromną sympatią, czego świadectwem jest zdobycie nagrody NAUCZYCIELA ROKU. Jak Pan myśli, co na to wpływa?

Otwartość, dobra komunikacja, nić porozumienia, po prostu bycie sobą, jestem osobą chętną do pomocy i działania, a młody człowiek dzisiaj tego potrzebuje.

Zakładam, że na pytanie, czy lubi Pan swoją pracę, odpowie Pan twierdząco.

Oczywiście (zdecydowanie), że TAK.

A gdyby Pan nieoczekiwanie wygrał lub odziedziczył fortunę, pracowałby Pan dalej w XXXIX LO?

Na tę chwilę niestety nie mogę odpowiedzieć na to pytanie, co by było gdyby... Musiałbym się znaleźć w takiej sytuacji. To zależy, jaka byłaby to fortuna (śmiesz ...😊). Na tę chwilę mogę powiedzieć, że TAK.

Jakie wspomnienia związane z naszą szkołą, uczniami będą Panu towarzyszyć do późnej starości?

Każdy rok przynosi nowe wspomnienia. Ciężko wybrać jedno konkretne. Przez te wszystkie lata mojej pracy nazbierało się trochę tych wspomnień. W tej chwili, myśląc o tym, na pewno mam przed oczami wspólne wyjazdy z uczniami, jakieś śmieszne sytuacje w trakcie prowadzenia zajęć – te chwile wywołują oczywiście uśmiech na mojej twarzy.



Ale są też wspomnienia wywołujące smutek, łzy związane z momentami trudnymi, od których nie da się uciec – np. każde rozstanie z kolejną klasą, której się było wychowawcą przez kilka lat. Dla mnie, nauczyciela, na pewno trudnym momentem był też strajk nauczycieli, a teraz pandemia. Ciężko w to uwierzyć, ale właśnie mija rok od kiedy normalnie

nie mogę prowadzić zajęć stacjonarnie w szkole i widzieć się z uczniami twarzą w twarz. Tego kontaktu najbardziej brakuje i nic tego nie zrekompensuje.

Na szkolnych korytarzach widzimy Pana zawsze uśmiechniętego i pełnego energii. Co Pana uskrzydla?

Uskrzydla mnie atmosfera, młodzież, no i oczywiście to, co lubię, czyli praca. Jestem osobą konkretną, skrupulatną i perfekcyjną. Nie lubię czegoś zaczynać i nie doprowadzić tego do końca. Ten typ tak ma najwidoczniej! 😊

Od lat pomaga Pan w przygotowaniu klas maturalnych do zaprezentowania się w tradycyjnym studniówkowym polonezie. Taniec to Pana hobby?

Tak, to mój konik, moje hobby, moje życie. Zawodowo tańczyłem ponad 20 lat, więc to spory okres. Teraz lubię uczyć innych i pokazywać im to, czego sam kiedyś się nauczyłem.

Ubolewa Pan nad faktem, że w tym roku szkolnym maturzyści nie zatańczyli poloneza? Zna Pan ich zdanie na temat odwołania studniówki?

Tak, to bardzo przykre. Dla wszystkich maturzystów studniówka to podsumowanie ich wieloletniej pracy w szkole – podsumowanie pewnego etapu edukacyjnego. Każdy wie, jaka jest sytuacja i to jest przykre. Ach... studniówka? Tego się nie zapomina... Ja do dzisiaj pamiętam swoją studniówkę, na której byłem konferansjerem oraz dawałem pokaz tańca, ale kiedy to było ...? 😊

Wróćmy do wielkich pieniędzy. Co by Pan zrobił ze wspomnianą wcześniej fortuną?

Szczerze powiem: nie wiem. Musiałbym ją najpierw mieć. Ale gdybym już miał – może jakaś profesjonalna szkoła tańca, może jakaś działalność gospodarcza?

Na co w ogóle lubi Pan wydawać pieniądze?

Na kino, teatr, podróże (wycieczki), no i ... odzież oraz kosmetyki 😊

Nie ukrywa Pan, że jest miłośnikiem Coca - Coli. Jak Pan zareagował na wprowadzony niedawno podatek cukrowy i podwyżki napojów słodzonych?

Niestety to pytanie już mnie nie dotyczy 😊 Coca - Coli nie piję od stycznia bieżącego roku – postanowienie noworoczne.

Wprowadzony podatek cukrowy moim zdaniem jest totalnym błędem, popyt ww. towaru (nie ukrywajmy- który jest popularny) uległ dużemu spadkowi. Cenowe zawirowania mogą skłonić konsumentów do zmiany przyzwyczajzeń i przerzucenia się na inne towary substytucyjne (na drugie o podobnych właściwościach). Rynkowi giganci muszą zareagować – stworzyć nowe strategie marketingowe i wdrożyć większe wydatki marketingowe, aby popyt powrócił.

Wiadomo, że cukier może szkodzić, ale też potrafi krzepić. Czy mógłby Pan na koniec podzielić się z naszymi Czytelnikami jakąś pokrzepiającą myślą?

Żyję zgodnie z powiedzeniem: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło” i „Po każdej burzy zawsze wychodzi słońce”. Myślę zatem, że choć czasy są dla nas trudne, to jednak kiedyś ta cała pandemia się skończy. Każdy z nas wyciągnął z tego okresu jakąś lekcję, coś zrozumiał i to jest ta cenna nauka, która pozwala nam patrzeć optymistycznie w przyszłość, zmienić coś w naszym dotychczasowym życiu na lepsze albo w relacjach z ludźmi, na co wcześniej brakowało albo czasu, albo ochoty, chęci lub odwagi.

Mateusz Lech

Szkoła średnia niewątpliwie jest jednym z najlepszych okresów w naszym życiu. Poza ogromem nauki, przygotowaniem do egzaminu dojrzałości, umożliwia nam także tworzenie niezatartych wspomnień. Możliwość uczestniczenia w życiu szkoły, wspólne projekty oraz konkursy bardzo integrują z rówieśnikami. Przyjaźnie oraz znajomości, jakie zawieramy, często towarzyszą nam później przez całe życie. Klasa maturalna jest

jednocześnie najpiękniejszym i najbardziej stresującym etapem w całej dotychczasowej edukacji. Ogrom obowiązków oraz nauki, jaki na nas spada, wymaga wielu wyrzeczeń. Brak czasu na spotkania z przyjaciółmi oraz na odpoczynek, wynagradza długo wyczekiwany bal.

Studniówka 2021 ☹️

Bal studniówkowy, na który udajemy się wraz z naszymi przyjaciółmi z klasy oraz nauczycielami 100 dni przed maturą, jest szczególnym wydarzeniem dla społeczności szkolnej. W eleganckich strojach, w niezwyklej atmosferze, krokiem poloneza rozpoczynamy odliczanie do maja, kiedy to ostatni raz zasiądziemy w szkolnych ławkach, aby wykazać się wiedzą zdobytą przez ostatnie lata nauki.

Niestety wybuch pandemii uniemożliwił tegorocznym maturzystom zorganizowanie balu studniówkowego. Narzucone obostrzenia związane z rozprzestrzenianiem się choroby zakazują spotkań w dużym gronie. Pograżeni w smutku maturzyści zmuszeni zostali do zrezygnowania z organizacji wyczekiwanej imprezy.

Tradycja celebrowania styczniowej studniówki, od czasu II wojny światowej po raz drugi została przerwana. Ostatnio taka sytuacja miała miejsce w 1982 roku, z powodu wprowadzenia stanu wojennego. Ze względu na zdrowie, uczniowie, pomimo żalu, zmuszeni są zrozumieć poważne niebezpieczeństwo, jakie niesie COVID. Aby móc powrócić do normalnego, spokojnego życia, musimy przestrzegać zasad bezpieczeństwa. To może umożliwi naszym młodszym kolegom powrót do tradycji balu już za rok.

Właśnie z myślą o nich opiszę kilka najciekawszych obyczajów studniówkowych. Najważniejszym z nich jest rozpoczęcie zabawy polonezem. Układ tańca w wykonaniu uczniów zawsze robi na wszystkich ogromne wrażenie. Tradycja ta, zapoczątkowana już przez naszych najstarszych przodków, rozpoczynała każdy uroczysty bal, nadając mu podniosłego charakteru. Na szczęście uczniów przesąd głosi, że pomylenie kroków gwarantuje nieomyślność na egzaminie. Wiele przesądów dotyczy przede wszystkim płci żeńskiej. Nastolatki często w okresie między balem

a egzaminami unikają obcinania włosów. Według starego przesądu, ostatnim momentem, aby to zrobić, jest czas przed studniówką. Nieodłącznym szczegółem w ubiorze jest obecność czerwonej podwiązki na lewej nodze. Natomiast w męskiej garderobie powinien pojawić się nowy garnitur, który później abiturienti zakładają także na egzamin. Ma to przynosić szczęście oraz powodzenie na egzaminie. Jeśli chodzi o inne części



garderoby, przed wyruszeniem na zabawę należy dokładnie wypastować buty, w jednym kierunku i nie zdejmować ich nawet, jeśli będą niewygodne. Warto także mieć przy sobie coś pożyczonego, np. biżuterię lub spinki do garnituru. Energia przedmiotów naszych najbliższych ma przyciągnąć spokój oraz równowagę.

Noc balu powinna zostać zapamiętana przez uczniów na całe życie. Powinniśmy wtedy czuć się dobrze i swobodnie w towarzystwie naszych najbliższych przyjaciół oraz nauczycieli, którzy tak bardzo w nas wierzą oraz przekazują nam niezbędną wiedzę.

Pomimo rozczarowania i smutku z powodu faktu, że tegoroczny bal się nie odbył, wierzymy, że kolejne roczniki nie będą skazane na taką stratę, a majowa matura pójdzie gładko również bez studniówkowej magii.

Emilka Michańska

Technologia jest częścią naszej codzienności. Bardzo często zastanawiamy się, jak poprzednie pokolenia mogły żyć bez smartfonów, laptopów, komputerów, internetu, czyli tego, co jest dla nas tak ważne w dzisiejszym świecie. I choć multimedia obecnie znacznie ułatwiają życie i kontakt ze światem, to czy częste korzystanie z nich faktycznie przynosi same profity?

Cybernetyczny wróg czy przyjaciel?

Na pewno większość z nas próbowała kiedyś „przeżyć” dzień bez tych wszystkich wynalazków XXI wieku. Założę się, że już po kilku godzinach, a może nawet kilkunastu minutach, trudno nam było zaplanować sobie czas wolny. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego elektronika coraz częściej zastępuje nam innego człowieka? Jedni powiedzą, że takie czasy i trzeba się z tym pogodzić. Inni narzekać będą na cały świat, a swoim marudzeniem pogorszą tylko sprawę, nie mówiąc już o jakimkolwiek rozwiązaniu tego problemu.

Coraz częściej ludzie młodzi zanurzają się w swoje multimedia, szukając czegoś, czego nie dostają od rodziców czy bliskich. Wtedy zaniedbują obowiązki szkolne oraz stosunki z rodziną i przyjaciółmi. Najgorsze jest to, że większość nastolatków nie dostrzega momentu, w którym są już uzależnieni od tych urządzeń, natomiast ci, którzy nawet zauważą swój problem z rozstaniem ze smartfonem, nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. Często osoby te mają wrażenie, że cały świat się od nich odwrócił. Wydaje im się, że ich bliscy nie rozumieją problemów, z którymi się borykają. Bardzo często jest to nieprawda.

Komputer, smartfon, internet to przełomowe wynalazki wnoszące do naszego życia wiele dobrego, o ile potrafimy odpowiednio z nich korzystać. Szczególnie ludzie młodzi zatracają się w świecie wirtualnym i przed komputerem spędzają czas, który mogliby przeznaczyć na przykład na rozwijanie swoich pasji. Oni sami nie czują, że wchodzą do labiryntu, z którego trudno się wydostać. Pisanie o uzależnieniach od urządzeń mobilnych jest szczególnie ważne w czasach pandemii. Dzisiejszy świat działa prawie tylko online – praca i nauka zdalna potrafią męczyć bardziej niż

godzinne dojazdy do szkół, miejsc pracy czy wysiłek fizyczny. Na szczęście, w tym trudnym okresie są dostępne anonimowe telefony dla osób, które podejrzewają u siebie jakiegokolwiek uzależnienie. W naszym kraju działa telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień: 801-889-880. Najważniejsze jest to, by potrafić wykryć u siebie lub u osoby z bliskiego otoczenia zaburzenia tzw. behawioralne, czyli między innymi uzależnienie od internetu, hazardu czy zakupów.

Komputer i wynalazki współczesności nie są niczym złym. Social media stały się częścią naszego życia - taki już urok czasów, w których przyszło nam żyć. Niebezpieczeństwo tkwi natomiast w nadmiarze i zaburzeniu zdrowej relacji pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Musimy nauczyć się oddzielać świat wirtualny od rzeczywistości i mądrze gospodarować czasem. Josh Billings słusznie zauważył, że *„w życiu nie chodzi o posiadanie samych dobrych kart, ale o umiejętność grania tymi, które masz w ręku”*

Szymon Szpalerski



Ostatni swój artykuł zakończyłem tweetem Donalda Trumpa. Dziś, po wielu kontrowersyjnych wydarzeniach, były prezydent konta na Twitterze już nie posiada – podobnie jak Facebooka, Instagrama, Parlera oraz Profilu Pasażera na stronie Kolei Mazowieckich (którego nie posiadał nigdy wcześniej, ale jakby go miał, najpewniej by go stracił). Popęłił on w ostatnim czasie wiele wzbudzających burzliwe dyskusje błędów, lecz warto skupić się na jednym, rzadziej przez dziennikarzy omawianym – czy powinien był on opierać swoją oś kontaktu z elektoratem o Twittera?

Trump i Albicla, czyli pokaz tego, jak nie działać w mediach

Mówi się, że media społecznościowe są domeną młodych - użytkowników telefonów z prawie nieograniczonym dostępem do internetu. Jednak, mimo swoich 74 lat oraz elektoratu składającego się w dużej mierze z dojrzałych wiekiem ludzi, Donald Trump był ze swoim Twitterowym kontem prawie nierozłączny - od roku 2009, w którym je założył, do 8 stycznia tego roku, w którym je utracił, opublikował okrągłą liczbę 59 553 tweetów, docierających do prawie 89 milionów (!) obserwujących – to prawie 1/3 populacji Stanów Zjednoczonych! Jego konto, można bez wahania nazwać internetowym imperium, które rozpadło się jednak przez jedno kliknięcie myszki – i niezależnie od tego, czy uznajemy tę decyzję za słuszną czy nie, to fakt dokonany. Jest wiele motywów, które Twitter podaje do swojego działania i większość z nich jest zupełnie rozsądna, lecz pierwszą, podstawową odpowiedzią na pytanie, czemu Twitter zrobił to, co zrobił, jest: „**bo mógł**”.

I NEED TO USE YOUR TWITTER



No właśnie – media społecznościowe stały się ważnym narzędziem komunikacji,

otwierającym przed nami drzwi do zupełnie nowych kontaktów, wiadomości i treści, lecz zawsze należy pamiętać, że jesteśmy w pewnym sensie zdani na łaskę firm posiadających owe strony. Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy się czegoś obawiać, w końcu portal, który usuwa konta, kiedy mu się to podoba, to raczej słaby portal, który nie zbierze zbyt dużej liczby użytkowników, lecz zdecydowanie nie warto – tak jak wyżej wspomniany polityk – opierać swojej komunikacji na odległość tylko na nich. Ponadto, warunkiem dołączenia do nich zwykle jest przyznanie im jakiejś formy władzy nad swoimi danymi i treściami, mimo że nie zawsze wiemy, dokąd one trafiają. Jednak jest na to jedno, proste rozwiązanie:

wstawiaj do Internetu tylko to, czego ci nie szkoda,

czyli to, co nie zaszkodzi ci, gdy wpadnie w niepowołane ręce, to, czego nie będziesz się wstydził dziesięć lat później. Jest to dość oczywista rada, do której stosowanie się nie jest tak proste, jak mogłoby się wydawać, lecz przecieki czy zarządzanie danymi w nieprawidłowy sposób zdarza się nawet największym koncernom – takim jak Google.

Portal Google+ został zamknięty w 2019 roku z powodu wycieku danych ponad pięciu milionów użytkowników. Idealnym przykładem źle skonstruowanych systemów bezpieczeństwa – i w zasadzie wszystkich innych – jest otwarta niedawno przez redakcję Gazety Polskiej Albicla. Serwis ten obśmiewano już ze wszystkich możliwych stron- i to nie bez powodu – jest on pełen awarii i usterek. Przede wszystkim baza użytkowników jest dostępna do pobrania dla każdego,

co samo w sobie narusza RODO i wszelkie inne prawa ochrony danych osobowych, funkcja „zbadaj element” pozwala publikować posty z kont innych osób, nie istnieje także żaden system weryfikacji ani ograniczenia ilości zakładanych kont, co pozwoliło jednemu z użytkowników na założenie ponad 500 000 profili Jana Pawła II, a także innym na udawanie prezydenta Dudy, premiera Morawieckiego czy założenie konta bez loginu, hasła ani w zasadzie niczego. W obliczu takiego chaosu przeraża myśl,

że ktoś mógł potraktować ów portal poważnie, zakładając tam konto pod swoim nazwiskiem i na prawdziwy adres e-mail, co niestety mogło się zdarzyć.

Morał tego artykułu jest więc jeden:
Nie bądźcie Trumpem.
Ani Sakiewiczem, założycielem Albicli.
Anonimem zakładającym 500 tysięcy kont
Papieżowi najlepiej też nie.

Jacek Gładysiak

Tymoteusz to człowiek pełen fascynacji skierowanej w stronę botaniki, pięknych krajobrazów oraz zwierząt, które uwielbia fotografować. To jednak nie wszystko... Uczeń naszego liceum, objęty programem Wars i Sawa, który wspiera uzdolnionych młodych ludzi, ma mnóstwo innych pasji, z których - jak sam twierdzi - nie sposób wybrać jednej szczególnej.

Po prostu uczę się dla siebie - - wywiad z Tymoteuszem Matuszko



Wśród bogatej palety Twoich zainteresowań są głównie nauki przyrodnicze, ale znalazła się wśród nich też historia. Czy fascynuje Cię jakiś okres w naszych dziejach, może jakaś postać jest przez Ciebie podziwiana?

Najbardziej fascynują mnie dzieje od roku 1800 do teraz. Istotniejsze w historii są dla mnie aspekty związane ze społeczeństwem, architekturą i przebiegiem bitew. Nie mam swojej ulubionej historycznej postaci, gdyż każda na swój sposób jest ciekawa.

Której pasji poświęcasz najwięcej czasu i uwagi?

Przeważnie staram się rozkładać ten czas na każdą z pasji po równo.

Czy fotografia jest Twoją nadrzędną pasją, czy poboczną, wynikającą z pozostałych zainteresowań?

Wszystkie moje zainteresowania są dla mnie bardzo ważne, zarówno w fotografię jak i botanikę wkładam mnóstwo serca i poświęcam im każdą wolną chwilę.

Poddajesz jakiejś obróbce graficznej zdjęcia, które wykonujesz?

Uważam, że nie powinno się poddawać żadnej obróbce zdjęć, ponieważ lepiej pokazać zdjęcie naturalne, takie, jakie rzeczywiście jest, niż obrabiać je w kilku programach godzinami, a może i dniami. Swoje zdjęcia obrabiam wyłącznie wtedy, kiedy jest to niezbędne.

Czy masz jakiegoś mentora lub osobę, której fotografii Cię inspirują?

Nie mam jakiegoś mentora, który mnie inspiruje. Zazwyczaj to ja sam jestem

swoim mentorem, ponieważ wydaje mi się, że podświadomie umiem wydobyć prawdziwe piękno tego, co fotografuję.

Jakie zdjęcie swojego autorstwa najbardziej lubisz i cenisz?

Jest cała masa zdjęć, które mi się podobają, ale nie mam wśród nich faworyta. Myślę, że każdy kadr jest wyjątkowy, gdyż jest tak jakby utrwaleniem moich wspomnień.

Obiektem Twoich fotografii są zwierzęta. Posiadasz jakieś w domu lub chciałbyś mieć np. egzotyczne zwierzę?

Jestem właścicielem psa. Raczej nie chciałbym wejść w posiadanie egzotycznego zwierzęcia. Zdecydowanie za lepszy pomysł uważam wycieczkę do ZOO, w którym mogę fotografować rzadkie i niezwykle stworzenia.

Skąd wzięło się u Ciebie zamiłowanie do botaniki, a zwłaszcza roślin egzotycznych?

Niezbyt pamiętam, skąd to zamiłowanie mi się wzięło, ale już od najmłodszych lat lubiłem poznawać nazwy różnorodnych roślin. Do botaniki egzotycznej ciągnęło mnie od zawsze, ponieważ moim marzeniem jest posiadanie szklarni.

Wiemy, że masz w swoim domu uprawę wspaniałych roślin, m.in. bananowca. Jak znalazłeś się w posiadaniu jego nasion? Czy mógłbyś nam opowiedzieć o pielęgnacji tego typu roślin w naszym klimacie?

Wszystko o czym mowa, znalazłem na stronie internetowej (*nasionatropikalne.pl*). Pierwszym zakupem były nasiona palm, a potem znalazłem też nasiona bananowców gatunku *Musa*, więc skusiłem się tą okazją. W tym roku także zamierzam kupić nasiona bananowca. Banany da się uprawiać w warunkach domowych. Na przykład jak się ma mieszkanie, można w okresie od kwietnia do września wystawiać rośliny na balkon, z uwagi na to, że szczególnie uwielbiają słońce. A jeżeli ma się ogródek, to można wkopać niektóre gatunki bananowców

do gruntu. Najlepiej zapewnić im dużo słońca i średnią ilość wody.

Wolisz podróż w nieznane czy może miejsca, które znasz jak własną kieszeń? Opisz nam swoje ulubione miejsca i krajobrazy.

Wolałbym podróżować w nieznane, na własną rękę i kieszeń. Chciałbym pojechać wszędzie, dokąd się tylko da:), nawet do KRLD. Każdy kraj ma swoją kulturę i własne zapierające dech w piersiach widoki. Jednak moim największym marzeniem jest wyjechanie do Rwandy, Ugandy i Demokratycznej Republiki Konga. Chyba ciepłe klimaty są mi bliższe niż te mroźne.

Interesują cię języki obce. Zgłębiasz je z powodu planowanych podróży po świecie czy to zupełnie inna bajka?

Z językami jest tak, że po prostu uczę się dla siebie, żeby pogłębiać wiedzę językową w jakimś stopniu.

Jakich języków obecnie się uczysz, a jakie chciałbyś jeszcze poznać w niedalekiej przyszłości?

Obecnie uczę się angielskiego, rosyjskiego, hiszpańskiego i japońskiego. Chciałbym spróbować jeszcze nauki koreańskiego, chińskiego, niderlandzkiego, niemieckiego, hebrajskiego, a nawet arabskiego.

Jesteś uczniem klasy biologiczno-chemicznej. Domyślam się, że wybór tego profilu padł ze względu na Twoje pasje. Planujesz już może, w jakim kierunku pójdziesz po liceum?

Planuję iść na studia, a pierwszy kierunek, jaki obieram, to weterynaria na SGGW. Jeżeli jednak nie uda mi się tam dostać, to awaryjnie obstawiam hodowlę zwierząt towarzyskich i dzikich, ogrodnictwo, antropozoologię na UW lub ochronę środowiska.

Trzymam kciuki, powodzenia.

Dominik Kornowski

COVID19 zwany również koronawirusem to ostra choroba układu oddechowego, którą pierwszy raz zdiagnozowano w mieście Wuhan w Chinach. Już przeszło rok cały świat zmagają się z szalejącą pandemią, a jedyną nadzieją na zwycięstwo w tej potyczce jest szczepionka.

Szczepionka - COVIDowy dylemat

Obecnie nad stworzeniem skutecznej wakcyny pracuje ponad sto firm biotechnologicznych, a pierwsze przebadane szczepionki (m. in. opracowane przez niemiecką firmę Biontech oraz amerykańską firmę Pfizer) weszły na rynek i są podawane ludziom najbardziej zagrożonym zakażeniem.



Według badań szczepionka jest skuteczna w 94 procentach u osób starszych, bardziej podatnych na ciężki przebieg tej choroby i nie tylko. Pierwszą na świecie zaszczepioną osobą na COVID19 jest 90 letnia Brytyjka, Margaret Keenan. Kobieta otrzymanie pierwszej dawki skomentowała słowami: „skoro ja mogłam ją przyjąć w wieku 90 lat, to wy też możecie”. Jak wiadomo, są zwolennicy i przeciwnicy przyjmowania szczepionki. Do grupy entuzjastów należą w większości osoby 60+, aczkolwiek znajdują się wśród nich też ludzie z niższych grup wiekowych. Osoby te decydują się na przyjęcie szczepionki, aby swobodnie spotykać się z innymi, poruszać się po terenie Polski i poza jej granicami bez zamartwiania się o to, że będą ograniczeni w jakichś czynnościach.

Natomiast antyszczepionkowcy biorą pod uwagę to, że proces tworzenia jakiegokolwiek antidotum to długi i złożony proces poszukiwań i eksperymentów. W przypadku koronawirusa trzeba było działać szybko, aby zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się zarazy. Przez to, iż czas opracowywania specyfiku był bardzo krótki, część społeczeństwa nie ufa jego skuteczności.

Na rynku szczepionka jest około trzech miesięcy i tak naprawdę nie znamy konsekwencji zaszczepienia się, czyli tzw. efektów ubocznych, mogących wystąpić nawet po kilku latach. Nie wiadomo, jak może się to odbić na zdrowiu bądź życiu człowieka. Dodatkowo wątpliwości budzi fakt, że nie wszystkie osoby, które powinny świecić przykładem, że jest to szansa na lepsze jutro, bo szczepionka jest przebadana i bezpieczna, poddały się szczepieniu.



Wiele osób ma ogromne obawy i nie chce ryzykować. Każdy z nas przed podjęciem tej decyzji powinien się zastanowić i zdecydować, co jest słuszne i dla niego korzystne.

Zofia Kordek

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 DENTYSTA

Środowisko pracy

Głównymi miejscami pracy lekarza dentysty są:

- Państwowy Zespół Opieki Zdrowotnej,
- resortowe służby zdrowia,
- prywatne gabinety, poradnie,
- prywatne kliniki stomatologiczne.

Praca stomatologa jest pracą dwuzmianową i trwa od 6 do 8 godzin dziennie.



Stomatolog może pełnić całodobowe dyżury, prowadzić badania epidemiologiczne poza miejscem zamieszkania.

Zadania i czynności

Lekarz dentysta zajmuje się chorobami jamy ustnej. Niezależnie od specjalności, jego zadania można scharakteryzować następująco:

- badania stomatologiczne pacjenta,
- ocena wyników badań pomocniczych,
- dokonywanie różnego rodzaju znieczuleń pacjenta,
- sprawowanie opieki nad pacjentem w trakcie i po zabiegu stomatologicznym,
- dbanie o sprzęt stomatologiczny,
- zaopatrywanie gabinetu w leki, środki opatrunkowe i materiały stomatologiczne,
- prowadzenie dokumentacji lekarskiej,
- uczestniczenie w działalności dotyczącej promocji i profilaktyki leczenia zębów i jamy ustnej,
- doksztalcanie się i zdobywanie dalszych umiejętności niezbędnych do wykonywania tego zawodu.

Wymagania zawodu

Wiedza z zakresu kierunków medycznych

Zdolności

- medyczne
- techniczne,
- plastyczne
- długotrwała koncentracja uwagi,
- podzielność uwagi.

Predyspozycje psychiczne i fizyczne Konieczne:

- wysoka ogólna wydolność fizyczna,
- duża sprawność narządu wzroku,
- duża sprawność zmysłu dotyku,
- umiejętność pracy w szybkim tempie,
- łatwość przerzucania się z jednej czynności na drugą,
- odporność emocjonalna,
- samokontrola,
- umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi,
- empatia,
- umiejętność podejmowania trafnych i szybkich decyzji,
- samodzielność,
- dokładność,
- spostrzegawczość.

Wskazane:

- duża sprawność układu kostno-stawowego ze względu na wykonywanie swojej pracy na stojąco,
- duża sprawność układu mięśniowego,
- wytrwałość, cierpliwość przy wykonywaniu praktycznie ciągle powtarzających się czynności,
- umiejętność podporządkowania się.

Wykształcenie, mi.in.:

- Medyczna Szkoła Policealna nr 3 im. dr A. Krocina w Warszawie ul. Brzeska 12
- Studium Techniki Dentystycznej w Płocku, ul. Popłacińska 37
- Wydział Techniki Dentystycznej Prywatnego Medycznego Studium Zawodowego im. E. Nagadowskiego, ul. Kasztanowa 21/23

Natalia Czarnowska

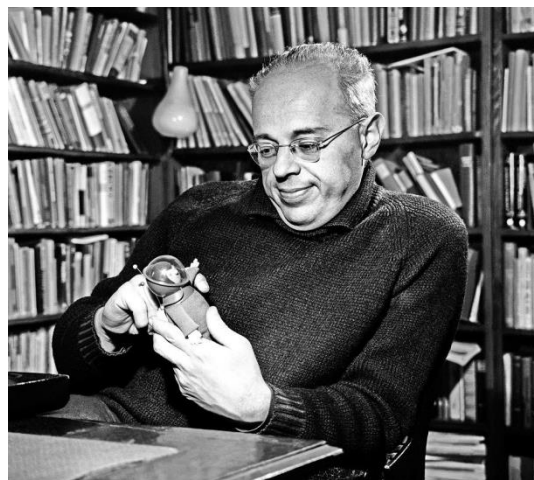
Każdy z nas na pewno miał w swoim życiu moment, kiedy wracając do domu po ciężkim dniu, jedyne czego pragnął, to chwili relaksu, najlepiej przy dobrej książce. Gatunków do wyboru mamy na pęczki, począwszy od romansów, poprzez kryminały, a kończąc na gatunku literatury, któremu poświęcę ten artykuł. Nie bez szczególnego powodu mój wybór padł na znane całemu światu science-fiction.

Geniusz science fiction

Fantastyka jest jak lekarstwo na nudę. Świat przedstawiony przesycony obrazami nadprzyrodzonych postaci i nieprzeciętnie rozwiniętej technologii to właśnie jest to, co zapracowanemu człowiekowi po całym dniu harówki potrzeba. Literatura tego typu bez cienia wątpliwości daje najszerzą perspektywę do kształtowania i rozwoju wyobraźni i kreatywności czytelnika. Czasem przeniesienie się do innej, ciekawszej, a może i bardziej zaskakującej rzeczywistości sprawia, że szary Kowalski zaczyna dostrzegać potencjał własnej wyobraźni. Jednak, aby tak się stało, pierwszy krok musi zrobić sam autor. Powinien on stworzyć świat, który od początku aż do końca będzie wciągał, zaskakiwał, a nawet bawił odbiorcę. Poruszając kwestię s-f, nie sposób nie przywołać światowej sławy twórcy dzieł „Astronauci”, „Eden” czy „Solaris”.

Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił 2021 rokiem **Stanisława Lema**. Podczas dyskusji w izbie wyższej parlamentu podkreślono, że Lem żył przez większość życia w systemie komunistycznym, a jednak mimo to przemyślał w swoich książkach krytykę systemów totalitarnych, a także pokazywał, jak istotną sprawą jest wolność ludzkiej wyobraźni. Dodatkowo właśnie na tegoroczny wrzesień przypadają setne urodziny legendarnego twórcy opowieści science-fiction. Lem w swojej twórczości poruszał takie tematy jak: wizyty przybyszów z kosmosu na Ziemi, bunt robotów, komputerów, niezwykle formy życia na innych planetach, wojny między cywilizacjami, możliwość porozumienia się istot inteligentnych czy miejsce człowieka we Wszechświecie. Po mistrzowsku reinterpretował i posługiwał się toposami, które zostały zmodyfikowane na potrzeby jego historii. Z pewnością nie raz i nie dwa czytelnik tych dzieł zagłębił się w lekturze do tego stopnia, że ani się obejrzał, a nadszedł już nowy dzień.

Utwory polskiego pisarza gatunku hard science fiction, filozofa, futurologa oraz krytyka zostały przetłumaczone na ponad 40 języków w nakładzie przekraczającym 30 mln egzemplarzy. Fenomen twórczości Stanisława Lema przede wszystkim opiera się na tym, że sam autor skupił całą uwagę na ukazaniu potencjału naukowo-technologicznego, jaki drzemie na Ziemi. Co ciekawe, Lem przewidział w swoich dziełach powstanie wszystkim nam znanych czytników e-book, a nawet gry „Simsy”. Zafascynowanie kosmosem,



które przecież wyraźnie widać na kartkach jego książek, postanowiono ukoronować nadaniem jednej z planetoid jego nazwiska. Lem doczekał się nawet serii koszulek ze swoją podobizną, wyprodukowanych przez łódzką firmę Pan Tu Nie Stał. Stało się tak, ponieważ pisarz przez wiele lat wspierał Polską Akcję Humanitarną.

Stanisław Lem był kimś, kto w swojej twórczości osiągnął to, czego każdy pisarz pragnie. Zdobyl miliony, a może i miliardy czytelników, którzy oczarowani pomysłowością, po dziś dzień chętnie sięgają po jego dorobek i przekazują go z pokolenia na pokolenie. Pozostaje tylko zadać pytanie: czy kiedyś znajdzie się ktoś, kto przerośnie geniusz Lema?

Ewa Rocka

Nasz świat w obliczu pandemii

Każdy z nas odczuł na własnej skórze skutki zamknięcia w domach. Dużo musieliśmy przez to poświęcić, ale też dużo się nauczyliśmy. Zewsząd słyszymy, aby pomagać tym, którzy ucierpieli na permanentnym pozostaniu w domu najbardziej, jak seniorzy mieszkający samotnie, osoby, które straciły pracę przez pandemię czy niepełnosprawni. Nie słyszymy jednak wiele o nastolatkach cierpiących przez zatrzaśnięcie im drzwi do ich własnego świata.

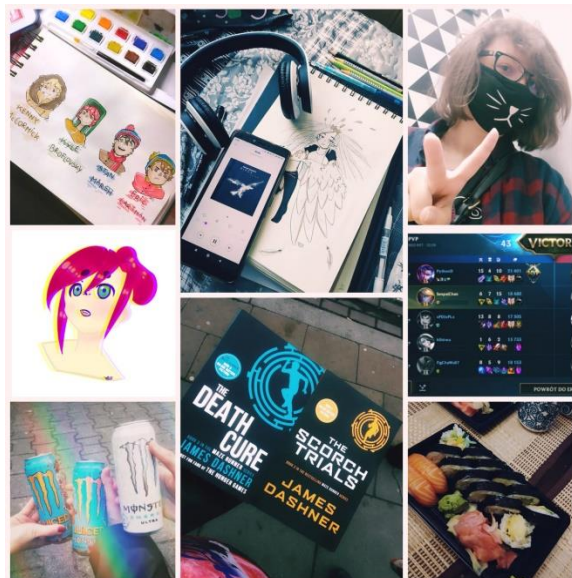
Oni też potrzebują pomocy, równie mocno, jak samotni emeryci, lecz nie poproszą o nią, a przynajmniej nie otwarcie. Ich potrzeby i problemy są często bagatelizowane, pomijane, a dorośli mogą to sobie tłumaczyć: „Przecież on jest już prawie dorosły” czy „Ona sama sobie powinna z tym poradzić”.

Bycie nastolatkiem jest... skomplikowane. Zwłaszcza w czasach, w których przyszło nam żyć. Nie tylko hormony nam buzują, także odczuwamy sto razy bardziej dotkliwie wszelkie sytuacje, problemy, komentarze, komplementy, krytykę, emocje, uczucia, zawody miłosne itp. Wszyscy wiemy, jak to wygląda. Dlaczego więc nie jesteśmy w stanie pomóc nastolatkom w tym, z czym się zmagają? W dużej mierze dlatego, że nie mamy pojęcia, co siedzi w ich głowach, dopóki sami się nie zdecydują o tym powiedzieć. Taki rodzic, patrząc na swoją szesnastoletnią pociechę, nie ma pojęcia, jak w ogóle się do tego zabrać, jak pomóc, jeśli potrzeba czy jak zacząć o tym rozmawiać, a pandemia tylko potęguje dystans i ciszę, które tworzyły się latami. Możemy próbować nawiązywać z nastolatkami kontakt, ale wtedy, gdy poczują się bezpiecznie i sami zdecydują na uzewnętrznienie tego, co ich trapi. Pisząc to, mam w myślach piosenkę „All kids are depressed” Jeremy'ego Zucker'a, ponieważ kwarantanna zepchnęła pewną część młodych ludzi w objęcia depresji. Musimy jednak pamiętać o odróżnieniu objawów depresji od zwyczajnego

wypalenia się, bądź konsekwencji braku kontaktu z rówieśnikami.

Niemożność spotkania się ze znajomymi, z przyjaciółmi, z chłopakiem czy dziewczyną potęguje poczucie samotności podczas bycia zamkniętym w czterech ścianach. Jasne, możemy zobaczyć się na ekranach, zadzwonić do siebie, sms-ować, ale ile można spotykać się „na ekranie”? Fizyczny kontakt z człowiekiem jest nam niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Nie przytulimy się przez telefon, nie przybijemy piątki przez tablet i nie pocałujemy się przez komputer. Młodzi ludzie spędzają dużo czasu w Internecie i jakaś część z tego czasu jest przeznaczona właśnie dla znajomych, na popisanie z nimi, rozmowę itp. Pokazuje to, jak bardzo relacje są ważne w naszym życiu, a zwłaszcza w wieku dojrzewania.

Problemem zaobserwowanym przeze mnie jest również to, jak poprzez zamykanie domów kultury, szkółek językowych, szkółek plastycznych, muzycznych, kin, teatrów, obiektów sportowych, nie możemy w pewnym stopniu rozwijać swoich pasji, hobby czy zainteresowań. Raczej nie ma miejsca w domu na grę w siatkówkę. Jeśli nie



mamy w domu pianina, nie mamy możliwości uczyć się gry na nim. Jeśli nie

mamy inspiracji, nie stworzymy nic twórczego, nie namalujemy pięknego obrazu ani nie wyrzeźbimy niczego niezwykłego. Co za tym idzie? Brak jakiegokolwiek motywacji do robienia tego, co lubimy. Nie ma sensu dalej uczyć się nut, jeśli nie możemy ich zagrać. Po co nam piłka, skoro nie możemy jej kopnąć? Jasne, są inne formy rozwijania naszego hobby, jak na przykład zajęcia online z języków obcych czy transmisje spektakli teatralnych udostępniane w Internecie. Jednakże nie zastąpi nam to nigdy tych „prawdziwych” zajęć na żywo. Ile tak naprawdę można wynieść z internetowych kursów językowych? I tu przechodzimy do kolejnego problemu.

Lenistwo. Narodowa kwarantanna rozleniwiła większość z nas, a szczególnie uczniów, nieważne, w której byliby klasie. Lekcje prowadzone przez Internet są po prostu mniej efektywne. W szkole możemy podejść do nauczyciela i zadać każde nurtujące nas pytanie lub przedyskutować dany problem w klasie. Niby są te lekcje online, aczkolwiek, większość z nas mało z nich wynosi, jeśli się do nich nie przykładamy. Brak fizyczności bycia na lekcji sprawia, że nie mamy motywacji uczyć się, wszystko nas rozprasza i nie możemy się skoncentrować na zajęciach.

Dodatkową przeszkodą w pobieraniu lekcji online są problemy techniczne, mogące wynikać z naszej lokalizacji, występujących przerw w dostawie prądu, braku sprzętu czy też z tego, że musimy go dzielić z kimś innym lub takowego nie posiadamy.

W szczególności żał mi maturzystów, którzy muszą sami sobie radzić z całokształtem przygotowań do (jakby nie patrzeć) najważniejszego egzaminu w ich życiu. Materiałów jest sporo, czasu mało, a najmniej kontaktu z nauczycielem, który mógłby pomóc w razie potrzeby. Nauka samemu, w domu, nie dość, że nie będzie tak efektywna, to w dodatku domownicy mogą nas rozpraszać.

Problemem rzadko poruszonym jest brak prywatności. Jeśli oboje nasi rodzice pracują zdalnie (co z pewnością

u większości ma miejsce), ciężko nam mieć dla siebie tyle przestrzeni, ile mieliśmy wcześniej. Kiedy wszyscy są w domu, nie możemy być sami ze swoimi myślami, pouklądać wszystkiego w głowie lub spędzić czas na relaksie po całodniowym pobycie w placówce edukacyjnej. Jeszcze gorzej, kiedy w domu przebywa również rodzeństwo, a NAJGORZEJ, kiedy musimy dzielić z nim wspólny pokój, wtedy już nie mamy żadnej prywatności. Możecie sobie myśleć, że to błahostka, ale możecie mi uwierzyć, że głęboko w środku, każdy z nas ceni sobie prywatność.

Z początku pandemii cieszyliśmy się nadmiarem wolnego czasu, ale gdy robimy wciąż to samo, zaczyna nas dopadać rutyna i nuda. Entuzjazm ze spędzonego dnia przy ulubionej grze nie jest taki sam po dwóch tygodniach grania w nią. Nieustanne czytanie może stać się nieprzyjemną monotonią, a tworzenie czegośkolwiek jest o wiele trudniejsze w obliczu braku inspiracji. Jeśli nudę da się jeszcze zabić, to jednak z rutyny nie tak szybko możemy się wyrwać. W większości nasz dzień wygląda tak samo. Przed pandemią widywaliśmy się ze znajomymi, wychodziliśmy coś zjeść, na spacer- było to urozmaicenie naszego dnia i, mimo że wiele godzin spędzaliśmy w szkole czy w pracy, każdy dzień był nieco inny. Nie ma to znaczenia, czy jesteśmy introwertykami, czy ekstrawertykami, przede wszystkim nie jesteśmy stworzeni do nieustannego siedzenia w domu.

Pandemia nie jest pozytywnym okresem w naszym życiu, czy to nastoletnim, czy już dorosłym. Miejmy nadzieję, że jak najszybciej wrócimy do naszego normalnego trybu życia, ponieważ nie będziemy w stanie zbyt długo w takim systemie funkcjonować. Potrzebujemy zdrowego kontaktu z ludźmi i ludzie potrzebują nas. Pomagajmy w tym trudnym czasie zarówno tym, którzy proszą o tą pomoc, jak i tym, którzy otwarcie tego nie robią.

Ola Tyrce

**Temat niesamowicie ważny, może zdecydowanie zbyt rzadko poruszany,
a może poruszany przez nieodpowiednie osoby.**

Samoakceptacja

Czym jest samoakceptacja? To tolerowanie samego siebie, akceptowanie swoich wad, zalet, budowy ciała, tego, że coś nam nie wychodzi lub wychodzi gorzej niż innym.

Problem braku samoakceptacji szczególnie dotyka kobiet, ale nie tylko. Nie jedna, a może nie jeden z nas wstydził się rozebrać na plaży, założyć krótką spódnicę, obcisłe spodnie czy krótsza koszulkę. Dlaczego? Znajdzie się wiele argumentów „przeciw”.

1. Bo co ludzie powiedzą? - No właśnie. Co powiedzą? Każdy powie to, na co aktualnie ma ochotę.

2. Bo mam brzydką figurę. - Jak to? Jesteś taki, jak sam się czujesz w swoim ciele.

3. Bo będą się śmiali. – Ty też. Ty też się wtedy uśmiechaj. W końcu uśmiech rodzi uśmiech.

4. Bo mi nie wypada, jestem za gruba/y. - Co to znaczy „za gruby/a”?

5. Jestem brzydka/i. - A czy piękno nie tkwi w tym, że wszyscy się od siebie różnimy?



MEDIALNE IDEAŁY

Świat idzie naprzód. Technika rozwija się do niewyobrażalnych poziomów. Media – telewizja, Internet, liczne portale społecznościowe, blogi, YouTube rozwijają się w niewyobrażalnym tempie. Właśnie. Media- pierwsze i podstawowe źródło kompleksów tuż obok opinii ludzkiej. Kreowany w Internecie i telewizji wizerunek idealnych sylwetek, pięknych zębów, rzęs, gładkiej skóry i gęstych

włosów, reklamowanych przez najlepsze modelki stają się źródłem kompleksów. Ale czy tak właśnie wygląda rzeczywistość? To pytanie należy postawić, nim znajdziemy u siebie kolejną wadę. Czy te modelki i modele są tak nieskazitelni? Nikt nie jest. NIKT.

JAK SIĘ NIE DAĆ KOMPLEKSOM I PODWYŻSZAĆ SWOJĄ SAMOOCENĘ

Po pierwsze. Bądź sobą. Bo to Ty jesteś kreatorem swojego życia. Żaden człowiek wydający tę opinię nie przeżyje za Ciebie nawet jednej minuty.

Po drugie. Realizm. Czy wszystko to, co widzimy jest prawdą? Czy media są rzetelnym źródłem wszystkich informacji? Oczywiście, że nie.

Po trzecie. Rób to, co lubisz. Spełniaj się. Podążaj za marzeniami. Doceniaj to, co masz. Masz to wszystko, dzięki temu, jaki jesteś, a nie jak wyglądasz.

Po czwarte. Staraj się unikać towarzystwa tych, którzy Cię krzywdzą w jakikolwiek sposób. Najwyraźniej nie znaczą dla nich wiele. Ideą żartu jest śmiech, a nie smutek.

Po piąte. Miej dystans. Dystans do siebie. Zamiast tworzyć kompleksy, staraj się zmieniać to, co Ci nie odpowiada.

Po szóste. **NIE MA IDEAŁÓW.**

Problem braku samoakceptacji i namnażanie kompleksów może prowadzić do poważnych zmian w psychice, a nawet do samobójstwa. **TO TEŻ CHOROBA.** Nie bójmy się zacerpnąć pomocy specjalisty.

Amelia Kowalska

Sport to jeden z najlepszych sposobów rekreacji. Każdy jest w stanie odnaleźć dyscyplinę dla siebie. Poza formą zabawy i miłego spędzania czasu dostarcza dużo właściwości prozdrowotnych. Dzięki codziennej lub regularnej dawce ruchu, utrzymujemy nasze ciało w dobrej kondycji, czujemy się lepiej psychicznie, wyglądamy lepiej fizycznie, ale...

Kontuzja- próba charakteru sportowca

Ruch przynosi nam wiele korzyści, może jednak spowodować uraz mięśnia, więzadła, ścięgna lub stawu. Bardzo często wynika to z naszej winy, złej rozgrzewki, rozkojarzenia lub przeforsowania, lecz nie zawsze. W sportach drużynowych, takich jak piłka nożna, koszykówka czy piłka ręczna dochodzi do ciągłego kontaktu z przeciwnikiem, a uraz bardzo często spowodowany jest agresją, frustracją przeciwnika lub przysłowiowym „faulem”. Wówczas jesteśmy narażeni na tak zwaną kontuzję.

Uraz urazowi nierówny, stłuczenie lub nadwyrężenie nie może równać się ze złamaniem bądź zerwaniem. Przy cięższych urazach jesteśmy zmuszeni do przerwy od aktywności, ale bardzo często również do podjęcia się



rehabilitacji lub w najgorszym wypadku operacji. Wtedy każda osoba, która kocha aktywność fizyczną, ma przed sobą bardzo trudny okres, musi wykazać się cierpliwością i samodyscypliną. Jest to bez wątpienia trudny moment, gdyż nie można robić tego, co się lubi, a w dodatku odczuwa się ból i dyskomfort. Bardzo często ludzie słabi psychicznie załamują się i nie wracają do poprzedniej formy i aktywności.

Na szczęście medycyna i fizjoterapia bardzo szybko się rozwijają. Kontuzje,

które jeszcze kilka lat temu wykluczały ze sportu i przekreślały jakiegokolwiek szanse na spełnianie się w sporcie, są teraz zalecane i pozwalają bez problemu wrócić do poprzedniej formy. Niestety do tej pory są takie kontuzje, po których bardzo ciężko wrócić do kondycji sprzed urazu.

Każda dyscyplina ma charakterystyczne kontuzje, które najczęściej występują podczas uprawiania właśnie tego sportu. Dla piłki nożnej jest to na przykład zerwanie więzadeł krzyżowych, następstwem którego jest przymusowa operacja rekonstrukcji całego więzadła. Powrót do sportu po tym urazie jest bardzo trudny, rehabilitacja i proces rekonwalescencji trwają niekiedy ponad rok. W koszykówce częstą kontuzją jest zerwanie więzadła piszczelowo-strzałkowego, w wyniku którego (podobnie jak w przypadku krzyżowego) również jest potrzebna rekonstrukcja. Powrót do poprzedniej formy też jest bardzo długi i trudny, jednak nie niemożliwy.

Kontuzja fizyczna bardzo często odbija się również na psychice sportowca. Widomość o długiej przerwie od pasji powoduje załamanie nerwowe bądź w skrajnych przypadkach depresję. W takim wypadku najlepiej udać się do psychologa sportowego. Profesjonalni sportowcy w takich wypadkach korzystają z pomocy terapeutów, nawet kiedy na pierwszy rzut oka nie ma takiej potrzeby. Mimo tego część kontuzjowanych sportowców nie wytrzymuje próby czasu, jaką musi poświęcić na powrót do zdrowia i kończy swoją przygodę. Wielu z nich jednak wyciąga z tego doświadczenia lekcję i wraca silniejsza. Tylko od danej osoby zależy, jak potraktuje kontuzję: jako wzmocnienie czy zaprzepaszczenie marzeń.

Karol Filipowski

Warto wracać do tego, co było. Warto pamiętać i wspominać przeszłość, kiedy masz świadomość, że w twoich oczach pojawią się łzy. Jednak wbrew wyobrażeniom będą to dobre łzy, te oznaczające szczęście, te wywołujące w sercu delikatny i ciepły ścisk. Tak samo warto wracać do wspomnień, które wywołują na twarzy uśmiech, nawet jeżeli trwa chwilę.

Przeszłość

Wiecie, przeszłość to nie temat tabu; nie jest czymś, czego musimy unikać. Jakby na to nie spojrzeć, to, co było kiedyś, uformowało teraźniejszych nas i będzie kształtować jako dorosłych już ludzi. Jest ona trochę jak domino. Dlaczego? To tak, jakby klocki ustawione już dawno, zaczęły się powoli przewracać w momencie naszych narodzin. Czas jednak pokazuje, że po drodze mamy rozwidlenia, nie wiemy, w którą stronę klocki zaczną upadać. Od czego zależy, w którą stronę się przechyła? Od naszych decyzji. To może banalne, ale taka jest właśnie prawda. Gdy klocek zatrzyma się na rozdrożu, milimetry decydują o tym, czy przewróci się i posypie dalej w jedną albo drugą stronę. Właśnie tymi milimetrami są decyzje.

Warto się z nią pogodzić. Dochodzę do wniosku, że gdy zaprzyjaźnimy się z tym wszystkim, ze swoją przeszłością, ale i rzeczywistością, w której obecnie się znajdujemy, nawet te najgorsze sprawy okażą się mniej okropne.

Przeszłość jest czymś cennym, osobliwym skarbem. Możesz ukryć ją gdziekolwiek byś chciał, w szafie, w listach albo na zdjęciach. Ale nie musisz. Możesz trzymać ją w najbardziej skrywanych zakamarkach swojego umysłu. Możesz ukrywać ją tak długo, jak tylko ty zechcesz, pamiętając jedynie, że kiedyś będzie trzeba tam wrócić. Nie będziesz się wtedy już bał. Staniesz z nią jak równy z równym, jak brat z bratem. Spojrzysz jej w oczy, ale nie odczujesz tego smutku co kiedyś, nie poczujesz tego zawodu, lęku. Nie będzie ci już wtedy zagrażać w żaden sposób.

Przeszłość nie jest naszym wrogiem. Mimo popularnego podejścia, żeby zapominać, nie róbmy tego. Nie dzielmy jej jako tego, co warto a czego nie, traktujmy ją równo. To jeden z puzzli, który ma tworzyć układankę naszego życia. To jeden z akapitów, które musieliśmy wypełnić, by móc stworzyć kolejny niesamowity rozdział historii naszego życia.

Maja Lipiec

Poetycko

Ludzie

Czasem marzę, by się nie obudzić,
Nie czuć bólu,
Nie widzieć mroku,
Nie słyszeć kłamstw,
Nie bać się życia,
Nie bać się prawdy.

Ale wszystko to na nic.
Jedno spojrzenie,
Jedno słowo,
Jeden oddech
I wszystko się zmienia.
Sens życia ukryty jest w lud

Sztuczki, czyli o sztuce nie całkiem poważnie



„Ja, leżąc w łóżku na lekcji online”

Józef Chełmoński *Babie lato*

Babie lato to obraz wykonany techniką olejną na płótnie, znajdujący się w zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie.

Dzieło powstało w 1875 r. w Warszawie i jest efektem wcześniejszej podróży Chełmońskiego na Ukrainę. Malarza szczególnie zainteresowała obserwacja życia wsi oraz rytmów nadawanych człowiekowi przez naturę. Obraz stanowi

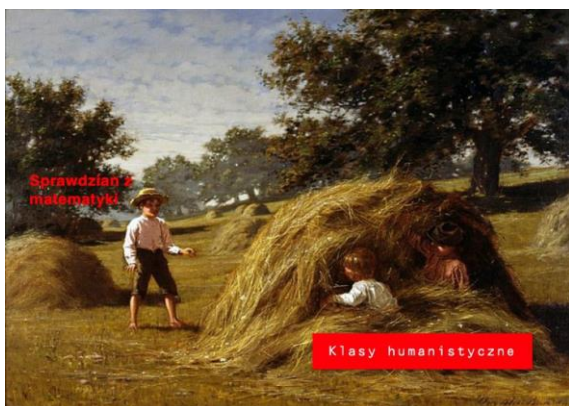
przykład naturalistycznej odmiany polskiego realizmu.

Przedstawia młodą, bosonogą ukraińską chłopkę, leżącą na ziemi i trzymającą w wyciągniętej ku górze prawej ręce nitki babiego lata. Z lewej strony, na horyzoncie znajdującym się w połowie wysokości obrazu, widać stado bydła i sylwetki robotników. Spogląda ku nim czarny siedzący piesek.

Józef Chełmoński *Bociany*

Obraz Józefa Chełmońskiego powstał w 1900 roku, wykonany techniką olejną na płótnie, znajduje się w zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie. Malowidło powstało w okresie, kiedy Chełmoński, po powrocie z Monachium zamieszkał w mazowieckiej wsi Kukłówka i tworzył szereg obrazów o tematyce wiejskiej, głównie krajobrazy pól, dzikiego ptactwa, pracujących w polu ludzi. Obraz wystawiono po raz pierwszy w warszawskiej galerii „Zachęta” w 1901 roku. Krytyka chwaliła go za uchwycenie specyficznie polskiego charakteru

przyrody, typów ludzkich oraz za emanujący nastrój. Dzieło przedstawia dwie osoby, najprawdopodobniej ojca z synem. Uważnie przypatrują się bocianom na niebie. Siedzą wśród zielonej, pełnej kwiatów łąki, odpoczywając i posilając się z dwojaków w przerwie wiosennej orki. Na horyzoncie widać rząd brązowych wiejskich chałup krytych strzechami, wraz z topolą i z bocianim gniazdem. Z boku stoją dwa woły na zaoranym już kawałku pola.



William Bliss Baker *Ukrywanie się w Haycocks*

To jeden ze 130 obrazów namalowanych przez Williama Bliss Baker'a w czasie krótkiego, 26-letniego życia. Powstał w 1881 roku, 5 lat

przed nagłą chorobą i śmiercią artysty, uznawanego za pracowitego i obdarzonego głęboką miłością do natury, bardzo obiecującego malarza amerykańskiego. Na obrazie widzimy troje dzieci bawiących się w stogach siana. W tle widać drzewa pokryte liśćmi oraz zbiory, co świadczyć może o tym, że akcja obrazu dzieje się w ciepłe dni wiosenne lub letnie.

Wiktoria Michalska

W poprzednim artykule była mowa o książkach godnych polecenia na chłodne zimowe wieczory, jak i na prezent. Tym razem przedstawię dość popularne filmy, których obejrzenie sprawi nie lada przyjemność, a dostrzeżenie zawartych w nich motywów może przydać się na egzaminie maturalnym.

The Best Way To Waste Of Time

Skazani na Shawshank - reż. Frank



Darabont, 1994

Jest to adaptacja dzieła amerykańskiego mistrza horrorów - Stephena Kinga - historia bankiera, który zostaje oskarżony o zabójstwo swojej żony i jej kochanka.

Niezbite dowody sprawiają, że skazany na podwójne dożywocie trafia do więzienia Shawshank, gdzie panuje okrutny naczelnik i sadystyczni strażnicy. Dzięki sprytowi i inteligencji skazańca oraz wsparciu przyjaciela okazuje się, że nawet największe opresje można pokonać, pozostając człowiekiem w nieludzkich okolicznościach.

Film ten to filozoficzna opowieść o wolności, przyjaźni i innych ważnych wartościach.

Forrest Gump -----

- reż. **Robert Zemeckis, 1994**

O tym, że „Życie jest jak pudełko czekoladek – nigdy nie wiesz, co ci się trafi”, a „Cuda zdarzają się codziennie”



przekonuje nas bohater filmu wielokrotnie nagradzanego (m.in. Złotym Globem oraz sześcioma Oscarami), mężczyzna zdradzający od razu oznaki lekkiego upośledzenia oraz naiwności. Jego niezwykła biografia, osadzona w historii USA dowodzi, że nic nie jest w stanie stanąć na drodze do sukcesu, miłości, przyjaźni i głębokich relacji międzyludzkich, podważyć roli pozytywnej motywacji oraz nadziei na lepsze jutro.

Boże ciało - reż. Jan Komasa, 2019

Bohaterem filmu jest chłopak z zakładu poprawczego, który z racji swojej przeszłości nie może spełnić się duchowo w postudze kapłańskiej. O realizacji marzenia decyduje jednak przypadek:

w prowincjonalnej miejscowości udaje mu się zbudować wymyśloną tożsamość i zostać kapłanem. Wielokrotnie nagradzane dzieło Komasy jest niezwykle intrygujące i poruszające. Stawia wiele pytań o ludzką uczciwość, szczerłość, moralność, zmusza do zweryfikowania rozumienia takich pojęć jak: miłość, wiara i przebaczenie.



Oliwia Łukowska

Stopka redakcyjna:

Redaktorzy: Natalia Czarnowska, Karol Filipowski, Jacek Gładysiak, Zofia Kordek, 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. nac.: Ewa Rocka