

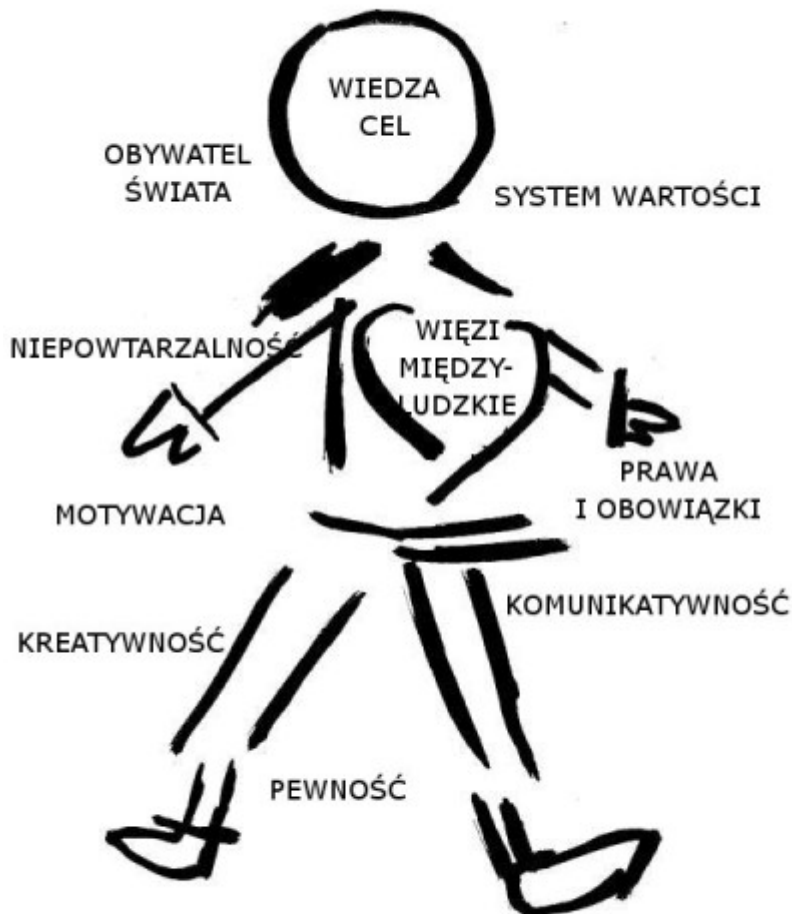
New Bronx Times

Nr 9

Marzec 2011

W tym numerze:

Kronika szkolna	
Kącik maturzysty	
Wywiady z nauczycielami	
Kącik psychologiczny	
Ojczyzna polszczyzna	
W wolnym czasie	
Kącik ekologiczny	



Niektóre tematy:

- Rasizm
- Nowa szkoła, nowe przyjaźnie
- Błędne postawy uczniów
- Reklamy ...
- Polacy o swoim szczęściu
- Natura człowieka
- Sportowcy z liceum
- Gdzie na wakacje?
- Chcesz podejmować trafne decyzje?

Co się dzieje w Bronku przed i po dzwonku

"Introduction to the Physics of the Sun" wykład prof. V. Nakariakov'a



31 stycznia młodzież z naszej szkoły, pod opieką p. B. Piskor, K. Machoń oraz G. Kowalczyk, była na wykładzie na temat fizyki Słońca. Zajęcia prowadzone były w auli Instytutu Fizyki Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej przez rosyjskiego uczonego, prof. Valery'ego Nakariakov'a z uniwersytetu w Wawrick w Anglii. Celem wykładu pt. "Introduction to the Physics of the Sun" było wprowadzenie do fizyki układu słonecznego.

II Szkolny Turniej Szachowy o Puchar Dyrektora



4 lutego odbył się II Szkolny Turniej Szachowy o Puchar Dyrektora. Impreza mogła zostać zrealizowana dzięki uprzejmości klubu szachowego Huzar funkcjonującego przy Miejskim Ośrodku Kultury. Zwycięzcą został Mateusz Zabłotny (IIIA).

X Powiatowy Przegląd

3 lutego w I LO odbył się Powiatowy Przegląd Kolęd i Pastoralek. Organizacją konkursu w naszej szkole zajęli się katecheci, p. Sławomir Nowak i ksiądz Grzegorz Zajac. W jury zasiadli: Kazimierz Szczygiel - przedstawiciel Starostwa, Piotr Jankowski - członek zespołu Rewelersi, Paweł Łaban - przedstawiciel KSM oraz Katarzyna Mariasiewicz - pracownik MOK.

STATE V. WALKER - THE CASE OF DEATH ON THE HIGH SEAS - Pokazowe procesy sądowe KUL



11 lutego, młodzież miała okazję uczestniczyć w pokazowym procesie sądowym przeprowadzonym przez studentów prawa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w Lublinie. Pokazy odbyły się w Collegium Juridicum przy ul. Spokojnej w Lublinie i zostały w całości przygotowane i przeprowadzone w języku angielskim.

Świdnickie spacery



11 lutego młodzież naszej szkoły pod opieką p. T. Kasperka wzięła udział w uroczystościach miejskich zorganizowanych w rocznicę Świdnickich Spacerów. W imieniu uczniów I Liceum kwiaty pod pomnikiem upamiętniającym wydarzenie złożyli Agnieszka MiszKurka, Lena Różańska, Marek Staniak i Bartek Pawłowicz. Następnie młodzież wzięła udział w happeningu historycznym. Rocznicowa impreza zakończyła się w kinie LOT, w którym odbył się koncert „Pamiętamy”. Wśród solistów znalazła się nasza uczennica Monika Kowalczyk.

Umowa patronacka z Zakładem Lingwistyki

15 lutego dyrektor I LO Stanisław Stefańczyk i prof. UMCS dr hab. Jerzy Żmudzi, kierownik Zakładu Lingwistyki Stosowanej UMCS podpisali umowę o współpracy naukowej. To już szóste porozumienie zawarte pomiędzy szkołą a wyższą uczelnią. Uniwersytecki patron zobowiązuje się między innymi do opieki merytorycznej nad konkursami językowymi, umożliwienia uczniom naszej szkoły czynnego udziału w przedsięwzięciach naukowych i kulturalnych w Zakładzie Lingwistyki Stosowanej UMCS oraz udzielania konsultacji naukowych nauczycielom i uczniom.

V Dzień Zwierzoluba

16 lutego w naszej szkole odbył się po raz kolejny Dzień Zwierzoluba. Celem akcji jest pomoc bezdomnym, chorym zwierzętom pozostającym pod opieką lubelskich stowarzyszeń prozwierzęcych. Od 7 do 14 lutego w szkole odbywała się zbiórka karmy i innych darów, kiermasz ciast oraz kiermasz "rzeczy niepotrzebnych" w bibliotece szkolnej. Karmę przekazano lubelskiemu oddziałowi Animals.



Warsztaty dla przedstawicieli Samorządu Uczniowskiego I LO



22 lutego 2011 rozpoczęła się w naszej szkole pierwsza seria warsztatów z zakresu przedsiębiorczości oraz umiejętności założenia własnej firmy. W zajęciach udział biorą przedstawiciele samorządów klasowych. Warsztaty są dwuetapowe.

Warsztaty fonetyczne z języka niemieckiego w Chełmie



23 lutego uczniowie wzięli udział w warsztatach fonetycznych z języka niemieckiego z tytułowanymi Sag mal, wie es geht? Lang oder kurz? Vokalqualität und Vokalquantität. Zajęcia w Nauczycielskim Kolegium Języków Obcych w Chełmie prowadził dr Robert Skoczek. Głównym celem warsztatów była nauka wymowy długich i krótkich samogłosek. Dodatkowym atutem był fakt, że zajęcia odbywały się w laboratorium fonetycznym. Opiekunami uczniów byli państwo A. Chorąży i K. Rosołowski.

Jedna Rosja - dwa oblicza, czyli Rosja Jelcyna, a Rosja Putina" - spotkanie z Barbarą Włodarczyk



23 lutego delegacja uczniów z klas trzecich uczestniczyła w debacie pod hasłem „Jedna Rosja - dwa oblicza, czyli Rosja Jelcyna, a Rosja Putina” oraz „Polacy i Rosjanie - My Słowianie?” organizowanej w sali Rady Wydziału Politologii UMCS. Podczas debaty swój wykład wygłosiła pani Barbara Włodarczyk, korespondentka TVP w Moskwie, reportażystka i autorka cyklu dokumentów „Szerokie tory”.

Święto Żołnierzy Wyklętych

3 marca władze powiatu świdnickiego zaprosiły uczniów I LO na emisję filmu Andrzeja Roniśa pt. "Żołnierze wyklęci" i wykład doktora Sławomira Poleszka z Instytutu Pamięi Narodowej pt. „Polskie podziemie niepodległościowe na Lubelszczyźnie w latach 1944 – 1956”. Żołnierze wyklęci to określenie żołnierzy podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego, stawiających opór próbie sowietyzacji Polski i podporządkowania jej ZSRR w latach 1944-1963.



IX Wojewódzki Festiwal Piosenki Anglojęzycznej i konkurs językowy Tłumaczenie Poezji Obcojęzycznej



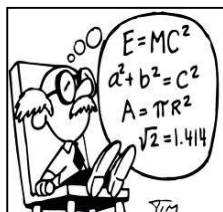
4 marca Monika Kowalczyk, reprezentowała naszą szkołę na IX Wojewódzkim Festiwalu Piosenki Anglojęzycznej zorganizowanym przez IV LO w Chełmie. Festiwalowi towarzyszył konkurs językowy Tłumaczenie Poezji Obcojęzycznej. Impreza odbyła się w Chełmskim Domu Kultury.

Światowy terroryzm - wykład w ramach patronatu Wydziału Politologii UMCS



10 marca, szkoła gościła doktoranta politologii, pana Krzysztofa Maksymowa. Tematem dwugodzinnego wykładu był światowy terroryzm. Oprócz ogólnych definicji oraz podziału terroryzmu, Pan Maksymow w bardzo przystępny i ciekawy sposób, przedstawił omawiany problem. Młodzież poznała największe organizacje terrorystyczne, ich główne założenia oraz znaki graficzne organizacji. Powoływanie się na przykłady oraz nawiązywanie do aktualnych wydarzeń ułatwiło zrozumienie tego złożonego problemu.

„Maria Curie-Skłodowska - wybitna kobieta nauki” - wykład dla chemików. UMCS



21 marca uczniowie klas drugich uczęszczający na zajęcia rozszerzone z chemii udali się na Wydział Prawa i Administracji UMCS. Wysłuchali wykładu, którego tematem była „Maria Curie-Skłodowska – wybitna kobieta nauki”. Przed wystąpieniem pani prof. Małgorzaty Willaume, podpisano porozumienie w sprawie rozporządzenia „Tygodnia rozwijania talentów”. Inicjatywa ta wpisuje się w Rok Odkrywania Talentów, ogłoszony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Trzeci projekt ekologiczny w naszej szkole



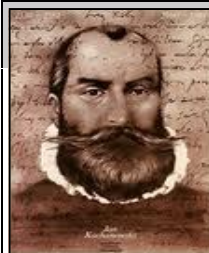
Nasza szkoła po raz kolejny bierze udział w projekcie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Rok temu w ramach projektu uczniowie mieli m.in. okazję pojechać na trzydniową wycieczkę w Beskid Niski do Magurskiego Parku Narodowego. Ich wypowiedzi na temat wyjazdu będą tu najlepszą reklamą: „Ogólnie najlepsza wycieczka organizowana przez szkołę, na jakiej byłam ;) Program ciekawy, troszkę brudno było czasami, ale świetnie pod każdym względem. No i uczestnicy bardzo fajni, dobrą selekcję przeprowadziła sorka Dudek. Kierowca spoko człowiek. Chętnie bym pojechał drugi raz” mówi Wojciech Basiuk IIA. A jak wycieczkę wspominają inni uczniowie? „Wycieczkę do Beskidu Niskiego wspomi-

nam jako prawie najlepszą wycieczkę na której byłem ze szkołą. Program był w miarę ciekawy. Większość pokoi w Motelu była w porządku - chociaż nasz był wyjątkiem. Bardzo fajni ludzie. Jeśli miałbym możliwość chętnie bym znów pojechał na taką wycieczkę, oczywiście z tym samym kierowcą” powiedział Dominik Chmielewski z klasy IIA.



roślin, a zdrowie człowieka” to tytuł trzeciej ogólnoszkolnej sesji naukowej. Będzie ona poświęcona tematyce uprawy roślin. Po tym

„Śladami Jana Kochanowskiego”



15 marca klasa IC, pod opieką p. D. Jaśkowskiej i B. Piskora, odbyła wycieczkę „Śladami Jana Kochanowskiego” do Czarnolasu i Zwolenia. Wizyta w tych miejscach, związanych z życiem i twórczością renesansowego poety, w symboliczny sposób zakończyła omawianie na lekcjach języka polskiego utworów polskiego odrodzenia.

Tajemnice tłumaczenia konsekwentnego i simultanicznego. Warsztaty w Instytucie Germanistyki KUL



25 marca uczniowie uczący się języka niemieckiego wzięli udział w zajęciach translatorskich na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Dzięki współpracy z Instytutem Filologii Germańskiej KUL, młodzież miała okazję wysłuchać wykładów dotyczących specyfiki tłumaczeń tekstów literackich, a także tłumaczenia konsekwentnego i simultanicznego. Opiekę nad młodzieżą sprawowali państwo Konrad Rosołowski i Anna Chorąży.

Nowoczesne trendy w biznesie. Wykłady na Wydziale Ekonomii UMCS



Konferencja

Nowoczesne Trendy w Biznesie

30 marca uczniowie klasy 1b, wraz z opiekunami, p. J. Siembidą i E. Kiernicką, wzięli udział w konferencji dotyczącej zarządzania i biznesu. Na konferencję zaprosili ich studenci z Koła Naukowego Ekonomistów UMCS. Zajęcia miały na celu aktywizowanie postaw przedsiębiorczych wśród uczniów oraz poszerzenie ich wiedzy z zakresu CSR.

K.R.IIB

Zespół redakcyjny: Karolina Kobialka, Katarzyna Leszczyńska, Kinga Rozwód, Agnieszka Karman, Nina Różańska, Martyna Solpa, Agnieszka Tarkowska, Bartek Hermanowski, Natalia Berent, Anna Sapińska, Karolina Wach, Justyna Mazur, Alicja Skrzeczkowska, Adrianna Rafalska.

Opieką merytoryczną: Dorota Jaśkowska.

Kącik ekologiczny: Agnieszka Dudek.

Korekta: Aneta Jagiela.

Strona techniczna: Józef Jaśkowski.

Koło dziennikarskie

Warsztaty dziennikarskie z public relations

9 lutego młodzież z koła dziennikarskiego, wzięła udział w warsztatach z zakresu public relations. Zajęcia przeprowadził pracownik naukowy Wydziału Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UMCS dr Kamil Fil. Celem warsztatów było znalezienie odpowiedzi na szereg związanych z komunikowaniem społecznym pytań - czym jest public relations? Druga część zajęć poświęcona została kreowaniu wizerunków medialnych polskich polityków z pierwszych stron gazet.

"Medialne wizerunki polityczne"

23 lutego młodzież z koła dziennikarskiego wzięła udział w kolejnych warsztatach dziennikarskich prowadzonych przez doktora Zakładu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, pana Wojciecha Magusia. Tematyka warsztatów dotyczyła medialnych wizerunków polityków. Spotkanie podzielone zostało na dwie części - pierwsza to mini wykład na temat tego, czym jest wizerunek, w jaki sposób można go kreować w mediach, jak politycy „manipulują” opinią publiczną oraz przeciwnie - jak media kreują polityków, zależnie od swojej linii ideowej.

Warsztaty dziennikarskie dla gimnazjalistów

Młodzież z koła dziennikarskiego działającego w naszej szkole wyszła z inicjatywą zorganizowania warsztatów dziennikarskich dla gimnazjalistów z dwóch świdnickich gimnazjów - Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II oraz Gimnazjum nr 3 im. Noblistów Polskich. Młodym dziennikarzom chodziło przede wszystkim o wykorzystanie w praktyce swojej wiedzy z zakresu dziennikarstwa oraz umiejętności, które stały się doskonałą i poszerzają na zajęciach warsztatowych i praktycznych. Ich inicjatywa spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem młodzieży gimnazjalnej. Na pierwsze zajęcia z cyklu dwóch zaplanowanych warsztatów, które odbyły się 2 marca, przyszło ponad 20 gimnazjalistów z opiekunkami kół dziennikarskich ze swoich szkół - p. Danutą Jabłońską, polonistką z Gimnazjum nr 3 oraz polonistką z Gimnazjum nr 1 p. Lidią Zyskowską. Tematyka pierwszych zajęć obejmowała podstawy dziennikarstwa - zasady pisania newsów, rodzaje leadów, sposób i zasadę kompletowania wiadomości do serwisów informacyjnych, podstawowe gatunki publicystyczne. Zajęcia miały charakter ćwiczeń teoretycznych - młodzież przygotowała wiele zestawów ćwiczeń, nad którymi gimnazjaliści pracowali w kilkusobowych grupach. Podsumowanie zajęć miało formę quizu sprawdzającego zdobytą podczas warsztatów wiedzę dziennikarską. 10 marca odbyły się drugie warsztaty dziennikarskie dla gimnazjalistów. Tematyka zajęć obejmowała szeroko pojętą manipulację medialną. Na początek młodzież z koła dziennikarskiego w sposób teoretyczny zapoznała gimnazjalistów z zagadnieniem, zwracając uwagę na wszelkie negatywne aspekty manipulacji tj. świadome wpływanie na uczucia innych, tak by podejmowane przez nich decyzje, były kierowane emocjami, a nie racjonalnym świadomym myśleniem. Następnie młodzież omówiła wszystkie techniki manipulacyjne i socjotechniki, tj. zadawanie zamkniętych pytań, zasada kontrastu, błędne skojarzenia, odwoływanie się do stereotypów i negatywnych emocji i wiele innych. Po części teoretycznej gimnazjaliści utrwaliili zdobytą wiedzę poprzez ćwiczenia praktyczne. Były one podzielone na węższe bloki problemowe i dotyczyły różnych rodzajów mediów: manipulacja w reklamie, telewizji, radiu, prasie (poprzez tytuły i same teksty), sondażach opinii publicznej oraz manipulacja zdjęciami. Na zakończenie zajęć zaplanowano ćwiczenie chyba najbardziej twórcze - odgrywanie wylosowanych przez poszczególne grupy scenek dramatycznych, oczywiście przy wykorzystaniu wszystkich poznanych technik manipulacyjnych.

III Ogólnopolskie Warsztaty Dziennikarskie

Młodzież z koła dziennikarskiego, jak co roku, wzięła udział - 5 i 6 marca - w Ogólnopolskich Warsztatach Dziennikarskich, organizowanych przez Wyższą Szkołę Przedsiębiorczości i Administracji w Lublinie. Głównym założeniem uczelni przy tym projekcie jest umożliwienie debiutującym dziennikarzom nabycia i doskonalenia umiejętności związanych z profesją dziennikarza. W tym roku w spotkaniach warsztatowych uczestniczyli: Beata Tadla (TVN24), Bartosz Węglarczyk (Gazeta Wyborcza), Mateusz Borek (Polsat Sport).

„Porozmawiajmy o rozmowie”, czyli o sztuce prowadzenia wywiadów

7 marca młodzież z koła dziennikarskiego wzięła udział w warsztatach dziennikarskich, których tematyka ogniskowała się wokół sztuki prowadzenia wywiadów. Zajęcia przeprowadziła pani Katarzyna Plewka, doktorantka na Wydziale Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UMCS. Czego się dowiedziano na zajęciach? Przede wszystkim tego, że wywiad jest rozmową dziennikarza z jakąś osobą, która się czymś wyróżnia, jest specjalistą w danej dziedzinie lub autorytetem dla jakiejś grupy osób. Zasadą cechującą wywiad-rozmowę jest zadawanie pytań i uzyskiwanie na nie odpowiedzi. Wywiad jako swoisty gatunek informacyjno - publicystyczny może być realizowany poprzez różne środki przekazu, przy czym w swoisty sposób zmienia się jego charakter. Sposób prowadzenia wywiadu zależy od celu, jaki stawia sobie prowadzący: informacja o pewnych faktach, prezentacja danej osobowości, prowokowanie autokomentarza, promocja. Przede wszystkim jednak najważniejsza cecha wywiadu wiąże się z tym, że o jego jakości nie decyduje rozmówca, ale dziennikarz - jego sposób zachowania, forma, w jakiej zadaje pytania, przychylność, a nawet jego wygląd zewnętrzny.



News, składanie tekstu, reklama polityczna

31 kwietnia młodzież z koła dziennikarskiego brała udział w dwóch warsztatach dziennikarskich zorganizowanych przez pracowników naukowych Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UMCS w Lublinie. Pierwsze zajęcia, z panem magistrem Wojciechem Piętą, poświęcone były tworzeniu newsów, podstawom dziennikarstwa redakcyjnego oraz składaniu gazet. Miały one formę ćwiczeń praktycznych - po krótkim wstępie teoretycznym młodzież dostała pół godziny czasu na to, aby wyjść z budynku uczelni i poszukać „w mieście” tematów do najbliższego wydania gazety. Druga część warsztatów, przeprowadzona przez panią doktor Małgorzatę Adamik, dotyczyła reklamy politycznej w Polsce. Marketing polityczny jest stałym elementem współczesnej kampanii wyborczej, a jego najskuteczniejszym elementem jest reklama polityczna, ponieważ jej zastosowanie zwiększa skuteczność komunikowania politycznego. Sama reklama umożliwia partiom i kandydatom nie tylko sformułowanie programu, zbudowanie odpowiedniego wizerunku, ale także skuteczny atak wymierzony w przeciwnika politycznego.

Kącik maturzysty

Coraz więcej maturzystów stawia na matematykę rozszerzoną

W tym roku dodatkowy egzamin maturalny z matematyki na poziomie rozszerzonym będzie zdawało o wiele więcej abiturientów niż rok temu, bo ponad 65 tysięcy z 400 tysięcy zdających. W poprzednim roku na dodatkowy egzamin zdecydowało się 54 tysiące zdających. Powodzeniem zaczęła cieszyć się także fizyka – wybrało ją około 35 tys. maturzystów, dla porównania w poprzednim roku ten przedmiot wybrało 28 tysięcy maturzystów. Takie dane podaje CKE po weryfikacji wstępnych deklaracji maturalnych.

Profesor Krystyna Szafranec z Zakładu

Socjologii Edukacji i Młodzieży UMK, przekonuje, że młodzi ludzie wreszcie przestali myśleć schematycznie. „Zainteresowanie matematyką i fizyką świadczy o tym, że otwierają sobie większe możliwości wyboru kierunku studiów i mają więcej pomysłów na życie. Dotychczas uczniowie kierowali się modą na dane studia albo przełożeniem: przedmiot w szkole - kierunek studiów. W efekcie trafiali na masowe studia, dające niewiele szans na pracę. Młodzi ludzie są dziś niesamowicie racjonalni. Wiedzą, że nieprzemyślane wybory są zbyt ryzykowne. Po prostu obserwują starszych kolegów i wyciągają wnioski”.



To prawda, że studia ściśle dają większe perspektywy na przyszłość, są bardziej „elastyczne” niż studia humanistyczne. Potwierdzają to także pracodawcy - powtarzają oni, że matematyka uczy logicz-

nego myślenia, daje podstawy, które są przydatne również humanistom, osobom, które nie wiążą swojej kariery z kierunkami ścisłymi. Szefowie twierdzą też, że nie zdając matematyki, młodzi ludzie zamykali sobie wiele drzwi. Na przykład bezrobotni humaniści nie mogli dokształcać się czy przekwalifikować się pod kątem požądanych na rynku pracy zawodów – nie mogli zdawać na studia techniczne, bo brakowało im podstawowej wiedzy matematycznej. Warto się nad tym zastanowić i nie bagatelizować potencjalnej szansy.

„Podstawa” a „rozszerzenie”

Różnica pomiędzy poziomem podstawowym a rozszerzonym jest zasadnicza: polega na trudności zadań, które przyjdzie rozwiązać uczniom. Wybór odpowiedniego dla nas poziomu powinien być związany z planami na przyszłość. Poziom podstawowy muszą zdać wszyscy, dlatego trzeba się zastanowić czy

chcemy dodatkowo zdawać również maturę rozszerzoną. Jeśli wybieramy się na studia, szczególnie studia techniczne (które wymagają znajomości matematyki), powinniśmy wybrać egzamin w formie roz-

szerzonej.

Cząstki elementarne

Podstawowy poziom egzaminu składa się z kilku rodzajów pytań: 20-30 zadań zamkniętych (testowych), 5-10 zadań wymagających krótkiej odpowiedzi oraz 3-5 zadań otwartych, wymagających wyczerpującej odpowiedzi. Za rozwiązanie zadania testowego i zaznaczenie prawidłowej rubryki na karcie odpowiedzi, uczeń otrzymuje jeden punkt. Z kolei, za poprawne wykonanie krótkich zadań, maturzysta otrzymuje maksymalnie dwa punkty (możliwości przyznanych punktów: 0-1-2). Najlepiej punktowane jest rozwiązywanie zadań otwartych, które wymagają od nas wyczerpujących odpowiedzi. Można za nie uzyskać maksymalnie cztery, pięć lub sześć punktów (więc, w zależności od maksymalnej punktacji: 0-4 lub 0-5 lub 0-6).

Podstawowe umiejętności maturzysty

Egzamin maturalny ma na celu sprawdzenie umiejętności z kilku dziedzin. Przede wszystkim chodzi tu o sprawdzenie rozumienia treści zadania matematycznego, umiejętności określenia danych i zapisania ich. Stąd ważne jest, żeby w przejrzysty sposób formułować zapis toku pracy z zadaniem. Drugą sprawdzaną przez maturę kwestią jest umiejętność dobrania konkretnego modelu matematycznego. Chodzi tu o wzory, równania, funkcje, nierówności, itd. Ostatnią, kluczową zdolnością sprawdzaną przez egzamin, jest umiejętne zastosowanie wzorów (z arówno tych podanych w treści zadania, jak i tych zdobytych na lekcjach matematyki). Tu warto podkreślić, że zapis graficzny, podobnie jak prawidłowy wynik działania, jest bardzo ważną częścią, która również podlega sprawdzaniu.

www.cogito.com.pl

Bezpłatne warsztaty dla maturzystów: język polski, WOS, historia

Collegium Civitas po raz czwarty organizuje warsztaty dla maturzystów. W tym roku abiturienti mogą skorzystać z zajęć z wiedzy o społeczeństwie, historii najnowszej i języka polskiego. Wykłady są rejestrowane na stronie internetowej www.wszechnica.org.pl, istnieje możliwość ściągnięcia ich w formacie MP3.

Prezentacja ustna z języka polskiego wymaga od maturzysty rzetelnego opracowania tematu i dbałości o atrakcyjną dla słuchacza formę wypowiedzi. Historia i WOS, najpopularniejsze przedmioty maturalne po geografii i języku obcym, to z kolei najobszerniejsza dziedzina wiedzy szkolnej.

Nie sposób uporać się z tymi egzaminami bez wykazania się znajomością literatury przedmiotu i najnowszych interpretacji. Wybitni wykładowcy, znawcy dzieł powstających w Polsce ostatniego stulecia, dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, a eksperci polonistyki i komunikacji pomagają w przygotowaniu ustnej prezentacji z języka polskiego.

A ono niektóre z proponowanych wykładów:

- Dlaczego ZSRR przegrał zimną wojnę? Geostратические i ekonomiczne przesłanki upadku komunizmu. (prof. dr hab. Dariusz Stola)

- Nazizm i stalinizm – podobieństwa i różnice. Czy współczesna Europa potrzebuje komunistycznej

Norymbergii? (prof. dr hab. Wojciech Roszkowski)

- Sztuka wystąpień publicznych - przygotowanie do ustnej prezentacji maturalnej z języka polskiego (Dominika Staniewicz -absolwentka Socjologii ze specjalizacją Komunikacja i Media oraz Uniwersytet Warszawski na wydziale metodyki nauczania) Wszechnica jest wspólną inicjatywą Fundacji Wspomagania Wsi i Collegium Civitas. Wspólnie organizacja pozarządowa i wyższa uczelnia pragną pomóc mieszkańcom wsi i małych miast w ich rozwoju intelektualnym.

W głębi duszy



Ciekawi Was co nowego u naszych „Bronkowych Belfrów”? Wywiady w tym numerze gazetki będą bardzo kobiece, ponieważ o swoim życiu zdecydowały się nam opowiedzieć Sorka od angielskiego Anna Jankowska, a także Sorka od polskiego i prowadząca koło dziennikarskie Dorota Jaśkowska.

Anna Jankowska:

Talizman szczęścia...

Nie mam takiego. Nie jestem osobą zabobonną.

Zawsze kieruję się zasadą: 'nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe'. Staram się szanować i rozumieć innych.

Nigdy... 'Never say never', jak mawiał Bond - James Bond.

Wymarzone wakacje to takie spędzone w jakimś ciepłym kraju podczas polskiej srogiej zimy. Tu bym się trzęsła z zimna, a tam leżę sobie gdzieś pod palmą w bikini...

Brakuje mi czasu, oczywiście, na zabawy z dziećmi, czytanie książek, spotkania ze znajomymi, itp.

Moim uczniom chciałabym przekazać swoją wiedzę, rzecz jasna, i przekonanie, że tak wiele mamy, że świat jest wspaniały, że są dobrzy ludzie, że zawsze jest nadzieja, że wystarczy chcieć, że czas goi rany i że zawsze jakoś to będzie. :) To taki przekaz pedagogiczny, ale ponieważ zbliżają się święta Zmartwychwstania Pańskiego, chciałabym także przekazać swoim uczniom życzenia: rodzinnych i ciepłych świąt. Niech radość Wielkanocnego Poranka napelni nasze serca i zagości w naszych domach na zawsze. Alleluja!

Dorota Jaśkowska:

W wolnym czasie najchętniej...



Czytam. Właściwie każdą wolną chwilę przeznaczam na czytanie, niezależnie od tego, czy w danym momencie jadę autobusem, czy też czekam w kolejce do lekarza. To mój sposób na odprężenie, na relaks, zebranie myśli i nabranie

dystansu do codziennego zgiełku. Właściwie dobra książka to jedyna rzecz, od której jestem uzależniona.

W dzieciństwie marzyłam o...

Jako mała dziewczynka marzyłam o tym, by zostać astronautą. Wiem, że to może zabrzmieć dziwnie, ale od małego dziecka interesowałam się wszystkim, co ma związek z kosmosem, uczyłam się na pamięć nazw konstelacji, cech poszczególnych planet, ich właściwości. Wyobrażałam sobie, jak by wyglądał mój lot w kosmos itp. Myślę, że te marzenia związane były z królującym w tamtych

czasach na ekranach telewizorów serialem Star Trek. Zresztą, do tej pory staram się być na bieżąco z publikacjami na ten temat, jednak to już nie jest tak „magiczne”. Dziecko wyobraża sobie, że wie bardzo dużo, ja mam świadomość swoich ograniczeń,

które wynikają niestety z „nieprzyswajania” wiedzy ścisłej. A kosmos, to niestety (prawie) tylko fizyka....

Nie ma nic gorszego niż...

Chamstwo i prostactwo. Mam awersję do tego typu prymitywnych zachowań. Niestety dzisiaj, nawet w mediach, w pewnym sensie kreuje się tego typu postawy. Nie rozumiem ludzi, którzy oglądają programy typu X-Factor, tylko po to, by posłuchać, jak Kuba Wojewódzki obraża

na wszystkie możliwe sposoby uczestników, tylko po to, by móc później wykorzystać jego „powiedzonka”.

Mój autorytet, wzór do naśladowania...

Autorytetem dla mnie była zawsze moja mama. Wiem, że to może nie jest jakaś górnolotna myśl, ale przecież chodzi o to, żeby ten wzór był prawdziwy, przede wszystkim naśladowany, a nie „modny” w danym momencie. Moja mama jest bardzo silną kobietą, potrafi radzić sobie w każdej sytuacji, konsekwentnie realizuje wyznaczone sobie cele, jest szczerą, czasami nawet za bardzo. Wiem także, że zawsze mogę na nią liczyć. Jeżeli chodzi o inne autorytety, to jest ich kilka. Nie mam jednego wzoru, który byłby „całościowy”, w grę wchodzi raczej cechy poszczególnych ludzi, których podziwiam i szanuję.

Moim uczniom chciałabym powiedzieć...

Moi uczniowie chyba znają mnie na tyle, że wiedzą co chciałabym im powiedzieć.

Najważniejsze: „**Nie biegnij za szybko przez życie, bo najlepsze rzeczy zdarzają się nam wtedy, gdy najmniej się ich spodziewamy**”. (Gabriel García Márquez).

K.L., IIB

Nowa szkoła nowa przyjaźń

Podczas trzech lat gimnazjum, niejedyn z nas nawiązał wiele znajomości, niekiedy prawdziwych przyjaźni. Zbliża się jednak czas, kiedy każdy musi samodzielnie podjąć decyzję o dalszym kształceniu się. Naturalne jest, że zainteresowania czy zdolności naszego przyjaciela mogą różnić się diametralnie od tych, które sami posiadamy. Czy w takim razie decyzja o pójściu do innych klas czy nawet szkół, równoznaczna jest z końcem przyjaźni?

Wielu trzecioklasistów przy wyborze szkoły średniej na względzie ma również wybór swojego przyjaciela. I nie ma w tym niczego złego, dopóki zainteresowania tych dwóch osób diametralnie się nie różnią.

Podejmując więc decyzję co do dalszej edukacji, skupić musimy się przede wszystkim na sobie. Powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że szkoła jest miejscem, w którym przede wszystkim powinniśmy zdobywać wiedzę. Jeśli więc zdecydowaliście



się na uczęszczanie do innej szkoły, niż wasi znajomi, nie powinniście być zaniepokojeni. Potraktujcie to jako swego rodzaju wyzwanie i przygodę. Dzięki temu, że staniecie się niezależni od swoich znajomych, będziecie bardziej zauważani przez nowych

ludzi. Przebywając wciąż w jednej grupie osób, zamykacie się na świat i nowe znajomości. Nawet jeśli ktoś będzie wami zainteresowany, prawdopodobnie zabraknie mu odwagi, by dołączyć do roześmianej, dobrze dogadującej się i trzymającej ze sobą od dawna, grupy. Nie dramatyzujemy więc, jeśli nasz znajomy postanowi pójść jednak do innej niż my klasy. Przyjaźń nie polega w końcu na spędzaniu każdej chwili razem.

Idąc do nowej klasy, przynajmniej dla części nowych znajomych, jesteśmy zupełnie anonimowi lub znani jedynie „z widzenia”. Warto więc na wstępie zrobić

dobre wrażenie i np. przełamać swoją nieśmiałość, jeśli z takową się zmagamy. Jest to dobry moment na zmiany, nie tylko jeśli chodzi o obowiązki, ale również osobowość. To właśnie tutaj spędzimy najprzyjemniejsze lata swojego życia, wkroczymy w dorosłość, podejmiemy decyzję o swoim dalszym życiu, studiach. Nawet, jeśli wasi znajomi wybiorą inne szkoły czy klasy, w nowym środowisku zawiążecie nowe znajomości.

Prawdziwe przyjaźnie przetrwają, a wybór szkół, czy klas możecie wręcz potraktować jako próbę sprawdzenia siły waszych więzi. Przyjaźń to w końcu związek dwóch lub więcej, niezależnych jednostek. Nie jest więc możliwe spędzanie każdej sekundy życia razem. Dobrze jest nie zamykać się na świat innych ludzi, tworząc swoją własną, małą społeczność, a właśnie pomimo innych zainteresowań, pomimo licznej grupy znajomych, nadal mieć swojego jedynego, prawdziwego przyjaciela. Rozłąka, której teraz się obawiacie jest przecież nieunikniona: w przyszłości czekają was studia, potem praca, którą wybieracie według własnej woli, a nie woli przyjaciół.

N.R., IIB

Błędne postawy uczniów

Podejście do nauki jest bardzo ważnym elementem kształtującym młodego człowieka. Samo „wkuwanie” informacji jest tylko połową sukcesu. Należy pamiętać, że stosunek ucznia do nauki i zajęć szkolnych to ta druga połowa. Profesor Zbigniew Łucki w swojej książce „Jak zdać egzamin” wyróżnił pięć błędnych postaw jakie uczniowie przyjmują przed ważnymi egzaminami.

Ignorant:

Jak go rozpoznać?

Uczeń ten w trakcie egzaminu nie chce mówić, ani pisać. Sprawia wrażenie, że nie wie czego dotyczy dany przedmiot, a jeśli już decyduje się na udzielenie odpowiedzi, jest ona chaotyczna, nielogiczna i w dużej mierze niezrozumiana. Taki uczeń często zupełnie rezygnuje z podejścia do egzaminu, nie chcąc się stresować.

W jaki sposób wyzbyc się podejścia ignorantta?

Należy z całą pewnością ograniczyć bezmyślne uczenie się na pamięć (tzw. ZZZ - zakuć, zdać zapomnieć) i uwierzyć w siebie. Najlepiej przed każdym egzaminem stworzyć sobie własny plan nauki. Należy stawić czoła wszelkim napotkanym trudnościom i przed wejściem na egzamin uświadomić sobie, że egzaminator nie jest żadnym potworem, a tak samo jak my, zwykłym człowiekiem. Trzeba jak najlepiej przedstawić własny punkt widzenia i nie poddawać się walkowerem, powtarzając sobie, że nie jest się ignorantem.

Samobójca:

Jak go rozpoznać?

Pełniona karygodne błędy i nie potrafi ich poprawić. Fantazjuje, wymyślając nowe zagadnienia ze zdawa-

nego przedmiotu oraz sprawia wrażenie człowieka kompletnie nieodpowiedzialnego.

W jaki sposób wyzbyc się podejścia samobójcy?

Należy unikać tzw. „lania wody” i uważać na słowa. Może przydać się także sporządzenie planu nauki i dokładne słuchanie uwag egzaminatora (w których może być ukryta odpowiedź). Trzeba sprawić dobre wrażenie i sprawdzić wszystkie informacje, których nie jest się pewnym.

Laik:

Jak go rozpoznać?

Podczas części pisemnej tworzy bardzo chaotyczne i niepełne zdania.

Nie sprawdza błędów i stwarza wrażenie człowieka bezmyślnego.

W jaki sposób wyzbyc się podejścia laika?

Należy nauczyć się solidnej i samodzielnej pracy. Sporządzić plan nauki, poprawić umiejętności komunikacji na piśmie oraz zadbać o własny wizerunek. Przed rozpoczęciem egzaminu laik powinien dokładnie podzielić sobie czas pisania i sprawdzić pewność posiadanych informacji.

Zawalidoga:

Jak go rozpoznać?

Rozpoznaje podane informacje, jednak nie potrafi dokładnie przypomnieć sobie ich znaczenia. Ma problemy z samodzielnym rozwiązywaniem zadań i objęciem umysłowo trudniejszych zagadnień. Czę-

sto czeka na odpowiedź i sprawia wrażenie osoby nie do końca pokazującej swoich umiejętności.

W jaki sposób wyzbyc się podejścia zawalidogi?

Nauczyć się samodzielnej pracy i poprawić umiejętności w zakresie komunikacji ustnej. Trzeba ograniczyć wkuwanie na pamięć i więcej uwagi poświęcić czytaniu ze zrozumieniem. Przed każdym egzaminem sporządzić plan nauki i pokazać swój dobry wizerunek.

Leń:

Jak go rozpoznać?

Na łatwiejsze pytania odpowiada zadowolająco, jednak trudniejsze zostawia bez odpowiedzi. Ukażuje zbyt niski poziom w stosunku do swoich możliwości, a każde błędy tłumaczy za małą ilością czasu. Nie jest w stanie objąć umysłowo trudniejszych zagadnień i sprawia wrażenie człowieka, których chce przejść przez życie z jak najmniejszym wysiłkiem. Ciągnie się za nim opinia człowieka zdolnego, ale wybitnie leniwego.

W jaki sposób wyzbyc się podejścia lenia?

Nauczyć się samodzielnej pracy i sporządzić jej plan. Trzeba sprawić, aby nauka nie była aż tak potworną męczarnią. Przed egzaminem dokładnie rozplanować czas pisania.

A ty jakim typem ucznia jesteś?

B. H., IIA



REKLAMY

PRZEKLEŃSTWO SPOŁECZEŃSTWA XXI WIEKU

Reklama, jak mówi definicja, jest informacją połączoną z komunikatem, który ma nas zachęcić do kupna określonych produktów lub skorzystania z danych usług oraz promowania pewnych spraw, czy idei. W dzisiejszych czasach właśnie ona stała się dominującym, wszechobecnym środkiem promowania dosłownie wszystkiego, począwszy od artykułów RTV/AGD, poprzez odzież, różnego rodzaju usługi, wyjazdy zagraniczne, koncerty, pomoce naukowe oraz wiele innych, kończąc na filmach i muzyce. Jej odbiorcami jesteśmy wszędzie, nawet do końca nie zdając sobie z tego sprawy. Prawdą jest, że reklama stała się dominującą XXI wiek formą zabiegu kształtującego nasze poglądy i wpływającego na to, z jakich dóbr i usług korzystamy i jakie produkty nabywamy. Reklamy potrafią nas zaskakiwać, bawić, a czasem nawet zadziwiać. Czy w dzisiejszych czasach, po ponad 20 latach rozwoju rynku reklamowego, cieszą się one w Polsce nadal taką samą popularnością? Czy spełniają swoją podstawową rolę, a przede wszystkim, czy lubimy być ich odbiorcami?

W styczniowym sondażu przeprowadzonym przez Centrum Badania Opinii Społecznej postanowiono zapytać respondentów o ich odczucia i reakcje związane z reklamą. Chciano dowiedzieć się co ludzie w różnym wieku sądzą o reklamie i poznać ich opinie na ten temat. W trakcie analizy materiału okazało się, że znaczna większość Polaków (aż 86%) nie lubi reklam, a tylko co ósmy odbiorca ma do nich pozytywne nastawienie. Zaskoczeni? O dziwo, albo i nie, większość respondentów odpowiadając na pytania dotyczące spotów reklamowych skarżyło się i to głównie na częstotliwość ich emitowania. Dowodzi tego fakt, że prawie połowa (48% respondentów) czuje się wręcz przymuszana do wysłuchiwania i oglądania reklam, mimo że wcale nie ma na to ochoty. Jest to nawet większa grupa osób od tej, która również nie lubi reklam i nie jest ich odbiorcą (38%). Pierwsze, co nasuwa się na myśl, to pytanie: Jak oso-

ba, która nie lubi reklam jest przymuszana do ich oglądania? Otóż chyba każdy z nas potrafi sobie na nie odpowiedzieć. Wystarczy chociażby włączyć telewizję - oglądając ulubione filmy, czy seriale, średnio co kilkanaście minut jesteśmy zmuszeni przerywać przez wyskakujący nam przed oczami ciąg dziesięciominutowego spotu reklamowego. A jak na to reagujemy? Otóż te same badania pokazują, że najczęstszą reakcją na pojawiające się reklamy jest wyłączenie odbiornika lub przełączenie go na inny kanał (38%), jedna piąta respondentów (20%) wychodzi w tym czasie z pokoju, a co ósmy Polak (ok. 12%) twierdzi, że ogląda reklamy, ale o wiele mniej uważnie. Kolejnymi przykładami mogą być billboardy i plakaty oraz ulotki załączające ulice, w które z nadzieją na przyciągnięcie uwagi odbiorcy inwestują nie tylko duże firmy i przedsiębiorstwa, ale również wielu inwestorów posiadających małe zakłady czy sklepy. Włączając radio, podobnie jak w telewizji, co jakiś czas słyszymy ciąg zdań i mających na celu zachęcić nas do skorzystania z przedstawionych ofert. Czy również w tych wypadkach reagujemy tak samo jak w przypadku spotów telewizyjnych? Odpowiedź jest prosta - tak. W codziennym życiu, natykając się wszędzie na różnego rodzaju reklamy, przestajemy zwracać na nie uwagę, jest to normalna kolej rzeczy. Wszystko staje się nudne i rutynowe, dopóki twórcy reklam szczególnie nie zaskoczą nas swoją pomysłowością i wyobraźnią, ale taka już nasza natura. Dowodzi temu fakt, iż 80% respondentów jest zdania, że reklamy ich zwyczajnie nudzą (w porównaniu do 14% badanych, którzy twierdzą, że są one ciekawe). Jednak stosunek do reklam nie zależy wyłącznie od upodobań każdego z nas. Jest on w pewnym stopniu uzależniony od wieku. Sonda dowiodła, że do grupy tych najbardziej lubiących reklamy należą osoby najmłodsze i te między 25 a 34 rokiem życia, jak również renciści. W żadnym z wymienionych przypad-

ków sytuacja materialna respondentów nie odgrywa żadnej roli. A co z reklamą w Internecie? W tym roku po raz pierwszy przeprowadzono ankietę, w której zapytano internautów o ocenę reklam w sieci. Większość z nich (71%) jest zdania, że reklamy są uciążliwe i jedynie utrudniają przeglądanie stron, a zaledwie 4% z nich jest zdania, że są one przydatne w znalezieniu określonych usług i produktów. Reklamy potrafią wzbudzić wiele kontrowersji. Szczególnie jest to związane z kwestią reklam dla dzieci, promowania leków oraz produktów leczniczych. Różne rodzaje reklam podlegają pewnym zasadom prawnym, które m.in. zabraniają wprowadzania w błąd, jednak polskie prawo nie kwestionuje reklamowania np. produktów leczniczych przez osoby podające się za lekarzy, czy farmaceutów. Absurd? 80% opinii społecznej jest zdania, że reklamowanie czegokolwiek przez osoby podające się za specjalistów jest niewłaściwe, a w tym połowa za zdecydowanie niewłaściwe. Mimo, że obecnie niechęć do reklam jest jawiskiem, które stało się całkowicie powszechne, i mimo ogólnego przekonania, w większości spełniają one swoje zadanie. Tutaj pada odpowiedź na pytanie zadane na samym początku. Reklamy, pomimo powszechnej opinii, zwracają uwagę na konkretne produkty i usługi, z których korzysta każdy konsument, w mniejszym lub większym stopniu. Tak naprawdę, chcąc zakupić jakiś produkt, po obejrzeniu reklamy, będziemy bardziej skłonni ku temu, aby dokonać tego mając o nim podstawowe informacje, które dostarczają nam właśnie te nie lubiane i niechciane przez nas reklamy. A taką osobą jesteś nawet Ty. Hipokryzja? Odpowiedz sobie na to sam ;)

M.S., IIB



wydawaniem pieniędzy. Zadowolenie, które towarzyszy nam po udanych zakupach może prowadzić do uzależnienia.

Nie każdy z nas musi stać się uzależnionym. Przeważnie klienci chodzą na zakupy z listą zakupów oraz z określonym budżetem, aby nie podejmować pochopnych decyzji. O uzależnieniu możemy mówić, gdy zakupy stają się nieuniknione i są jedynym sposobem poradzenia sobie z problemami.

Jakie są objawy zakupoholizmu?

Zakupoholizm, czy już uzależnienie?

- niekontrolowane kupowanie nowych rzeczy;
- chwilowe zaspokojenie potrzeby kupowania;
- obsesyjna myśl o kupowaniu nowych przedmiotów;
- gniew bądź zdenerwowanie spowodowane brakiem zakupu nowego towaru;
- wydawanie całych swoich oszczędności finansowych na produkty (często niepotrzebne);
- brak podania racjonalnego powodu zakupu określonych towarów.

Jak wyjść z zakupoholizmu?

Pierwszym krokiem prowadzącym do wyleczenia zakupoholizmu jest uświadomienie sobie, że mamy problem związany z zaku-

pami. Na początku możemy sami spróbować sobie poradzić z problemem, na przykład poprzez robienie listy zakupów przed wyjściem do sklepu lub zabieranie z domu określonej sumy pieniędzy. Niestety zazwyczaj potrzeba jest pomocy psychologa. Można również poddać się terapii indywidualnej lub grupowej.

Zakupoholizm może dotknąć każdego z nas. Ważne, aby umieć powiedzieć sobie w odpowiednim momencie 'nie' lub poddać się terapii. Jeśli zauważymy u siebie lub naszych bliskich jakieś niepokojące objawy, powinniśmy natychmiast zgłosić się do lekarza albo poinformować o tym kogoś z naszych bliskich. Bardzo ważna jest tutaj silna wola.

A.T., IIB

Polacy o swoim szczęściu i pechu oraz zadowoleniu z życia

Polacy na ogół uważani są za wybitnych pesymistów i ludzi wiecznie niezadowolonych z życia. Co roku badana jest kondycja psychiczna Polaków, ich poczucie życiowego szczęścia i pecha oraz różnych aspektów ich codziennej egzystencji.

Od lat poczucie szczęścia i pecha wśród naszych rodaków jest na bardzo zbliżonym poziomie. Najniższe w historii odnotowane dane dotyczące odczuwania szczęścia, dotyczą czasów PRL. Oczywiście sondy badające te dwa zjawiska są bardzo zróżnicowane. Jedni są bardziej zadowoleni ze swojego życia, a inni mniej. Jedni twierdzą, że mogą nazwać się szczęśliwcami, inni że pechowcami. Większość Polaków jednak twierdzi, że różnie z tym bywa. Pozytywnym aspektem jest to, że od trzech lat ludzie uważają się za osoby szczęśliwe, dwukrotnie przewyższając odsetek osób o negatywnej samoocenie. W porównaniu z połową lat dziewięć-



dziesiątych liczba ankietowanych odczuwających radość z życia wzrosła aż o 17%.

Są różne przyczyny zadowolenia z życia. Pytani o to ludzie często jednak muszą się dłużej zastanowić.

Największą satysfakcją dla Polaków jest ich życie rodzinne. Wlicza się w to zarówno zadowolenie z życia małżeńskiego jak i z potomstwa. Inną ważną sferą życia dla Polaków jest przyjaźń. Aż 81% Polaków deklaruje zadowolenie ze swoich przyjaciół i najbliższych znajomych. Kolejnym źródłem radości naszych rodaków jest miejsce zamieszkania i wykonywana praca. Ważne są też zdrowie i sytuacja materialna. Mniej istotne, jednak także odnotowane są: zapatrywa-

nie się na przyszłość oraz egzystencja ekonomiczna. Wszystkie te dziedziny jednak są ze sobą silnie powiązane i dobrze prosperujące tworzą pełnię szczęścia przeciętnego Polaka.

Musimy pamiętać, że ostatni rok nie należał do najszczęśliwszych dla Polaków. Duży wpływ miała na to tragedia narodowa - katastrofa w Smoleńsku, a co za tym idzie utrata ważnych osobistości, na czele z głową państwa. Wpływ na odczuwanie większego smutku w poprzednim roku miała także natura, a zwłaszcza powódź. Także ci, których to nieszczęście osobiście nie dotknęło, nie byli obojętni na sytuację poszkodowanych w wyniku żywiołu.

K.L., IIB

Źródło: badania TNS OBOP

Rasizm problemem współczesnego świata

Rasizm to zespół poglądów społeczno-politycznych opartych na twierdzeniu o nierówności biologicznej, umysłowej itp. ras ludzkich; dyskryminowanie ludzi z powodu ich przynależności do rzekomo niższej rasy. To zjawisko, rozprzestrzeniające się szybko, jest bardzo niebezpieczne. Czy da się je wyeliminować ze społeczeństwa?

Codziennie można przeczytać lub usłyszeć o pobiciach, wyzyskach, czy innych przykrych incydentach skierowanych do ludzi będących innego wyznania czy koloru skóry. Przeglądając pierwszy lepszy portal internetowy można znaleźć artykułu typu :” Pobili Egipcjanina” czy „RPA-rasizm kwitnie”. Zjawisko to jest bardzo powszechnym problemem na świecie. Człowiek o innym niż biały kolorze skóry boi się wyjść z domu chroniąc się tym sposobem przed pobiciem czy publicznym upokorzeniem.

Problem dyskryminacji rasowej nasila się również i w naszym kraju. Jedna ze stacji telewizyjnych wyemitowała reportaż o czarnoskórym studencie z Białegoostoku, który został brutalnie pobity na przystanku, a wcześniej wyśmiany. Mężczyzna zupełnie niczym nie zawinił, nie prowokował, nie zaczepiał: „Miałem kiedyś parę incydentów w Białymstoku. No na przykład, kiedy szedłem na zakupy do sklepu spożywczego lub do galerii, lub idąc gdziekolwiek. Ludzie krzyčili :biała siła, biała siła. Naśladowali odgłosy psów, małp”- przyznaje Shahzad Mahmood,



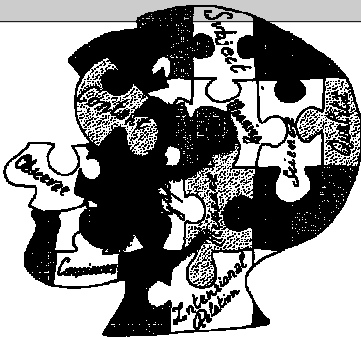
student medycyny, w wywiadzie dla jednej ze stacji telewizyjnych. Obcokrajowców dziwi takie zachowanie. Nie rozumieją tego co się dzieje, dlaczego są tak traktowani. Takie zachowanie dotyczy, jak się okazuje, nie tylko mężczyzn. „Byłam na zakupach, żeby kupić jedzenie dla mojego dziecka. W głównym korytarzu spotkałam trzech chłopaków. Jeden z nich zaczął mnie zaczepiać. Krzyczał: biała siła, małpa, wracaj do domu. Kiedy spotkałam ich znowu zapytałam: jaki macie problem, a on znowu mi mówił: ku..., jedź do domu. Chciał się ze mną bić. Był agresywny, uderzył mnie w twarz. Ochroniarz tylko patrzył i nie zrobił nic - mówi Saskia Nadira Molina”. Znany jest przypadek Pana Nizara z Turcji mieszkającego aktualnie w Pieszku, który jest nękanym z powodu swojego pochodzenia. Ludzie nie chcą akceptować inności. Takie zachowania uważane są w środowisku zwierząt - kiedy jedno jest „inne” zostaje wygnane ze stada. Jednak między ludźmi a zwierzętami istnieje zasadnicza różnica.

Zostaliśmy, nie bez powodu, obdarzeni rozumem. Więc dlaczego z niego nie korzystamy? Dlaczego nie kierujemy się moralnymi zasadami? Marc Hauser, profesor z Harvardu, po przeprowadzeniu szczegółowych badań doszedł do wniosku, iż moralność jest wrodzonym aspektem ludzkiego bytu i podobnej jak np. język

„wpisany” jest w mózg. Czyli jest to mechanizm jakim kierujemy się przy rozwiązywaniu moralnych dylematów. Specjaliści stwierdzili, że człowiek potrafi podejmować poważne, moralne, ważne decyzje więc jak to jest, że dochodzi do takich incydentów, jak na stadionie w Sardynii kiedy to jeden z piłkarzy został wyśmiany przez kibiców. W 2012 roku w Polsce mają odbyć się Mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Do naszego kraju zjadą się kibice z całego kontynentu. Czy aby na pewno jesteśmy na to gotowi? O ile stadiony i cała infrastruktura są na ukończeniu, to czy otwartość na „inność” będzie możliwa? Czy organizatorzy są w stanie zapewnić bezpieczeństwo WSZYSTKIM? Patrząc na to, co się dzieje, można wątpić, iż będą to „spokojne” mistrzostwa. W jednym miejscu spotkają się tak różni ludzie. Utrzymanie spokoju może być nie lada wyzwaniem dla organizatorów i służb porządkowych, skoro przez tyle lat nie udało się uporać z neonazistowskimi kibicami. Gazy łzawiące i pałki mogą tu nie wystarczyć, jeśli nie zrozumiemy, że człowiek stanowi zawsze największą wartość i niezależnie od koloru skóry, poglądów, religii, ma prawo do szczęścia. Wszyscy ludzie są tacy sami, mają uczucia, chcą być szanowani, doceniani.

K. R., IIB

Kącik psychologiczny



Siecioholizm - uzależnienie od Internetu, czyli jedna z chorób XXI wieku

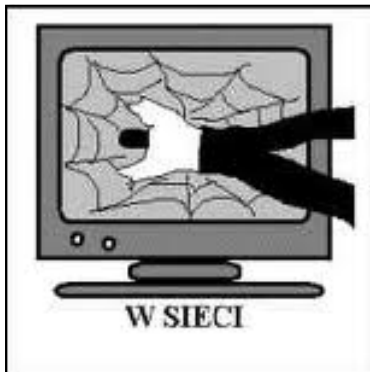
W dobie szybkiego rozwoju techniki i automatyzacji życia Internet jest rzeczą, bez której wiele osób nie mogłoby normalnie funkcjonować. Ogólnosiwiatowa sieć zapewnia szybki kontakt, transfer danych na duże odległości, jak również zawiera wiele informacji z różnych dziedzin. Jednakże przy tak dużej liczbie zalet posiada jedną, ale za to bardzo poważną wadę - szybko uzależnia.

Według Hurberta Poppe'a, specjalisty od terapii uzależnień "liczba osób uzależnionych od Internetu przekracza w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków. Szacuje się, że Internetem posługiwało się w końcu lat 90-tych ok. 200 mln ludzi. Z badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wynika, że około 6% osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych a ok. 30% traktuje go jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Badacze zjawiska zwracają uwagę na fakt, że ponad połowa osób zdiagnozowanych jako uzależnione ma poważne problemy małżeńskie, zaś sam Internetu prowadzi do izolacji społecznej, wiele osób spędza mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem.

Badania przeprowadzone w styczniu 2000 roku, na grupie 1012 polskich internatów wykazały, że 43% polskich internatów to ludzie w wieku 18-25 lat, a 20% - w wieku 26-35 lat. Kobiety stanowią wśród nich 37%. Co trzeci korzystający z sieci mieszka w mieście liczącym powyżej 500 tys. mieszkańców. 58% ankietowanych łączyło się z Internetem codziennie lub kilka razy w tygodniu. Internet ma wiele twarzy: wysyłanie listów elektronicznych, krążenie po pajęczynie World Wide Web, ściąganie plików, udział w grupach dyskusyjnych, gry fabularne, sieciowe pogawędki. Może być łatwym źródłem uzależnienia właśnie z tego powodu, że gromadzi tak wiele zasobów i pozwala na tak wiele form aktywności. Dużą rolę odgrywa tu anonimowość użytkownika, Użytkownik zyskuje tu to, co chce łatwo i bez zbytnich obaw.

Ludzie, którzy korzystają dużo z Internetu czują dyskomfort, gdy próbują ograniczyć swój czas spędzony w sieci, a odebranie im - choćby na chwilę - dostępu do poczty elektronicznej byłoby prawdziwą katastrofą. Osoby mające dostęp do Internetu na uczelni lub w pracy zostają przy swoich komputerach wieczorami i w czasie weekendów. Trzeba ich wręcz odrywać od ekranu, wpadają wtedy w rozdrażnienie, niczym alkoholik, któremu odebrano kieliszek. Osoby uzależnione od Internetu większość swojego czasu spędzają przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna go brakować na inne sprawy - na pracę, naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie.

Zdarzały się także śmiertelne skutki nadmiernego obcowania z Internetem. 28-letni mieszkaniec Południowej Korei zmarł w wyniku niewydolności serca, która była skutkiem trwającej ponad 50 godzin gry w kawiarence internetowej. Poszkodowany wcześniej rzucił pracę po to żeby tylko móc pograć na swojej ukochanej grze. Przy komputerze siedział praktycznie bez przerw - wychodził tylko do toalety (kilkakrotnie również drzemał na rozkładanym



ym łóżku przy komputerze). Po dwóch dobach zaniepokojona matka gracza poprosiła jego kolegów, by go odszukali - gdy dotarli do kawiarenki i spotkali pasjonata, zapowiedział im, że dokończy rozpoczętą właśnie partię i wraca do domu. Niestety, nie zdołał - w kilka minut później stracił przytomność i zmarł. Racjonalne korzystanie z tego, co zostało wynalezione jest podstawą. Każdy z nas powinien pamiętać o bliskich i rodzinie, co jest podstawą naszych więzi społecznych. Niepokojące są statystyki, które wskazują na wzrost czasu spędzonego przed Internetem przy jednoczesnym zmniejszaniu się ilości czasu poświęconego na rozmowy z rodziną i bliskimi.

Test uzależnienia od Internetu

Sprawdź, czy jesteś uzależniony od Internetu. Jeżeli na większości postawionych tu pytań twoja odpowiedź będzie twierdząca, powinieneś poważnie pomyśleć o tym, że możesz być już uzależniony. Pytania:

Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach

internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji?

Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?

Czy podejmowałeś wielokrotnie, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?

Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?

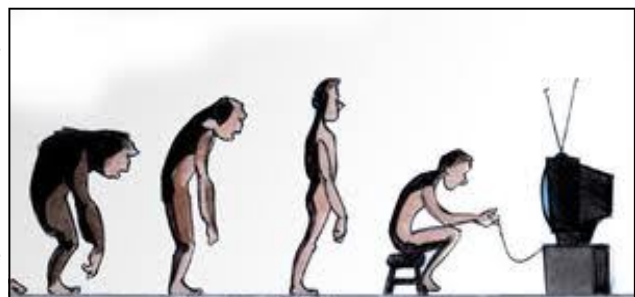
Czy zdarza Ci się spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie zaplanowałeś?

Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?

Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim, albo komuś innemu, w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?

Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Red. Artykuł napisany na podstawie :
www.psychologia.net.pl
www.biomedical.pl



Twarzą w twarz ze złem

Telewizja i prasa codziennie dostarczają nam nowych wiadomości na różne tematy. Stronią od szczęśliwych historii, a ukazują krwawe oblicze świata. Każda stacja telewizyjna i każda gazeta pokazują zdjęcia z wojen i miejsc klęsk żywiołowych. Oglądamy te fotografie z mniejszym lub większym zainteresowaniem, ale mało kto myśli o tym, ile trudu doznał ktoś, kto zrobił zdjęcie, które właśnie mimowolnie oglądamy. Fotoreporter - to hasło większości kojarzy się z człowiekiem biegnącym z aparatem do miejsc które aktualnie są 'na topie'. Po części jest to racja, jednak bardziej zglębiając temat można dojść do innych wniosków. Według mnie fotoreporter, to



ktos, kto musi podejmować wiele trudnych decyzji, ktoś kto musi znać się na swojej pracy, ktoś kto ma pasję i jest gotów na poświęcenia. Mój opis w szczególności wiąże się z fotoreporterami na wojnach i miejscach klęsk żywiołowych, bo to właśnie oni przeżywają najwięcej, muszą stanąć twarzą w twarz ze wszechobecnym złem. Walczą o to, by zrobić jak najlepsze zdjęcie, by podejść jak najbliżej. Oglądają czyjąś śmierć i dokumentują ją swoimi aparatami. Brakuje im czasu na wzruszenia, na pomoc, na współczucie, bo mają swoje zadanie: przekazać ludziom potworny obraz świata. Często przez to przeżywają swoje własne dramaty. w tym momencie na myśl przychodzi mi historia Kevina Cartera, która większości jest znana. Kevin Carter był wybitnym fotoreporterem. Ciągle dążył do doskonałości w swoim fachu. W jego karierze nadszedł przełomowy dzień

11 marca 1993r. Zrobił wtedy zdjęcie sudańskiej dziewczynki i sępa. Samo patrzenie na to zdjęcie to już niezapomniane przeżycie. Na pierwszym planie znajduje się wychudzona dziewczynka, która ostatkiem sił zmierza do punktu z żywnością, tuż za nią stoi sęp czekający na moment, w którym dziewczynka umrze z wycieńczenia. Na uchwycenie tego momentu czekał ponad 20 minut, gdyż chciał zrobić fotografię, gdy sęp zacznie atak na dziewczynkę. Na szczęście, nie doczekał tego momentu, zrobił zdjęcie w znanej już nam postaci przegonił ptaka i odszedł dalej pełnić swoją misję. Nie jestem sobie w stanie wyobrazić tego, co czuł

Carter gdy robił to zdjęcie. Od tamtej pory jego życie zmieniło się, czuł nienawiść do siebie mimo, że wiele razy już fotografował śmierć. Susan D. Moeller w książce "Compassion Fatigue: How the Media Sell Disease, Famine, War and Death" pisze, że po tym wydarzeniu Carter „usiadł pod drzewem, rozmawiał z Bogiem, płakał i myślał o swojej córce, Megan” .

W maju 1994 roku, za fotografię dziewczynki z Sudanu i sępa, Carter otrzymał nagrodę Pulitzera, która jest największym możliwym wyróżnieniem dla fotografa. Niestety w dwa miesiące później, 27 lipca 1994 roku zostało odnalezione ciało Cartera, który w swej niemoocy popełnił samobójstwo. Jak możemy przeczytać na jednym z portali internetowych "Kevin Carter nie popełnił samobójstwa z powodu widma małej sudańskiej dziewczynki, której nie wyciągnął z piekła. Jego śmierć była efektem 11 lat życia na krawędzi, które odbiło się na nim i jego bliskich oraz odejścia najlep-

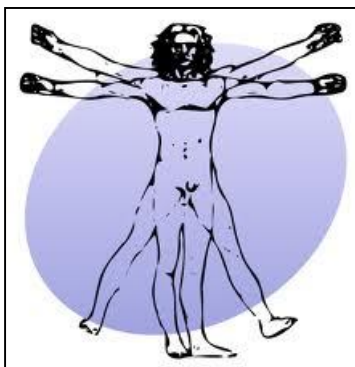
szego przyjaciela. W pełni poświęcił się dla pokazywania światu jego brutalniejszej strony. Christiane Amanpour, korespondentka CNN, rozmawiając z Amy Eldon w filmie dokumentalnym „Dying to Tell the Story” stwierdziła, że „są ludzie, którzy robią to, co robią i nie da się tego wyjaśnić”. Sama Eldon straciła starszego brata Dana, który wraz z 3 kolegami został rozszarpany w 1993 przez wściekły tłum w Somalii, gdzie pracował jako fotoreporter. "Jednak jego cierpienie nie okazało się zupełnie niepotrzebne. Gdy owo zdjęcie zostało opublikowane, świat mógł inaczej niż do tej pory spojrzeć na konflikt w Sudanie. Ludzie zwolnili tępo, zreflektowali się i zapagnęli pomóc. Od tego momentu organizacje humanitarne otrzymały tysiące datków od ludzi poruszonych losem sudańskiego konfliktu. To wszystko tylko dzięki jednemu zdjęciu. Mimo wszystko Carter był ciągle krytykowany za to, że nie pomógł od razu dziewczynce, że nie zaprowadził jej do punktu żywności, że oglądał jej cierpienie tylko po to by wykonać zdjęcie. Mało kto wziął pod uwagę to, że fotoreporter ma być naszymi oczami na świat, że jest w naszym imieniu świadkiem wydarzeń, które na zawsze zostaną w jego wspomnieniach. My widzimy tylko niewielką część tragedii. Więc oczekiwanie od niego, że będzie próbował polepszyć życie każdej napotkanej osoby jest najzwyczajszą niesprawiedliwością. Takie historie, jak wyżej opisana, to niestety częste zjawisko. Samobójstwa, postrzały, wybuchy bomb i min. Wszystko to jest niestety codziennością. Więc kolejny raz kartkując gazetę, zatrzymajmy się na chwilę przy takim zdjęciu, pozwalając sobie przy tym na chwilę refleksji.

N.B., IB

www.politykaglobalna.pl/2009/04/sep-glodujace-dziecko-i-koszmary

Natura człowieka...

Człowiek jest istotą społeczną i nie stworzono go do życia w pojedynkę. Jest istotą myślącą, reagującą na czynniki sprzyjające lub nie w danej sytuacji. Sytuacje, w których stajemy przed wyborem w jakiejś sprawie zawsze mają dwie strony, a jedna z nich zawsze ma coś nieetycznego w sobie. Przykładem może być nawet ściąganie. Wydaje się, że jest to łatwa rzecz, że robimy to bez nerwów bez żadnych skrępowań. A tak nie jest, nieświadomie pocą nam się ręce, mamy przyspieszony puls czy jesteśmy bardziej strachliwi. Wprost tego nie zauważamy, ale jeżeli by nagrano filmik na którym coś takiego robimy reakcje można by było zapewne zauważyć.



Człowiek z natury jest tchórzliwy i wybiera najkrótszą drogę. Nie boimy się rzeczywistości, jeżeli jesteśmy w towarzystwie ludzi zaufanych, rodziny, znajomych, ale jeżeli zostajemy sami w pewnych nieciekawych miejscach lub dziwnych okolicznościach zaczyna działać nasz układ nerwowy. Wmawiamy sobie, że się nie boimy, że nic nam się nie

może stać, że jest wszystko w porządku ale nasz organizm w połączeniu z mózgiem działa inaczej. Z takimi rzeczami nie umiemy walczyć, dzieje się to wszystko bez naszego wpływu.

Jeżeli robimy coś podświadomie nie oczekujemy, że coś pójdzie nie po naszej myśli. Robimy rzeczy, na których konsekwencje nie jesteśmy najczęściej przygotowani. Weźmy tu pod uwagę szkołę. Czasami na sprawdzian idziemy ze ściągawkami. Nie myślimy o tym, że nauczyciel może nas przytłąpać. Ani o tym, że możemy nie dostać

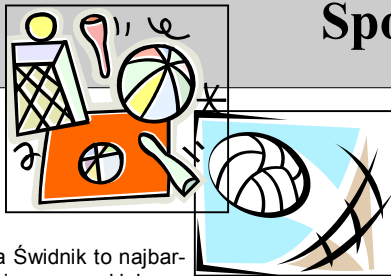
szansy na poprawę, że to nieuczciwe. Konsekwencje naszych nieprzemyślanych decyzji możemy odczuwać przez długi czas. Analogiczna sytuacja dotyczy kłamstwa. Jeżeli raz pozwolimy sobie na kłamstwo, to przed następnymi nie mamy oporu. Kolejnym aspektem, w którym przejawia się nasza natura, jest

życie osobiste. Bronimy się często, mówiąc, że chcemy być sami, nie potrzebujemy tej drugiej połówki, bo twierdzimy, że jest nam to niepotrzebne i dajemy sobie radę sami. Mówimy jest dobrze. A nasze tym razem serce połączone z mózgiem chce czego innego. Zazdrościmy innym, szczęśliwym ludziom, którzy nas wszędzie otaczają. Mówimy, że my byśmy tak nie chcieli, nam by to przeszkadzało a tak naprawdę chcemy takiego samego szczęścia jak mają inni albo i jeszcze większego.

Człowiek nie jest tylko ciałem. To prawda, że mamy narządy, które kierują nami w różnych sytuacjach z czego nawet często nie zdajemy sobie sprawy. Nasze myśli często są tożsame z naszym zachowaniem i reakcjami. Nie jesteśmy świadomi, jak się zachowujemy w obecności innych, jakie robimy miny, co się dzieje z naszym organizmem w stresowych sytuacjach. W takim razie, czy mamy jakiś wpływ na nasze reakcje w ciężkich sytuacjach życiowych?

K. K. IIIE

Sportowcy z liceum - czyli przyszłość Avii



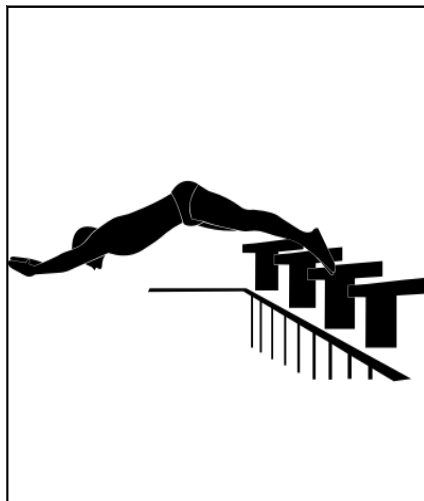
Avia Świdnik to najbardziej znany klub w województwie. Prowadzone są w nim różne sekcje m.in. boks, tenisa ziemnego. Jednak najważniejszymi są sekcja pływacka, piłki siatkowej mężczyzn oraz piłki nożnej. W Avii, w tym momencie, ważną rolę odgrywa młodzież, która jest kształcona w wielu dyscyplinach przez doświadczonych trenerów. Jest ona szkolona od najmłodszych lat, aby osiągać sukcesy. Praca i codzienne treningi zapracowały w przypadku kilku uczniów, uczęszczających do świdnickich liceów. II Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego znane jest z sukcesów osiągniętych w piłce siatkowej chłopców, ponieważ uczy się tam większość podstawowego składu juniorów. W naszej szkole mamy jednego zawodnika ASPS Avii Świdnik, ale o wiele więcej w I Liceum uczy się piłkarzy. Nie można oczywiście zapominać o pływakach, którzy reprezentują obydwa licea i osiągają wielkie sukcesy.

Jaką drogę przebyli młodzi sportowcy, aby dojść do takiego poziomu jaki obecnie prezentują? Jakie mają plany na przyszłość? Czy wiążą ją dalej ze sportem? Co już zdążyli osiągnąć? Swoją historię opowiedziało kilku uczniów. Zaczniemy najpierw od jednej dziewczyny w tym gronie. Jest uczennicą I Liceum Ogólnokształcącego dopiero od tego semestru, ponieważ poprzednie półtora roku spędziła w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Kamila Sadło, bo o niej mowa, swoją przygodę z pływaniem zaczynała 11 lat temu w pierwszej klasie szkoły podstawowej, ale sama twierdzi, że prawdziwe trenowanie zaczęło się w 4 klasie. „Wtedy były moje pierwsze poważniejsze zawody” - mówi. Dlaczego właśnie pływanie? „Po prostu spodobało mi się po pierwszej wizycie na basenie. Pamiętam jak większość dziewczyn płakała kiedy miała wskoczyć do wody, a mi się to po prostu spodobało, polubiłam to od razu i tak mi zostało do tej pory.” Kamila jest czterokrotną reprezentantką Polski, z czego jest bardzo dumna. Brała udział w Mistrzostwach Polski i wielokrotnie stawała na podium. 2006r. Dębica - brąz, 2007r. zima, Ostrowiec Świętokrzyski 2x złoto i srebro, 2007r. Oświęcim lato 4x złoto, 2008 Gorzów Wielkopolski zima 4x złoto i srebro, 2008 Oświęcim lato 4x złoto i srebro, 2009 zima, Nowa Ruda złoto i srebro, 2009 Oświęcim lato 3x złoto i brąz, 2010 zima Puławy srebro, 2010 lato Gorzów Wielkopolski 2x złoto - to wszystkie medale jakie dotychczas zdobyła Kamila. Ostatni rekord życiowy pobiła w czerwcu 2010 roku na Mistrzostwach Polski stylem motylkowym na 200m, wynosi on 2min20s. Pływa delfinem i kraulem. „Osobiście uwielbiam pływać delfinem. Uważam, że jest najpiękniejszym stylem, ale też najcięższym. Kiedy źle rozłożysz siły to w połowie dystansu już nie czujesz rąk opowiada Kamila. Twierdzi, że tylko dzięki ambicji i konsekwencji osiągnęła tak duży sukces: „Nigdy nie uciekałam z treningów, wiedziałam że nawet jak mi się nie chce,

to muszę pójść i dać z siebie wszystko by potem coś osiągnąć. Wiadomo, ciężko jest, gdy wszyscy namawiają cię na wyjście na dwór czy do kina, a ty musisz odpowiedzieć: nie dzięki, ale idę na trening.” Na chwilę obecną Kamila ma kontuzję barków i jej marzeniem jest powrót do formy i możliwość pokazania na co jeszcze ją stać. „To była decyzja spontaniczna. Miałam tam znajomych i słyszałam o dobrych warunkach, co się potwierdziło. Pobyt w Krakowie nauczył mnie samodzielności i odpowiedzialności. Niestety skończył się dosyć poważną kontuzją - wyjaśnia swoją decyzję wyboru szkoły w Krakowie. Podobny początek swojej kariery miał Sebastian Wasil, uczeń II Liceum. Tak jak Kamila zaczęła pływać w 4 klasie szkoły podstawowej, kiedy w SP7 utworzono klasę sportową. „Pływaniem zaszczepił mnie mój tata, który kiedyś również trenował. Był moim pierwszym i jedynym trenerem. Bardzo mi się to spodobało i teraz nie potrafiłbym przestać. Pierwsze sukcesy przysły w 6 klasie podstawówki na Mistrzostwach Polski w Dębicy, gdzie zdobyłem 3 brązowe medale. Później, z roku na rok, było już coraz lepiej. Jestem wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski, cztery razy reprezentowałem Polskę na zawodach międzynarodowych. Każdy sukces jaki osiągnąłem jest dla mnie wyjątkowo ważny, ten mniejszy i ten większy. Cieszę się, że mogę pływać i dobrze się przy tym bawić opowiada o swojej karierze Sebastian. Uważa, że bez wytrwałości i systematyczności nic by nie osiągnął. Teraz chce udoskonalać swoją technikę i poprawiać rekordy życiowe. Sukcesy same się pojawiły, trzeba było przykładać się na treningach, o czym wspomina: „Mam bardzo mało wolnego czasu. Treningi mam dwa razy dziennie (rano i po południu) każdego dnia. Z domu najczęściej wychodzę o 6 rano, a wracam o 18. Zdarza się, że mam wolne weekendy.” „Wspominam miło każdą chwilę spędzoną na basenie Avii. Teraz dzieciaki mogą dojść wysoko, są tworzone klasy pływackie, mają doskonałe warunki do trenowania. Mamy kilka grup wiekowych, które wciąż się doskonalą. Klub pływacki w ostatnich latach zdobywał medale Mistrzostw Polski. Miejmy nadzieję, że będzie tak dalej”, wypowiada się na temat sekcji pływackiej młody sportowiec.



Michał Antoszak, kapitan drużyny juniorów ASPS Avii Świdnik, gra w siatkówkę od 4 klasy szkoły podstawowej, kiedy to został przyjęty do klasy sportowej. Na początku grał w UKS Remis Świdnik, gdzie trenerem był Norbert Kołodziejczyk. Po ukończeniu szkoły podstawowej trafił do Gimnazjum nr 3 i do drużyny Avii Świdnik. „Trenerem, który prowadził drużynę mojego rocznika, był Zenon Zieliński. Po kilku sezonach, razem z kolegami zaczęliśmy występować w drugiej drużynie seniorów w 3 lidze. Ostatnie 2 sezony graliśmy u trenera Sławomira Czarnackiego” - opisuje przebieg swojej kariery młody rozgrywający. Swoją pozycję na boisku uważa za jedną za najważniejszych, ponieważ bierze udział praktycznie w każdej akcji zespołu. Jak mówi Michał: „Na pewno sport wychynowy nie mógłby się obejść bez wyrzeczeń. Jednym z najważniejszych jest czas poświęcony na trening, wyjazdy na obozy i mecze. Trenuje już ponad 10 lat, to spory okres czasu. Aby osiągnąć pewien poziom potrzeba ciężkiej pracy, a niewiele takiej pracy wykonuje się na obozach. Podczas wakacji zazwyczaj mieliśmy ich dwa.” Wraz z ciężką pracą przysły sukcesy w postaci wygranej największego w Polsce turnieju młodzieżowego „Kędzierzyńsko - kozielski Koziołek” w 2007 roku, który Michał ceni sobie najbardziej przez to, że nie był stawiany w roli faworytów, a zagrał dobre zawody i wygrał z silniejszymi od siebie. Kolejnym największym drużynowym osiągnięciem było dojście do 1/2 Mistrzostw Polski w kategorii młodzików i kadetów. Jak ocenia miniony sezon? „Sezon był udany tylko w pewnym stopniu, ponieważ naszymi celami był awans do finałów Mistrzostw Polski juniorów oraz awans do baraży o 2 ligę z drugą drużyną Avii. Niestety w juniorach odpadliśmy w 1/4 zajmując 3 pozycję w turnieju, a w 3 lidze uzyskaliśmy również 3 miejsce, które nie dało nam szansy na walkę o 2 ligę.” Czyli pozostaje niewielki niedosyt. Takie samo zdanie na temat minionego sezonu ma jedyny zawodnik ASPS Avii Świdnik z naszego liceum, uczeń klasy 2D Tomek Okapa. Od 6 klasy szkoły podstawowej, kiedy rozpoczęła się jego przygoda z siatkówką, trenował pod okiem wybitnych trenerów. Pierwszym trenerem był Ryszard Rzędzicki, a od 2 klasy gimnazjum był szkolony przez Zenona Zielińskiego. Ostatnie dwa sezony trenował pod okiem Sławomira



Czarneckiego. Tomek gra na pozycji libero. „Uwielbiam tą rolę, ale widziałbym siebie na ataku”- podsumowuje. Uważa, że przez systematyczne treningi gra teraz na wysokim poziomie, aczkolwiek chce grać jeszcze lepiej. Treningi i mecze są męczące, „wszystkie weekendy w trakcie sezonu miałem zajęte, przez co miałem mało czasu na naukę”- dodaje. Do każdego meczu podchodzi z wielkim zaangażowaniem, a z każdej wygranej cieszy się tak samo. Jak ocenia skład z minionego sezonu? „Skład z tego sezonu był najlepszym teamem pod względem gry i mentalności”. Zapytany, czy będzie kontynuował grę w siatkówkę po maturze, odpowiada tajemniczo „nie wiem”.



Kolejnym zawodnikiem Avii reprezentującym nasze liceum jest maturzysta z 3E, Michał Sadło. Michał gra w piłkę nożną od około 8 lat, występuje na boisku na lewej stronie pomocy, „czasem jednak jestem też skrzydłowym po stronie przeciwnej, bądź staram się operować w środku pomocy. Chyba właśnie w centrum boiska czuję się najlepiej, jednak to gdzie gram uzależnione jest od trenera i zaakceptuje każdą rolę na boisku do jakiej mnie wyznaczy”- dopowiada. Jak to się stało, że zaczął trenować? „Od małego interesowałem się tym sportem, był właściwie jedną z najważniejszych rzeczy w moim życiu, gdy byłem młodszy, choć jest tak i teraz. Oglądałem wszystkie mecze jakie tylko można było zobaczyć w telewizji, grałem w gry komputerowe związane z piłką. Większość wolnego czasu spędzałem na boisku ucząc się nowych zagrań. Zachęcał mnie do tego również mój tata, który sam uprawia ten sport. Treningi zacząłem właśnie z jego inicjatywy, to z nim poszedłem na pierwszy trening do jednej z młodzieżowych grup Avii”- kontynuuje. Tak jak dla każdego sportowca, treningi są najważniejszą rzeczą aby grać na dobrym poziomie, tak też w przypadku Michała nie mogło być inaczej. „Sukcesy same nie przysły, wiązało się to z wieloletnimi treningami, niestety nie zawsze ciężkimi i nie zawsze z odpowiednim nastawieniem w moim przypadku - za co mam do siebie, myślę, że bardzo uzasadnione pretensje. Może gdybym przykładał się bardziej, to dziś kopałbym piłkę w drużynie występującej na co dzień w wyższej lidze? To jednak tylko gdybanie. Czas, który mam teraz wykorzystuję najlepiej jak potrafisz i żyję nadzieją, że może w przyszłości się uda. Pożyjemy, zobaczymy. Jeżeli chodzi o jakieś wyrzeczenia w życiu osobistym, to takie istnieją. W szczególności, kiedy jest się w takim momencie życiowym w jakim ja się obecnie znajduję. Ciężko bowiem momentami pogodzić ze sobą szkołę (przygotowania do matury), korepetycje

z części przedmiotów, z treningami, nauką po szkole oraz np. ze spotkaniami z wybranką serca. Jednak jest to wszystko wykonalne. Moje sukcesy? Cóż tych jest jak na lekarstwo. III miejsce w wojewódzkiej lidze trampkarzy starszych kilka lat temu oraz III miejsce na międzynarodowym turnieju w Krasnymstawie, gdzie udało nam się pokonać w meczu o trzecie miejsce drużynę Cracovii Kraków. Jestem najbardziej dumny z tego turnieju. Tworzyliśmy wtedy na prawdę mocny, zgrany zespół i potrafiłszy ograć teoretycznie lepszych od siebie rywali, poza tym było to wspaniałe przeżycie. Mnie samemu udało się być w nim najlepszym strzelcem drużyny. Indywidualnych nagród raczej nie mam za dużo, jest to kilka statuetek za najlepszego piłkarza, bądź króla strzelców w turniejach halowych czy na popularnych ostatnio orlikach”- mówi. Jak Michał ocenia obecny skład Avii? „Uważam, że sytuacja kadrowa klubu jest lepsza niż była pół roku temu. Doszło kilku zawodników. Myślę, że to daje nam spore nadzieje na zajęcie wyższej lokaty niż w rundzie jesiennej, mam nadzieję, że nie zawiedzimy kibiców.” Dla tego młodego zawodnika, piłka nożna to przede wszystkim wielka pasja i przyjemność. Kocha to, co robi. Swojej przyszłości nie wiąże z grą, jednak gdyby dostał propozycję nie do odrzucenia, nie zawahałby się. „Któż nie chciałby robić tego co kocha i dostawać za to porządne pieniądze?”. Do Powiatowego Centrum Edukacji Zawodowej uczęszcza Grzegorz Kisiel, kolejny młody siatkarz ASPS Avii. Grzesio zaczynał swoją przygodę z siatkówką w taki sam sposób jak Michał Antoszak, bowiem chodzili razem do klasy sportowej w Szkole Podstawowej nr 7. Jak wyglądała jego dotychczasowa kariera? „Jako dziecko praktykowałem wiele sportów, ponieważ lubilem aktywnie spędzać czas. Jednym z moich ulubionych zajęć była piłka nożna (zresztą jak każdy chłopak w tym wieku), ale po kilku treningach siatkówki doszedłem do wniosku, że ten sport może być o wiele ciekawszy od kopania piłki. Od najmłodszych lat chciałem grać jak najlepiej, na każdym treningu szkoliłem swoje umiejętności, gdyż nie byłem za wysokim zawodnikiem i nie zawsze się łapałem do pierwszego składu. Z czasem trenerzy docenili moje zaangażowanie i już od dłuższego czasu gram jako zawodnik podstawowej szóstki. Moją główną pozycją, na której grałem od początku mojej kariery, był atakujący z prawego skrzydła (przez niektórych zwany młotkowy). Jakis czas temu trener zamienił mnie na pozycję przyjmującego, który charakteryzuje się wysoką dokładnością w przyjęciu zagrywki oraz w obronie. Moja przygoda z tym sportem długo się jeszcze nie skończy, chociaż etap juniorów mam już za sobą. Nadal będę starał się grać w innych ligach np.: w 3 lidze oraz latem w piłkę plażową. Będę kontynuował grę, bo to jest mój sposób spędzania wolnego czasu, do którego się przyzwyczaiłem przez lata”- opowiada. Podobnie jak Michał Antoszak, Grzesio jest bardzo dumny z wygranej w turnieju w Kędzierzynie. Chociaż, jak twierdzi, każde osiągnięcie jest tak samo ważne, ponieważ „trzeba włożyć tyle samo wysiłku jak w poprzednie, a nawet i więcej. Mimo, że nie zawsze jest wymarzony efekt.” Jak wyglądało jego życie od strony pozasportowej? „Treningi i szkoła zajmowały mi prawie cały dzień, do tego dochodziły wyjazdy na mecze w weekendy, więc na spotkania ze znajomymi zostawało mi niewiele czasu. Co nie znaczy, że byłem osobą aspołeczną. Po prostu wybrałem to, co lubię robić. Myślę, że jak każdy ciężko pracuje to zawsze dobrze do wyznaczonego

sobie celu. Mi lata treningu przyniosły nie tylko sukcesy, ale również bolesne skręcenie kostki, nieraz wybite palce i nadgarstki, zdarzyło się nawet skręcenie barku i do tego obciążenie kolan.” Jak widać, sport to nie tylko zabawa i sukcesy, ale także kontuzje. Dla sportowca każda kontuzja, ta niewielka i ta poważna, jest w pewnym sensie porażką. Kiedy się trenuje aby dobrze się zaprezentować w jakimś wydarzeniu i w ostatnim momencie złapie się kontuzje, to wszystkie plany na najbliższe tygodnie ulegają zmianom. Nawet jeśli jest to wybite palca, trzeba liczyć się z tym, że kiedyś kontuzja ta może się odnowić i czeka cię kolejny tydzień bez treningu. Treningi są niezwykle ważne w życiu sportowca. Nie można zakłócić rytmu treningowego. Aby być w jak najlepszej formie potrzebna jest, podkreślana przez sportowców, systematyczność. W sportach drużynowych, a taką jest zdecydowanie siatkówka, podstawą jest zgrana drużyna. Zawodnicy powinni znać siebie nawzajem, powinni znać wady i zalety swoich kolegów z drużyny i wiedzieć jakie piłki powinien otrzymywać dany zawodnik. Aby drużyna osiągała sukcesy, każdy z zawodników musi dać z siebie przysłowiowe 100%. Niewątpliwie zgrana drużyna jest drużyna ASPS Avii, co podkreśla Grzegorz: „Moja drużyna zawsze była specyficzna, potrafiłmy żartować ze wszystkiego. Pomimo, że na turniejach zawsze byliśmy jedną z najniższych (wzrostowo) drużyn, zawsze staraliśmy się coś ugrać. Kiedy przychodził czas na skupienie, każdy myślał tylko o tym, żeby zagrać najlepiej jak potrafi. Są to siatkarze grający na równie wysokim poziomie i lubiący ten sport.”Większość zawodników zna się od czasów podstawówki, tak jak w przypadku Grzesia i Michała. „Ten sezon akurat dla nas był ostatni w kategorii juniora, więc chcieliśmy dojść jak najdalej. Skończyło się na 1/4 Mistrzostw Polski. Myślę, że to i tak nieźle. Z drugiej strony szkoda, bo przygotowania do meczów były naprawdę męczące”- kontynuuje Grzegorz. Jeżeli chodzi o przyszłość, mówi, że chciałby jak najdłużej móc grać w siatkówkę. Niczego bardziej nie pragnie. Siatkarze, uważają sezon za niezbyt udany, ale z czasem wymagania są coraz większe. Z punktu widzenia kibica sezon można zaliczyć do tych pozytywnych, a za brakło tylko szczęścia w kluczowych momentach. Siatkówka jest bardzo nieprzewidywalnym sportem. Jednak dojście do 1/4 Mistrzostw Polski jest sporym osiągnięciem i trzeba być z tego dumnym. Sezon piłkarski jest w połowie, więc liczymy na pozytywne występy chłopaków w rundzie wiosennej. Jak można zauważyć po wypowiedziach młodych sportowców, nie mają oni jeszcze konkretnych planów na przyszłość. Może po skończeniu edukacji zakończą swoją karierę, a może będą ją kontynuować. Jedno jest pewne, jeśli wybiorą tą drugą opcję kontynuowania gry w świdnickiej Avii, to klub wiele zyska. Sukcesy są pewne. Jednak zanim one nadejdą trzeba wkładać wiele serca w to co się robi. Aby sportowiec był sportowcem musi trenować, a żeby trenować potrzebuje zdrowia. I tego ostatniego życzyć każdemu, kto uprawia sport, żeby omijały go kontuzje i mógł robić to, co sprawia mu w życiu wiele przyjemności.

A. K. IIB



Książka

Znachorka Hermann Multhaupt

To wstrząsająca historia o miłości i niesprawiedliwości w ponurych czasach inkwizycji. Katarzyna Suderhausen, która zna właściwości wszystkich ziół i często pomaga chorym ludziom, ściągą na siebie podejrzewania zazdrośników, gdy o jej rękę prosi szanowany adwokat. Czy w ostateczności rzuciła na niego urok? Mieszkańcy wsi nie wiedzą jednak, że Katarzyna kocha innego mężczyznę – młodzieńca, który ucieka przed wymiarem sprawiedliwości. Kobiety nie omija dotkliwego polowanie na czarownice, które należy bezlitośnie zabijać.

Ród Aszura Nadzib Mahfuz

Niezwykle wciągą ta dramatyczna historia pewnego egipskiego rodu, zapoczątkowanego przez pięknego, silnego i tajemniczego znajcę, Aszura. Mimo niewiadomego pochodzenia sprawiedliwy Aszur staje się panem dzielnicy, dbając o zwykłych, biednych ludzi. Ale jego następcy – synowie, wnuki, prawnuki – wikłają się w zdrady i oszustwa, ulegają pokusom bogactwa i nieodpowiednim kobietom. Wkrótce ród traci zaufanie i przywództwo.

Kamufaż Ewa Ostrowska

Ciche, spokojne, w którym nic się nie dzieje aż do dnia 7 marca 2010 roku, kiedy tuż przed domu Hellen i Williama Barkinsów znika w dziwnych okolicznościach bawiący się w piaskownicy ich sześciolatek synek, Patrick. Szeryf początkowo sądzi, że chłopczyk po prostu gdzieś się schował. Życzliwi mieszkańcy wraz z miejscową policją przesużują każdy możliwy zakątek miasta. Bez rezultatu.

empik



Kino

Jak zostać królem

Fascynująca opowieść o człowieku, który uratował królestwo i w przełomowym momencie historii mężnie poprowadził Anglików w walce przeciwko najeźdźcy. Po śmierci króla Jerzego V i szokującej abdykacji Edwarda VIII książę Albert musi, pomimo wielkich oporów, objąć tron Anglii jako Jerzy VI. Ogromną przeszkodą w wypełnieniu monarszych obowiązków jest prześladowanie go od najmłodszych lat... jakanie. Oddana mężowi królowa Elżbieta dokłada wszelkich starań, aby pomóc mu pozbyć się zawstydzającej przypadłości.

Rytuał

Film opowiada o losach sceptycznego ucznia seminarium duchownego, który z niechęcią uczęszcza do szkoły dla egzorcystów w Watykanie. W Rzymie spotyka nieortodoksyjnego księdza, który zapoznaje go z mroczną stroną wiary. Niektórzy uważają, że jest szalony. Podążając za ojcem Lucasem w świat egzorcystów, Michael staje twarzą w twarz z naprawdę przerażającymi i złymi mocami, które sprawiają, że zaczyna zastanawiać się, w co tak naprawdę wierzy.

Somewhere. Między miejscami Hollywoodzki gwiazdor mieszka w dekadentycznym hotelu Chateau Marmont. Jeździ czarnym ferrari, ma nieograniczony dostęp rozrywek, wszyscy siłą się na to, by spełnić jego kaprysy. Nieoczekiwanie w życie tabloidowego celebryty wkracza jedenastoletnia Cleo – córka Johnny'ego z małżeństwa, które dawno się rozpadło. To dzięki niej Johnny odkrywa, jak pusty i nieciekawym jest świat, w którym się obraca. Czy znajdzie w sobie siłę, by to zmienić?

Cinema city



Teatr

Zamknęły się oczy Ziemi

Dramat „Zamknęły się oczy Ziemi” jest opowieścią z dziejów Kazimierza nad Wisłą, w którą wpisują się sensoryjne wątki współczesne. Na scenie pojawia się m.in. ekscentryczna wróżka, oficerowie przedwojennego garnizonu polskiej armii, świętujący obrzęd żydowskiego wesela chasydzi. W tej samej przestrzeni, na której potem stanął żeński klasztor, pojawiają się: charyzmatyczna przeorysza, ksiądz kapelan i przemijające w swoim rozdarcu metafizycznym zakonnice.

Carmen

Spektakl powstał na kanwie opery Georges Bizeta. Odtwórcami głównych ról są najlepsi tancerze, finaliści programu You Can Dance. Akcja przedstawienia odbywa się w wielkim mieście, wśród młodzieży - lokalnej cyganerii. Tematem dramatu jest historia miłości młodego Jana do Carmen. Miłości wielkiej, gorącej, ale zakazanej, gdyż Jan jest związany z Zoją. *Carmen* to historia trudna, pikantna i tajemnicza, a jednocześnie młodzieżowa i bardzo współczesna.

Zbrodnia i kara

Zbrodnia i kara to opowieść o morderstwie dokonanym na lichwiarce przez studenta Raskolnikowa, w całym wymiarze filozoficznym, metafizycznym i społecznym tego czynu, nie przestaje być inspiracją dla twórców na całym świecie. W Teatrze im. Osterwy ten „najszlachetniejszy z kryminalów” jest kanwą scenicznej adaptacji Krzysztofa Babickiego.

Teatr Osterwy

Obcy język polski - kakao

Co zrobić ze słowem *kakao*? Czy ze względu na nietypowe w polszczyźnie zakończenie (styk samogłosek -ao) wciąż pozostawiać je bez odmiany, czy jednak próbować powoli uruchamiać fleksyjnie i mówić oraz pisać *kakao*, *kakaa*, *z kakaem*? Wydaje się, że coś z tym trzeba by zrobić... Nieodmianianie rzeczownika *kakao* jest dość nienaturalne (np. *pobrudził się kakao*, *ciasto z kakao*, *dawno nie pić kakao*), dlatego duża część użytkowników polszczyzny traktuje go tak, jakby miał w wygłosie spółgłoskę *t* (jak *ciasto*, *działo*), i mówi [kakał], [kakała], [w kakał]. Tymczasem żadne *t* czy *l* w wymowie i piśmie nie wchodzi w grę, owe głoski i litery są nieuzasadnione morfologicznie (o czym w dalszej części tekstu). Okazuje się, że kiedy omawiany wyraz wchodził do polszczyzny (w XVIII wieku), można było (teoretycznie) postawić na inne jego brzmienie niż dzisiaj, nie *kakao*, lecz np. *kakał* lub właśnie... *kakało*. Ówczesni leksykografowie wybierając *kakao*, chcieli z pewnością, by rodzima forma zachowała ścisły związek graficzny z niemieckim *Kakao* i włoskim, francuskim czy hiszpańskim *cacao*. Niestety, nie wzięto pod uwagę tego, że po pierwsze – wyraz zawierający na końcu samogłoski *a* i *o* sprawi Polakom sporo trudności w artykulacji, a po drugie – będzie musiał pozostawać nieodmianny, gdyż że nie znajdzie się dla niego odpowied-

nego paradygmatu (wzorca) fleksyjnego

Tymczasem można się było „podeprzeć” np. portugalską formą *cacau* [wym. kakał] i utworzyć rzeczownik *kakał*. Mielibyśmy dzisiaj w polszczyźnie zamiast (*to kakao* twórcy rodzaju męskiego (*ten kakał*), który daje się łatwo wymawiać i deklinować: (*tego kakału*, (*z tym kakałem*, (*o tym, w tym kakał*); (*te kakała*, (*tych kakałów* itp. Zresztą forma *kakał* i tak funkcjonuje w języku potocznym. Nieodżałowany śp. Andrzej „Ibis” Wróblewski pisał kiedyś w „Bykach i byczkach” („Wiedza Powszechna”, Warszawa 1995, s. 348): *Będąc przed paru laty w Słupsku, wstąpiliśmy z kolegą do baru mlecznego. Zamówiliśmy kakao. On – zimne, ja – gorące. Kasjerka przyjęła pieniądze i rzuciła krótkie polecenie do okienka kuchennego: „Jeden k a k a u na zimno, drugi na gorąco”... „Ibis” użył wprawdzie formy *kakau*, ale jak znam życie, pracownica baru mlecznego w Słupsku mówiła [kakał] i gdy trzeba było, pisała *kakał*... Poznajmy etymologię owego nieszczęsnego rzeczownika *kakao*. Jest pochodzenia azteckiego. W indiańskim dialekcie nahuatl (w Meksyku) istniało słowo *cacahuatl*, pisane też jako *kakahuatl*, *kakauatl*, które oznaczało 'nasiona, ziarna owoców drzewa Theobroma rosnącego w dżunglach Ameryki Południowej i w Ameryce Środkowej’.*

Dlatego na 'proszek z takich zmielonych nasion, którego używano jako składnika podstawowego przy wyrobie czekolady', a później na 'napój z nich sporządzony (na wodzie lub mleku)' przyjęła się nieco krótsza nazwa *cacau*, *kakau*. Za pośrednictwem języka hiszpańskiego przybrała ona później międzynarodową postać *cacao*, *kakao*. Anglicy i Amerykanie piszą obocznie *cacao* i *cocoa*. Przy okazji wspomnijmy i o tym, że na napój otrzymywany z nasion drzewa *cacahuatl* Aztecy mówili [szokolat] 'gorzka woda' i dlatego Hiszpanie utworzyli swoją nazwę *chocolate* [wym. *czokolata*], która później weszła w tę lub podobnej postaci do wielu języków. My przyjęliśmy ją od Włochów (u nich *cioccolata*) i przez jakiś czas mówiliśmy *czokolata*. Później było wiele wersji: *ciokolata*, *czekulata*, *cekulata*, *szokolada*, *czokolada*, *czokolada*, aż wreszcie ustaliła się nazwa *czekolada*. Co więc zrobić dzisiaj z tym *kakao* (*kakaem*?). Współczesna norma językowa ciągle każe nam go nie odmieniać, ale wskutek tego, że duża część Polaków mimo to mówi [kakał] [z kakałem], [w kakał], warto chyba pomyśleć o dopuszczeniu w starannej polszczyźnie (zarówno w mowie, jak i w piśmie) deklinowanie *kakaa*, *kakau*, *z kakaem*. Jedyne z miejscownikami jest kłopot, gdyż musiałaby to być forma *w kakau*. Na pierwszy rzut oka nieco razi, ale z czasem pewnie by się przyjęła i upowszechniła.

<http://obcyjezykpolski.interia.pl>

Kącik ekologiczny

Gdzie na wakacje? Najczystsze regiony Polski

Puszcza Białowieńska – położona jest na terenie Polski i Białorusi. Jest perłą europejskich i światowych lasów nizinnych, dzięki zachowaniu swojej dzikości i pierwotnej natury. Jest jedną z niewielu, która zachowała się w tak niepowtarzalnej formie.

Fauna i flora Puszczy Białowieńskiej jest bardzo zróżnicowana, nierzadko spotkać tu można osobniki unikalne. Wizytówką Puszczy jest znany wszystkim żubr, ale można tutaj spotkać także rysie i wilki. Puszcza jest także ostoją dla wielu gatunków ptaków, co może spodobać się fotografom przyrody, zarówno początkującym jak i tym z wieloletnim doświadczeniem, a także wszystkim miłośnikom przyrody. Znajduje się tutaj wiele dębów, które są pomnikami przyrody. Dzięki temu naturalnemu bogactwu Białowieński Park Narodowy został wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Dla turystów zostały wyznaczone trzy szlaki turystyczne w północnej części parku, po których można poruszać się pieszo, rowerem, konno, a zimą nawet na nartach. Zwiedzanie najstarszej części Białowieńskiego Parku Narodowego odbywa się wyłącznie pod opieką przewodnika, ze względu na obecność wielu zagrożonych wyginięciem gatunków roślin, zwierząt i grzybów.

W Parku znajduje się także nowoczesne Muzeum Przyrodniczo-Leśne oraz Rezerwat Pokazowy Żubrów, w którym można zobaczyć żubry, żubronie (krzyżówkę żubra z krową domową), tarpany oraz kilka innych gatunków puszczańskich ssaków. Park oferuje miejsca noclegowe znajdujące się na terenie zabytkowego Parku Pałacowego.

Mazury leżą w północno-wschodniej Polsce. Ich najważniejszymi walorami turystycznymi są liczne jeziora (ok. 4000), dziewicza przy-

roda, setki zabytków, gospodarstwa agroturystyczne i niski poziom uprzemysłowienia. Znajduje się tutaj wiele zamków krzyżackich i pole na którym rozgrywała się bitwa pod Grunwaldem, a także wiele obiektów architektury sakralnej (świątynie ewangelickie, katolickie, kaplice, kapliczki, dzwonnice, cmentarze) oraz grodziska i kurhany. Charakterystyczną cechą Mazur jest największe jezioro w Polsce – Śniardwy, najzwyklejsze w wodę – Mamry, najgłębsze - Hańcza i najdłuższe – Jeziorak. Popularny wśród żeglarzy jest „Szlak Wielkich Jezior Mazurskich” o długości 88 km. Na terenie Mazur znajdują się Mazurski Park Krajobrazowy, Wigierski Park Narodowy oraz Puszcza Borecka i Piska. Obszary te obfitują w trasy rowerowe, szlaki turystyczne, rezerваты przyrody, muzea i pomniki przyrodnicze. Na Mazurach organizowanych jest wiele cyklicznych imprez kulturalnych, np: Międzynarodowy Piknik Country w Mrągowie, Festiwal muzyki rockowej i metalowej Hunter Fest w Szczytnie.

Roztoczański Park Narodowy – położony w środkowo-wschodniej części kraju, w województwie lubelskim. Obejmuje on część Roztocza Środkowego. Na krajobraz Parku składają się pięknie zalesione wzniesienia, często o stromych zboczach. Wody z terenu Parku odprowadza rzeka Wieprz i strumień Świeraszcz, zasilane licznymi źródłami i krasowymi wywierzyskami. Występują tu prawie wszystkie krajowe gatunki drzew. Najbardziej charakterystycznym typem lasu są buczyny. Obok zespołów leśnych, występują zespoły łąkowe, torfowiskowe, bagienne i wodne. Fauna jest reprezentowana przez: jelenie, sarny, dziki, lisy, borsuki, kuny, zające, ryjówkę aksamitną, popielicę koszatkę, kilkanaście

gatunków nietoperzy a nawet bobry. Możemy obejrzeć na żywo jedyne w Polsce wolno żyjące Koniki tarpany. Występują one w zwierzyńcu nad jeziorem Echo. Można też znaleźć coś dla miłośników sportów wodnych, bo wielką przyjemnością jest kajakowanie.

Warto też zabrać aparat fotograficzny i sфотографować szumy na Tanwi.

Besкиды to pasmo górskie w Karpatach Zewnętrznych rozciągające się od rzeki Beczwy na zachodzie (Czechy) po rzekę Czeremosz (Ukraina) na wschodzie. Są to najmłodsze polskie góry, żyje tam wiele gatunków roślin i zwierząt. Możemy zaobserwować bardzo dużo rodzajów ptaków drapieżnych (orlik krzykliwy, gadożer, myszołów, kania, kruk, jarząbek, puchacz). Na terenie gór utworzono 11 parków narodowych, w tym 6 na terenie polski. Najpopularniejsze pasma Beskid to Beskid Śląski, Żywiecki, Makowski oraz Mały.

Turystom odpowiada różnorodność tras i szczytów górskich tj. Równica 883 m n.p.m. Z racji swojej dostępności Równica należy do najpopularniejszych szczytów Beskidu Śląskiego. Znajduje się w paśmie odgalezającym się od głównego grzbietu Baraniej Góry, jej stoki pokrywają lasy mieszane (miejscami tylko bukowe).



Co z susłem zamieszkującym świdnickie lotnisko?



Jak zapewne wiemy, susł perłkowany, zamieszkujący świdnickie lotnisko, jest swego rodzaju symbolem naszego miasta. Kolonia susła, która osiedliła się na terenie objętym ochroną (NATURA 2000) liczy już około 200 osobników.

Susł jest ssakiem, zaliczany do rzędu gryzoni. Tenże gatunek, skupiając się w koloniach, zamieszkuje podziemne nory i w okresie jesienno-zimowym zapada w hibernację, która trwa około sześciu miesięcy. Swoją czas spędzony na powierzchni ziemi poświęca natomiast obserwacji terenu, dzięki której możliwe jest unikanie potencjalnych wrogów, takich jak lisy i koty. Obecnie jest to gatunek zagrożony, podlega więc międzynarodowej ochronie. Specjalnie dla tych gryzoni lokalizacja pasa startowego została przesunięta, dzięki czemu rozbudowa lotniska w Świdniku nie zagraża środowisku

susłów. Pomimo tego, badania z 2009 roku mówią same za siebie - w tych przeprowadzonych na wiosnę liczba susłów wynosi 202 osobników na 5,24 ha. Obliczenia przeprowadzone w tym samym roku w okresie letnim wykazują natomiast, iż na powierzchni 3,2663 ha odnaleziono 175 osobników. Pomimo zabiegów zastosowanych specjalnie dla polepszenia środowiska susłów, takich jak koszenie płyty lotniska, Fundacja Ochrony Susła podaje, iż w 2010 roku udało się znaleźć jedynie 75 susłów.

J. M.; A. S.; A. R.; ID

Chcesz podejmować trafne decyzje – wyśpij się !

Pismo "Journal of Neuroscience" opublikowało wyniki badań amerykańskich naukowców, którzy dowiedli, że kiedy jesteśmy niewyspani, możemy podejmować bardzo ryzykowne decyzje.

Badacze z Duke University wzięli do projektu 29 zdrowych ochotników, których średnia wieku wynosiła 22 lata. Uczestnicy mieli za zadanie podjąć decyzje finansowe po normalnie przespanej nocy o 8 rano po i później po nieprzespanej nocy o 6 rano. Funkcjonalny rezonans magnetyczny wykazał, że po jednej nieprzespanej nocy pobudzone zostają te regiony mózgu, które odpowiadają za pozytywną ocenę sytuacji i skutków własnego postępowania. Niewyspanie człowieka jednocześnie zmniejsza aktywność regionów, które warunkują negatywne przewidywanie skutków naszego zachowania.

Mniej ostrożni byli ci niewyspani, którzy podejmowali ryzykowne decyzje, podczas dokonywania wyboru strategii gry pieniężnej. Przeprowadzone wcześniej inne z kolei badania dowiodły, że brak odpowiedniej ilości snu upośledza naszą zdolność do podejmowania decyzji.

Do tej pory przyjmowano, że jest to skutek upośledzenia procesów podtrzymywania uwagi i pamięci oraz integracji sygnałów dotyczących otoczenia.

Przy badaniu naukowcy stwierdzili, że pozbawienie snu może zmienić sposób, w jaki mózg ocenia wartość - niezależnie od procesów uwagi i pamięci.

Badacze dowiedli również, że niewyspanie zwiększa naszą wrażliwość na możliwą nagrodę oraz zmniejsza przewidywanie negatywnych skutków naszego postępowania.

Można podać wiele przykładów, gdzie ten mechanizm został już zaobserwowany.

Najlepszy do przedstawienia jako przykład jest przypadek lekarzy, którzy po długich godzinach dyżuru nocnego, popełniają pomyłki. Błędy te to najczęściej niedokładne diagnostyki, zaniedbania pacjentów, czy brak powodzenia operacji.

Istnieją też rozmaite sztuczki, które stosują otwarte w godzinach nocnych kasyna, odciągając gracza od snu. Właściciele tych kasyn, zapewniają darmowy alkohol, włączają migające światła, aż w końcu zamieniają prawdziwe pieniądze na żetony lub karty kredytowe.

Niewyspanie powoduje, że ryzyko staje się jeszcze bardziej atrakcyjniejsze i wciągające.

Mamy wtedy zaburzone postrzeganie rzeczywistości.

Pozbawieni snu badani często koncentrowali się na opcjach zapewniających większy zysk, nie zwracając uwagi na minimalizowanie ewentualnych strat.

Pamiętajmy o tym, że sen jest potrzebny każdemu, bo każdy podejmuje decyzje i liczy, że będą trafne, ponieważ jest to w jego interesie.

A. S, K. W, IB



Co z naszą kondycją ?!

Zdrowie i uroda są wartościami najważniejszymi dla wielu z nas. Tu jednak wszystko zależy od naszego stylu życia, od tego jak się odżywiamy, ale i od tego ile czasu poświęcamy na ruch. Żadna dieta, ani odchudzająca ani zdrowotna, bez ćwiczeń nic nie pomoże. Tą zależność na szczęście zauważa coraz więcej naszych rodaków. Aż 30 proc. Polaków wychodzi z założenia, że w zdrowym ciele, zdrowy duch i uczęszcza na zajęcia sportowe. Co więcej, z roku na rok przybywa w naszym kraju osób aktywnych fizycznie. Większość wybiera indywidualne zajęcia jakimi są min: bieganie, czy jazda na rowerze. 30% Polaków zadeklarowało się, że w ubiegłym roku uprawiało jakiś sport. Wynik ten jest o ponad 10% lepszy niż jeszcze 3 lata temu. Bardzo duży wpływ na świadomość społeczną ma telewizja. Emitowane są co raz to nowsze programy o zdrowym stylu życia, odżywianiu. Po emisji programów tanecznych takich jak np. „Taniec z gwiazdami” czy „You can dance” gwałtownie wzrosło zainteresowanie tego typu zajęciami. Jest to bardzo dobry sposób na pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej oraz podbudowanie mięśni. Miłe i pożyteczne zajęcia wolnego czasu. Jednak to nie taniec należy do najczęściej uprawianego sportu przez naszych rodaków. Do najczęściej uprawianych przez nich sportów należą jazda na rowerze (26,4 %) oraz bieganie



(20,2 %)– „Od dłuższego czasu, szczególnie w dużych miastach, da się zaobserwować narastającą modę na jazdę na rowerze. Sprzyja temu zwłaszcza rozbudowa systemu ścieżek rowerowych. Nie bez znaczenia jest fakt, że jest to sport, który nie wymaga dużych nakładów finansowych” – mówi Aleksandra Brzozowska, badaczka z ARC Rynek i Opinia. Dziś nawet w małych wsiach widoczne są wyznaczone miejsca do jazdy rowerem, czy na rolkach. Dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej możliwe jest rozbudowywanie i modernizacja boisk szkolnych, a także budowa obiektów nowych. Są całkowicie oświetlane dlatego, osoby chcące pograć nie muszą kończyć wraz z zachodem słońca. Przeróżające są statystyki mówiące o tym, że w dzisiejszych

czasach młodzież zdecydowanie woli siedzieć przed komputerem niż spędzić czas na powietrzu czy w siłowni. To z kolei przyczynia się do wzrostu otyłości wśród młodych ludzi. Może dzięki takiej rozbudowie ośrodków sportowych i promocji zdrowia wezmą przykład ze starszych i zaczną ćwiczyć. Młodzież, jeśli decyduje się na jakąś aktywność, to jest to sport drużynowy: koszykówka, siatkówka, piłka nożna. Jednak należy do typu samotników i z roku na rok ubywa osób, które uprawiają sporty zespołowe. 43,3% aktywnych fizycznie respondentów twierdzi, że przynajmniej raz w tygodniu bierze udział w zajęciach

sportowych. Co więcej, 27,4 % robi to co 2-3 tygodnie, a 10,9% mniej więcej raz w miesiącu. Tyle wystarczy, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Sport to zdrowie, każdy lekarz dbający o swoich pacjentów zleci jakąś aktywność fizyczną, od spacerów dla starszych ludzi po pływanie na wzmocnienie i naprostowanie kręgosłupa. Często jednak bagatelizujemy swoje zdrowie. Nie nam się aż tak ważne. Ludzie chcą po prostu ładnie wyglądać, kiedy jadą na wakacje i zakładają stroje kąpielowe. Właśnie zaczyna się okres wiosenny. Kobiety chcą dobrze wyglądać latem, rozpoczynają ścisłe diety, niektóre nawet podejmują się kuracji różnego rodzaju lekami, tabletkami na odchudzanie, suplementami diety. Jest to bardzo niebezpieczne i ryzykowne posunięcie. Po pierwsze, nie mamy pewności co do skuteczności środków, po drugie mała nieuwaga i możemy doprowadzić do uzależnienia się, a nadużywanie takich medykamentów wywołuje nudności, zawroty i bóle głowy, czasem wypadanie włosów, i po trzecie, można zachorować na bulimie lub anoreksję. Są to choroby bardzo groźne, gdyż biorą początek w psychice człowieka. Choroby te nie są zależne od wieku. Niektóre środki mogą doprowadzić nawet do zaburzeń pracy serca. Dlatego zdecydowanie bezpieczniej jest po prostu przynajmniej 2 razy w tygodniu wyjść pobiegać, czy przejechać się na rowerze. Zabierając ze sobą rodzinę może to być nie tylko wspomaganie organizmu ale i świetny sposób na miłe spędzenie czasu z najbliższymi.

K. R., IIB