



Na czym polega nauka w chmurze?

Kto zostaje nauczycielem?

Dlaczego boimy się cosplayaerów?

Diety, nie zabijaj mnie!

Człowiek to nie armata!

I wiele innych!





Przepięknych Świąt Bożego Narodzenia w rodzinnej atmosferze oraz wielu miłych chwil w nadchodzącym roku życzy redakcja "Maniaka".

REDAKCJA MANIAKA:

REDAKTORZY:

Karina Błęcka

Hanna Juszcak

Jagoda Izwikow

Milena Józefowicz

Zofia Wojtachnia

Patryk Kalinowski

Jakub Czapliński

Krzysztof Przymusiński

Natalia Jarosz

Oliwia Dąbek

Iga Michalska

Natalia Potręć

Julia Kondracka

Zuzanna Bartosiewicz

Otylia Różnicka

Nikola Durejko

REDAKTORKI NACZELNE:

Milena Józefowicz

Jagoda Izwikow

TECHNICZNA:

Karina Błęcka

OKŁADKA:

Iga Michalska



Na czym polega nauka w chmurze?

Karina Błęcka

Z pewnością każdemu z nas obila się o uszy informacja o tzw. “szkole w chmurze”. Ale czym ona właściwie jest? Czy warto rozważyć przejście na taki system nauczania? A może jednak lepiej pozostać przy tym “standardowym” (stacjonarnym)?

Postanowiłam przyjrzeć się nieco bliżej temu zjawisku i sprawdzić, czy zdalny tryb nauczania rzeczywiście jest w stanie zaspokoić oczekiwania wielu uczniów, szczególnie tych, których frustruje i drażni chodzenie do szkoły. Faktem jest, że polskie szkolnictwo pozostawia wiele do życzenia, wobec czego warto przynajmniej zastanowić się nad poprawą indywidualnej sytuacji poprzez zmianę sposobu nauczania.

Miałam przyjemność przeprowadzić wywiad z byłą uczennicą naszej szkoły, która zdecydowała się na kontynuowanie swojej przygody z nauką w chmurze. Jak to na nią wpłynęło?

MANIAK: Jak wygląda nauka w chmurze, sprawdziany, kartkówki?

GABRYSIA: Szkoła w chmurze polega na tym, że uczysz się tak naprawdę na własną

rękę. Dostajesz materiał do nauki, zagadnienia do egzaminu ustnego oraz pisemnego. Każdy uczeń ma swoje konto na platformie i są tam potrzebne informacje dotyczące egzaminów, zakresu materiału do nauki. Do końca września zapisujemy się na egzaminy z każdego przedmiotu. Egzamin można zdawać póki co online, ale chętne osoby mogą go zdawać również stacjonarnie.

MANIAK: Jakiego rodzaju są wspomniane przez Ciebie materiały do nauki? Czy są one płatne?

GABRYSIA: Są to np. e-podręczniki przygotowane specjalnie przez MEN, dostępne na stronie chmury. Możemy także uczyć się z filmików na Youtube na poświęconych do nauki kanałach (przykładowe są podlinkowane również na stronie chmury), korzystać ze stron internetowych – wszystkie te rzeczy są darmowe. Jeśli chodzi o płatne materiały, to są to m.in. klasyczne podręczniki lub książki tematyczne, jednak nie ma wymogu ich kupowania. Sami decydujemy, z czego chcemy się uczyć, a chmura nam w tym pomaga poprzez podanie wszelakich propozycji.

MANIAK: A jak często odbywają się egzaminy i jak one wyglądają? Co się dzieje, jeśli się ich nie zda?



GABRYSLA: Raz w roku z każdego obowiązkowego przedmiotu muszą być przeprowadzone w formie pisemnej (która trwa godzinę i składa się z części otwartej i zamkniętej) i ustnej (około 15 minut, można przygotować prezentację na dany temat lub odpowiadać na wybrane przez siebie pytania) przed komisją powołaną przez dyrektora szkoły. Termin egzaminu jest ustalany osobiście z uczniami i jego rodzicami. Po egzaminie komisja sporządza protokół, który jest przechowywany w szkole. Warto wspomnieć, że nie przeprowadza się egzaminów z przedmiotów technika, plastyka, muzyka i w-f, nie wystawia się także ocen z zachowania. Jeśli nie zda się powyżej trzech egzaminów, to z góry się nie zdaje do następnej klasy, możemy poprawiać maksymalnie dwa egzaminy w roku szkolnym pod pewnymi warunkami, a sama poprawa wygląda tak samo jak pierwszy termin.

MANIAK: Jakie są Twoje wrażenia, odczucia po pierwszym miesiącu nauki?

GABRYSLA: Aktualnie jestem bardzo zadowolona ze szkoły w chmurze, ponieważ mam bardzo dużo czasu wolnego, uczę się wtedy, kiedy chcę. Nie czuję presji przez oceny, bo ich nie mam. Nie mam kartkówek, sprawdzianów, itp. więc jedynym stresem tak naprawdę jest egzamin. Czuję się o wiele lepiej

psychicznie, bo nie mam presji ze strony nauczycieli i szkoły. No i czuję się lepiej fizycznie, bo teraz nie sypiam po 5 godzin, tylko zwykle 9.

MANIAK: Gdybyś miała drugi raz wybór: szkoła stacjonarna lub chmura, to co byś wybrała? Nie żalujesz swojej aktualnej decyzji?

GABRYSLA: Wybrałabym chmurę. Na chwilę obecną nie żałuję i czuję się o wiele lepiej niż w szkole stacjonarnej.

Udało mi się również porozmawiać z uczniem, który uczył się w szkole prywatnej zdalnie, jednak po roku nauki zrezygnował i przeszedł z powrotem na naukę stacjonarną.

MANIAK: Skąd decyzja o przejściu na naukę zdalną i dlaczego ostatecznie nic z niej nie wyszło?

ERYK: Początkowe założenie było takie, że zdalne nauczanie ułatwi mi naukę, okazało się jednak, że pogorszyło to tylko sprawę i przestałem się uczyć, przez co zawałem egzaminy i musiałem powtarzać ponownie klasę. Myślę, że to świetna alternatywa dla osób, które lubią się uczyć i są zorganizowane, ale nie dla takich jak ja, które podjęły tę decyzję pochopnie i nie zdawały sobie sprawy z tego, że mimo wszystko trzeba się trochę przyłożyć, by skończyć ją z pozytywnymi wynikami.



Jak widać opinia na temat chmury, o której zazwyczaj słyszy się wiele dobrego, jest mimo wszystko różna i zależy od subiektywnej wizji i sytuacji. Jestem przekonana, że taki system nauki podpasowałby wielu uczniom, m.in. tym, którzy cenią swój komfort psychiczny i zależy im na tym, by uczyć się bez jakiegokolwiek przymusu, stresu i tzw. "wyścigu szczurów". Warto zaznaczyć jednak, że chmura nie jest stworzona dla każdego i może rozłeniwić kogoś, kto nie umie się zmobilizować bez ocen. Osoby,

które są duszami towarzystwa, również mogą być średnio zadowolone, ponieważ w pewien sposób izolują się wtedy od dużych skupisk ludzi, co może niekorzystnie wpłynąć na ich zdrowie psychiczne. Wobec tego wskazane jest, żeby przed podjęciem mimo wszystko tak znaczącej decyzji, której konsekwencje będą towarzyszyły nam przez najbliższe lata naszego życia, rozważyć wszelkie za i przeciw, poprosić o pomoc znajomych i rodzinę.

LINK DO ZAŁĄCZNIKA:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIIvvl6SGfjU&psig=AOvVaw2P5gXohxt4ahcnUYBNvuMe&ust=1696577896516000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBMQjhxqFwoTCKi9yamz3oEDFQAAAAAdAAAAABBI>



Kto zostaje nauczycielem?

Hanna Juszczak

Jest coraz mniej nauczycieli w szkołach. Trudno znaleźć nauczyciela uczącego np. matematyki. Dlaczego tak jest? Czy opłaca się pracować w szkole?

Dla większości młodych ludzi praca nauczyciela nie jest atrakcyjna. Osoba ucząca, która zaczyna pracę, zarabia najniższą krajową w Polsce. Według **Prawo.pl** średnie wynagrodzenie brutto dla nauczyciela początkującego w 2023 roku wynosi 4777,86 zł. Co więcej kwoty tego średniego wynagrodzenia nie mówią, ile nauczyciel zarobi w roku. Elementy średniego wynagrodzenia to:

- wynagrodzenie za godziny ponadwymiarowe i zastępstwa;
- wynagrodzenie zasadnicze, czyli podstawowy skład pensji pracownika;
- dodatki za wysługę lat, motywacyjne, funkcyjne oraz za warunki pracy.

Ta praca nie kończy się na nauczaniu w szkole. Nauczyciele muszą swój wolny czas przeznaczyć na przygotowanie się do lekcji, przygotowanie sprawdzianów i kartkówek oraz sprawdzenie ich, zrobienie diagnoz i

jeszcze wiele innych rzeczy jak na przykład sprawozdania z pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej. Wielu nauczycieli pracuje w kilku szkołach, by więcej zarobić, ale też dlatego, że brakuje kadry. Dlatego to nie jest łatwa praca a pieniądze nie są satysfakcjonujące. Warto by było również „wymienić” starszych nauczycieli na tych młodszych. Nauczyciele, którzy mają swoje lata, na pewno nie chcą i nie będą pracować cały czas ze względu m.in. na zdrowie. Kiedy pójdą na emeryturę, będzie ciężko znaleźć następców. A przez to, że w Polsce zarobki są niskie, młodzi nie chcą pracować za takie pieniądze. Oprócz pracy w szkołach wielu otwiera prywatne działalności lub udziela korepetycji i zamiast skupiać się na tym, co jest dla nich pasją i sprawia im przyjemność, muszą dorabiać, żeby móc utrzymać rodzinę na godnym poziomie życia. Przeprowadziłam wywiad z kilkoma nauczycielami. Zapytałam ich, dlaczego wybrali ten zawód i kto się na niego decyduje?

Pierwsza osoba, z którą przeprowadziłam wywiad, jest emerytowanym nauczycielem. Pani Irena przepracowała w szkole 35 lat i uważa, że osoba chcąca

zostać nauczycielem musi posiadać określone cechy osobowości. Osobowość nauczyciela powinna być wszechstronna. Według niej, każdy nauczyciel (bez względu na staż pracy i rodzaj szkoły) powinien być nastawiony na współpracę i współdziałanie z uczniami i rodzicami. Dobry nauczyciel powinien lubić swoją pracę. Wiedzieć jak rozbudzić, a potem rozwijać indywidualne możliwości swoich uczniów, Patrzeć do przodu i mieć wizję ucznia. Uważa, że osoba bez zapału i serca, które powinno się wkładać w przekazywanie wiedzy i świata osobom młodym, nie będzie dobra w tym zawodzie. Każda radość ze strony uczniów jest dla nauczyciela motywacją i radością. W procesie dydaktycznym – wychowawczym nauczyciel powinien być stanowczy, ale również przyjazny uczniowi. Nie skreślać, ale wzbudzać zaufanie, znaleźć czas na rozwiązanie problemów, jeżeli się pojawią, a będą na pewno. Ważną cechą nauczyciela jest – umieć słuchać ucznia. Jest to zawód wymagający poświęcenia i czasu. Jeżeli chcemy poznać uczniów i mieć rzeczywisty wpływ na ich rozwój, pomimo natłoku innych spraw, nauczyciel powinien być gotowy na dialog. Kolejną cechą tego zawodu jest bycie specjalistą w swoim przedmiocie, odpowiedzialność, sprawiedliwość i zaangażowanie.

Po co być nauczycielem?

Pani uważa, iż szkoła kształtuje naszą osobowość i to, kim będziemy w przyszłości. Nauczyciel jest więc ważny w procesie rozwoju ucznia. W okresie spędzonym w szkole kształtuje się osobowość ucznia, jego charakter i ścieżki jego przyszłej kariery. Więc jest to ważne dla nauczyciela zadanie, które będzie dawało w przyszłości dużo satysfakcji obu stronom. Z doświadczenia wiem, że każdy ma w pamięci nauczyciela, którego z radością w sercu wspomina za dobro, poświęcony czas, za naukę człowieczeństwa i akceptacji. Za to wszystko, za co uczniowie kochają nauczyciela, warto nim zostać. Ukochany nauczyciel, mistrz i opiekun to osoba, bez której zapewne nie udałoby się tyle osiągnąć swoim uczniom w dorosłym życiu.

Moja rozmówczyni uważa, że chociaż po części taką nauczycielką była. Dzisiaj zapłata za to są dla niej uśmiechy, rozmowy i dobre słowo od jej byłych uczniów. Wyrosli oni na dobrych i szlachetnych ludzi.

Dlatego uważa, że warto być nauczycielem. Sukcesy uczniów przebijają różne niepowodzenia, które zdarzają się po drodze.



Kolejną osobą jest nauczycielka, która uczyła mnie w szkole podstawowej i myślę, że nauczyla z pasją. Pani Aneta uważa, że nie każdy, kto sobie to założy i spełni wszystkie wymogi formalne, zostanie nauczycielem. Osoba, która już chce nim zostać, musi posiadać szczególne cechy charakteru i osobowości. Bycie nauczycielem stało się wyzwaniem dla wielu, nawet długoletnich belfrów. Sądzi, że zmieniająca się rzeczywistość: podejście ówczesnej władzy, sposób wychowywania dzieci i młodzieży oraz roszczeniowość rodziców sprawiły, iż w zawodzie zostali ci, którzy nie mieli innej perspektywy (głównie starsi nauczyciele) oraz pasjonaci. Ta rzeczywistość sprawia, iż kierunki pedagogiczne nie są oblegane jak dawniej, trudno bowiem zapewnić byt rodzinie przy obecnych zarobkach.

Pora zatem odpowiedzieć na pytanie: kto TERAZ zostanie nauczycielem i po co? Pani uważa, że tylko pasjonaci. Jej zdaniem muszą to być osoby, które lubią dzieci, (lubią, nie kochają, bo kocha się tylko swoje własne dzieci i nie należy tego słowa nadużywać), nie przeszkadza im gwar, śmiech i wrzawa. Będą to osoby, którą chcą coś zmienić w oświacie, wnieść coś nowego, nowe podejście do edukacji, bo pomimo wielu zmian w podstawie programowej to daleko jeszcze do czegoś na kształt „edukacji

fińskiej”. Będą to osoby, które mają zapewniony byt materialny, bo obecnie zawód ten nie zapewnia pracownikowi godziwych warunków do życia. Muszą to być osoby, które będą gotowe poświęcić swój wolny czas po pracy na posiedzenia rad pedagogicznych, wywiadówki, spotkania z rodzicami swoich uczniów, odbieranie telefonów od rodziców, wykonywanie pomocy dydaktycznych, przygotowywanie się do lekcji, sprawdzanie prac uczniów i wiele innych czynności, które w większości nie będą przez nikogo docenione. Muszą to być osoby, które będą czerpać energię ze swojej pracy, ze swoich małych i dużych sukcesów, z sukcesów swoich uczniów, nie zrażające się niepowodzeniami. Muszą to być osoby „odporne” na tzw. roszczeniowość rodziców, posiadające odpowiedni zasób umiejętności interpersonalnych.

Uogólniając: nauczycielem

zostanie pasjonat z zapewnionym bytem, po to, aby zmieniać system i podejście do nauczania. Pani Aneta uważa, że nagrodą dla nauczyciela są uczniowie realizujący się i spełniający marzenia dzięki ich pracy.

Wywiadu udzieliła mi nauczycielka, która również uczyła mnie w szkole podstawowej i uważam ją za nauczyciela z powołania. Pani Paulina zdradziła mi, że jej kierunek wyszedł przez przypadek. Gdy



Pani poszła do szkoły średniej, okazało się, że polubiła bardzo języki obce. Wyjazdy za granicę umocniły ją w przekonaniu, że warto je znać. Kiedy wybierała studia, w planie zajęć były realizowane jednocześnie dwie ścieżki - nauczycielska i translatorska. O ile ta druga wydawała się bardziej "na topie", to jednak specjalizacja nauczycielska okazała się bliższa jej sercu. W międzyczasie udzielała korepetycji, które dawały jej ogromną satysfakcję (trafiali się kursanci, którzy zrobili ogromne postępy a ich poziom językowy wzrastał, poprawiali oceny, zdawali z sukcesem maturę). To dawało Pani się napędową i gdy zaczęła pracę w szkole, spełniała się nadal. Uważa, że praca z dziećmi to nie tylko uczenie ich języka, ale też otwieranie im drzwi na świat, pomoc w codziennych problemach, radość, gdy wchodzi do pracy, a uczniowie witają uśmiechem i przytulaniem. Dodatkowo jest to praca, która pozwala na samorozwój, nie ma mowy o staniu w miejscu, trzeba wciąż poznawać i stosować nowe metody pracy, podążać za stale rozwijającym się światem, technologią. Stanowi to ogromne wyzwanie, ale zmusza do ciągłego poszerzania własnego warsztatu pracy.

Ostatnią osobą, z którą przeprowadziłam wywiad jest nauczyciel zaczynający pracę w szkole. Pan Łukasz sądzi, iż nauczycielem zostanie osoba odpowiedzialna, zmotywowana, empatyczna, gotowa na poświęcenie dla pracy nauczyciela również swojego wolnego czasu, gotowa na ciągłe podnoszenie swoich kwalifikacji, na uczenie nie tylko dzieci, ale również samego siebie, zdolna do autorefleksji, kreatywna, szukająca wyzwań, nie poddająca się przeciwnościom, a przede wszystkim czująca, że praca w szkole jest tym, w czym jest w stanie się spełnić. Wydaje mu się, że nauczycielem zostaje się po to, aby móc mieć realny wpływ na przyszłe życie setek, a może w całej karierze nauczyciela, tysięcy osób, czując, że dzięki temu będzie ono lepsze, wartościowsze. I to jest wielka odpowiedzialność, którą trzeba udźwignąć.

Nie znalazłam nauczyciela, który jest wypalony w swojej pracy. Każdy nauczyciel, jakiego spotkałam, chce najlepiej dla swoich uczniów. Nauczyciel pomagając rozwijać pasje swoim uczniom, przede wszystkim nie może podcinać im skrzydeł.

Dlaczego boimy się cosplayerów?

Zuzanna Bartosiewicz

Nie wszyscy boją się cosplayerów, ale niektórzy mogą czuć niepewność. Ważne jest szanowanie różnych opinii i zainteresowań. Cosplay to forma wyrażania siebie i cieszenia się swoimi ulubionymi postaciami. Polega na przebieraniu się i odtwarzaniu fikcyjnych bohaterów.

Jeśli czujesz się niepewnie w takiej formie wyrażania siebie, możesz zacząć od małych — kroków i odkrywać to zainteresowanie stopniowo. Pamiętaj, że ważne jest, aby robić to, co sprawia Ci radość i czego jesteś pewny/a.

Nie ma niczego, czego należy się bać w cosplayu!! To fantastyczna forma wyrażania swojej kreatywności i miłości do ulubionych postaci. Poza tym cosplay to świetny sposób na spotkanie osób o podobnych zainteresowaniach. Nie martw się, po prostu baw się dobrze i ciesz się tym, co kochasz robić!

Czy wiecie, że cosplay ma długą historię i sięga korzeniami do Japonii? Pierwsze cosplaye można było zobaczyć na konwentach magii i anime. Teraz jest popularne to na całym świecie! Możesz

znaleźć wiele poradników online, które pomogą Ci zacząć przygodę z cosplayem. Niech Twoja wyobraźnia zabierze cię w świat ulubionych postaci.

Podzielę się jeszcze z Wami jednym ciekawym faktem. Wielu cosplayerów tworzy swoje własne stroje i rekwizyty z wykorzystaniem różnych materiałów i technik. To naprawdę niesamowite, jak kreatywny może być człowiek! Możesz znaleźć wiele inspiracji i porad na temat tworzenia strojów cosplayowych w Internecie. Najważniejsze, by dobrze się bawić w swoim cosplayowym świecie. Oliwia Rogusz z 1B pomogła mi poznać to zjawisko, ponieważ sama specjalizuje się w tych sprawach.

Poniżej krótki wywiad – zaproszenie do cosplaya.

Maniak: Jak rodzi się miłość do cosplaya? Opowiedz nam o swojej pasji...

Oliwia: „Zwykle zaczyna się od samej pasji oglądania anime (japońskie bajki, czasami też chińskie, koreańskie), a później rozszerza się ona na charakteryzację, zbieranie mang, itp. Większość ludzi myśli, że to jest jakaś obsesja lub dziecinne zachowanie, ale tak naprawdę to jest zwykła zabawa, która nie robi nikomu krzywdy. Jeżeli chodzi o



cosplaye, to z reguły przedział wiekowy jest bardzo duży, bo cosplayerzy potrafią mieć 12 lat lub 25; nie ma jakiegoś ograniczenia. Zwykle też jest tak, że wszyscy na początku reagują: „Fuuu, chińskie bajki!”, ale jak ktoś robi charakteryzację z jakiegoś superfilmu, to nagle otoczenie woła: „Wow, ale super!”. Tymczasem to się tak naprawdę niczym nie różni! Ja, jeśli chodzi o cosplaye, zaczęłam 3 lub 4 lata temu, z początku dostałam 2 stroje na święta. Moja mama na początku była przeciwna, mówiła: „znudzi ci się to”, „ale to są zwykłe przebieranki”, „po co ci to?”. Rok później dostałam na święta jeszcze jeden. Następnie zrobiłam własny strój na konkurs. Wtedy zaczęła się moja zaangażowana robota przy cosplayach. Mój następny strój też był kupny, później robiłam na konkurs 2, niedawno jeszcze jeden zrobiłam i jeszcze jeden pożyczyłam...Jeżeli chodzi o tworzenie strojów, nie ma żadnych ograniczeń, to może być dowolna postać z dowolnej bajki, komiksu, mangi, filmu, serialu, może to być też dowolne wykonanie - być zrobione, kupne, itp.

Może teraz opowiem więcej o wydarzeniach. Zwykle trwają 3 lub 2 dni i

odbywają się w weekendy, niektóre są darmowe, a niektóre nie i trzeba za nie płacić. Na konwentach są różne atrakcje jak stoiska, azjatyckie jedzenie, just dance, gry planszowe, gry komputerowe, warsztaty (np. jak można ładnie uszyć uszy albo jak zrobić miecze), są też różne aktywności. Cosplay nie ogranicza się tylko do stroju, można mieć też przeróżne akcesoria takie jak miecze, peruki, luki, skrzydła, rogi, ogon, soczewki, itp. Często na konwentach są różne nagrody ze wspaniałymi nagrodami. Są konkursy związane z szyciem strojów lub taka wersja „Mam talent”, konkursy taneczne, no i ogólnie dużo zabawy. Jeśli chcecie kupić strój, to musicie patrzeć na recenzję i zdjęcia ludzi, aby ocenić jakość. A jeśli się chce zacząć szyć, a się nie potrafi, to najlepiej oglądać dużo tutorial lub popytać bardziej doświadczonych cosplayerów. Ważna też jest stylizacja peruk, której trzeba się nauczyć.”

Mam nadzieję, że cosplay już Was nie przeraża. Kto wie, może właśnie odkrywasz swoją prawdziwą pasję życiową 😊



Internetowy hejt często uderza w osoby otyłe.

Dlaczego? Człowiek to nie armata

Hanna Juszcak

Osoby otyłe to są takie same osoby jak wszyscy. Jednak nienawiść do nich jest duża, a najbardziej jestto widoczne w internecie. Otyłość tochoroba, która jest efektem niewielkiej aktywności fizycznej,złych nawyków żywnościowych, ale też może pojawić się przez stres oraz geny, choroby i leki.

Według receptomat.pl 65% mężczyzn, i 46% kobiet ma problem z nadmiarem kilogramów. Szacuje się zatem, że 20% populacji w Polsce jest otyła. Odsetek otyłych u mężczyzn w wieku 18-64 wynosi ok. 22,5%, u starszych zwiększa się do 32%. Natomiast u kobiet w wieku 18-44 wynosi ok. 5,5% i gwałtownie się zwiększa do 23,5% w przedziale wiekowym 45-64, a u senierek osiąga 36%. Oznacza to, że po 65. roku życia jest więcej otyłych kobiet niż mężczyzn.U kobiet duży wpływ na wagę po 45. roku życia ma menopauza.

Szacuje się również, że 18% dzieci w wieku 11-12 lat ma nadwagę, a 3%

cierpi z powodu otyłości. Średnia dzieci w pozostałych grupach wiekowych, wynosi ok. 13% dla chłopców i ok. 5% dla dziewcząt”. Na stronie politykazdrowotna.pl możemy przeczytać o statystykach hejtu w Internecie wśród młodzieży: „Skalę problemu pokazuje raport Nastolatki 3.0. przygotowany przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy, który co dwa lata m.in. diagnozuje oraz interpretuje zachowania polskich nastolatków w internecie. [...] Co piąty nastolatek przyznaje, że doświadczył przemocy w internecie. Najczęstszymi jej przejawami są: wyzywanie (29,7%), ośmieszanie (22,8%) czy poniżanie (22%)”. U niektórych osób samoschudnięcie jest trudne przez właśnie przyjmowane leki oraz choroby, na niektóre nie mamy wpływu. Co za tym idzie osoby otyłe nie zasługują na hejt, jeśli nie robią nic złego w Internecie.Chcą wstawiać swoje zdjęcia jak normalne osoby, którymi są, lecz spotyka ich za to niezasłużone nękanie. Przez obrażanie w internecie tracą pewność siebie i może to doprowadzić do zaburzeń odżywiania, ale też do najgorszego.Przeprowadziłam wywiad z osobą, która już od najmłodszych lat zmagają się z hejtem. Osoba chciała pozostaćanonimowa.



Maniak: Od kiedy doświadczasz hejtu?

A: Niestety hejt dotyka mnie od szkoły podstawowej. Zawsze byłam „ta większa”, „ta gruba” i wybierana jako ostatnia na wychowaniu fizycznym. Dzieci niestety potrafią być okropne i używać równie okropnych słów: „krowa”, „armata”, „świnia”- słyszałam to nie raz. Pamiętam, jak w podstawówce kupiłam batonika w sklepiku i 2 chłopców spytało się, czy to dla mnie. Powiedziałam, że dla mamy i chciałam zjeść go w ukryciu, ale mnie przyłapali. Bycie grubszym nie zawsze oznacza obżarstwo, wynika też z chorób, zaburzeń hormonalnych, brania leków czy stresu. Zaczęłam bardziej tyć po śmierci taty, mimo że jadłam mało. Do tego doszły problemy hormonalne i dzisiaj jestem otyła. Wielu osobom to przeszkadza. Żyjemy w czasach Internetu, gdzie można być anonimowym i wyżyć się na kimś.

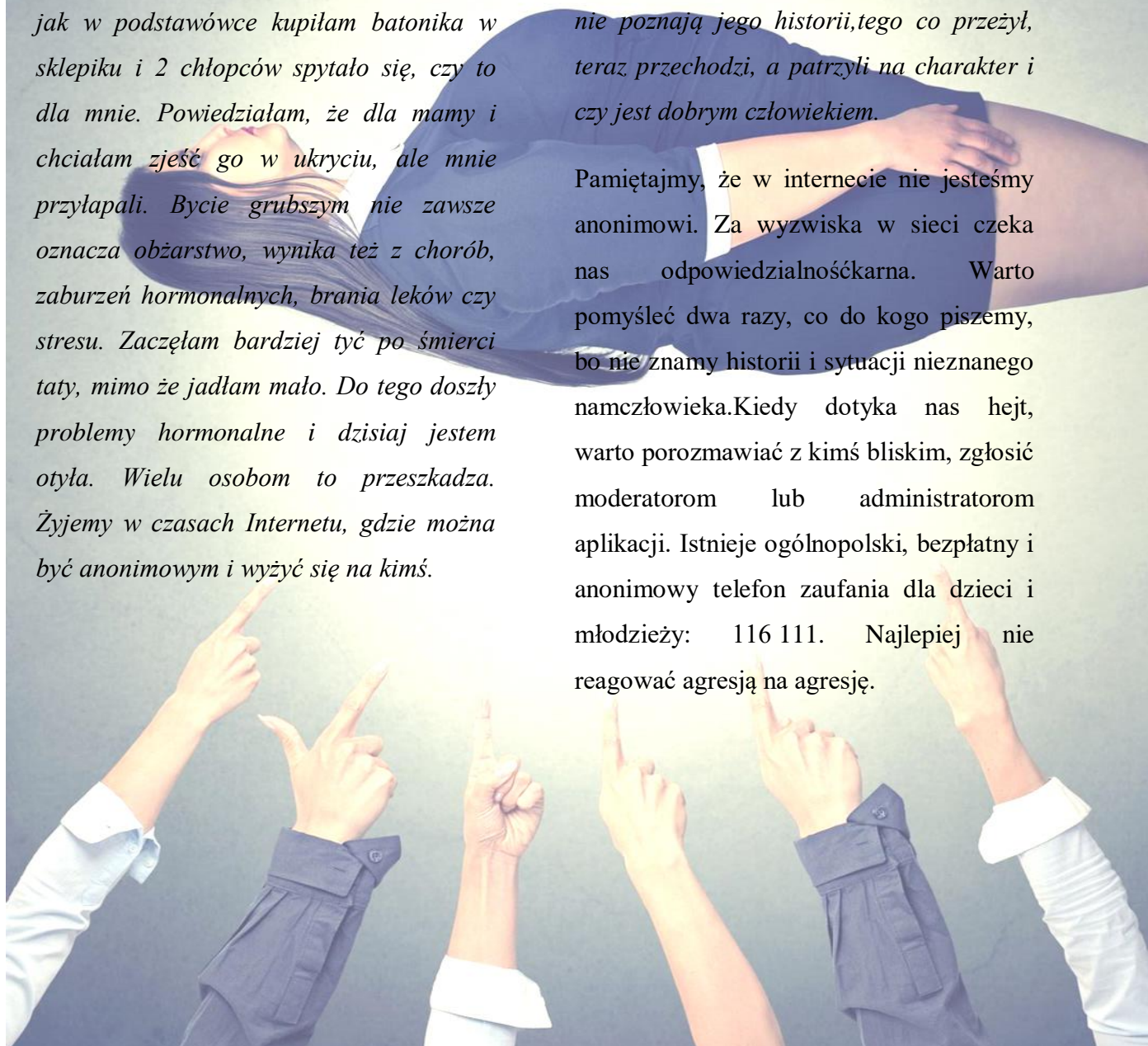
Maniak: Jak często spotyka Ciebie hejt?

A: Hejt dotyka mnie dość często i mimo że staram się nie brać tego do siebie, gdzieś mimo wszystko zostaje to z tyłu głowy.

Maniak: Co chciałabyś zmienić?

A: Chciałabym, żeby ludzie przede wszystkim przestali oceniać kogoś, dopóki nie poznają jego historii, tego co przeżył, teraz przechodzi, a patrzyli na charakter i czy jest dobrym człowiekiem.

Pamiętajmy, że w internecie nie jesteśmy anonimowi. Za wyzwiska w sieci czeka nas odpowiedzialność karna. Warto pomyśleć dwa razy, co do kogo piszemy, bo nie znamy historii i sytuacji nieznanego nam człowieka. Kiedy dotyka nas hejt, warto porozmawiać z kimś bliskim, zgłosić moderatorom lub administratorom aplikacji. Istnieje ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111. Najlepiej nie reagować agresją na agresję.



Dieta, nie zabijaj mnie!

Iga Michalska

Wielu nastolatków stosuje przeróżne diety. Czy jest to potrzebne? Jesteśmy młodzi, korzystajmy z życia. Jedzmy, co chcemy, póki możemy.

Diety są różne. Wiele osób n dźwięk słowa „dieta” od razu myśli: "odchudzanie". Diety to sposób żywienia, a nie tylko jedzenie niskokalorycznych dań. Niektóre osoby mają dietę narzuconą przez lekarza. W wyniku choroby muszą stosować się do ograniczonych rodzajów dań i określonych ilości pożywienia.

Dieta również może być twoją codziennością, nie musi pomagać w odchudzaniu, przytyciu czy być z góry narzuconą przez lekarza. Może być po prostu zdrowym stylem życia i pomagać ci zachować prawidłowy metabolizm, wspomagać układ nerwowy czy poprawiać pracę układu odpornościowego.

Jak żyć zdrowo?

Jedz dużo warzyw i owoców, ogranicz spożywanie soli, nie korzystaj z tłuszczy pochodzenia zwierzęcego, zamień je na te pochodzenia roślinnego. Jest ważna również aktywność fizyczna, a także

odpowiednia ilość posiłków dziennie i ilość kalorii w nich. W przypadku nastolatków zdrowo jest jeść co 3-4h, w sumie 5 posiłków dziennie. Dziewczyny w wieku 13-15 lat powinny jeść 2400kcal, a chłopcy w wieku 13-15 lat 3000kcal.

Moja przyjaciółka musiała (przez chorobę) od 10 roku życia stosować dietę, zapytałam ją, czy trzymanie diety było trudne dla niej.

„Byłam zaledwie 10-letnią dziewczynką, a dieta była wymagająca. Narzucono mi ogromne wyzwanie: jedzenie dużych ilości, ponieważ miałam niedowagę, oraz jedzenie rzeczy, których nie lubiłam. Było to bardzo uciążliwe oraz przykre. Bolało mnie, że inni mogli jeść wszystko, co chcą. Szczególnie było mi smutno, gdy widziałam, że rówieśnicy jedzą słodycze czy fast foody. Ja absolutnie nie mogłam ich jeść. Nie mogłam czuć się jak inni. Teraz wiem, że te 5 lat "diety" bardzo mi pomogło i pozbyłam się takich "niezdrowych nawyków" (np. słodzenie herbaty lub kawy), również dzięki niej nie jem dużej ilości słodyczy. Im więcej mam lat, tym z większą pokorą podchodzę do tego.”

Co sądzi o tych nastolatkach, które stosują wymyślne diety bez prawdziwej potrzeby?



„Patrząc na to, że ja ciężko przechodziłam swoją dietę, uważam, że jest to najgorszy wybór, jakiego można dokonać. Szczególnie w czasach, kiedy widać wszędzie w socialmediach tych różnych ludzi, którzy zakrzywiają rzeczywistość i tylko pokazują, jacy są idealni. Sylwetka, cera, włosy, wszystko. Nastolatki chcą upodobnić się do swoich idoli w każdy sposób, choćby przez dietę, która naprawdę nie jest dobrą opcją... Jak już chcemy się czuć jak nasz idol, to fajnie zająć się naszą psychiką (w ten dobry sposób) np. pójść na terapię do psychologa, i znaleźć to wewnętrzne piękno w sobie zamiast przechodzić na jakieś niezdrowe diety. Źle dobrana dieta to prosta droga do zaburzeń odżywiania. Oczywiście nie zawsze tak jest, ale niestety tak się zdarza.”

Słowo na koniec

Jako nastolatki jesteście na etapie dojrzewania i nasz organizm potrzebuje dużo witamin, węglowodanów, tłuszczu. Przechodząc na diety, ograniczamy to sobie, nie pozwalamy swojemu organizmowi do końca się rozwijać. Oczywiście jeśli ktoś potrzebuje diety, bo ma nadwagę i chce to zmienić, jest to super. O ile robi to z głową, a najlepiej po konsultacji z dietetykiem. Ale jeśli ktoś robi to, bo jest zapatrzonej w jakiegoś influencera, bo ten pokazuje superfigurę w necie, to nie jest super. Dbajcie o siebie i nie patrzcie na instagramie na tych wszystkich influ, jak bardzo są śliczni i piękni, bo - w większości przypadków - to po prostu nie jest prawda.



Odkryty brzuch to nie prostytucja!

Iga Michalska

Byłam tylko w sklepie, miałam na sobie top i bluzę, nic nikomu nie zrobiłam. Czy mam się za to wstydzić? Może mają rację? Dlaczego starsi ludzie w podeszłym wieku mówią takie rzeczy do młodzieży? Powinni dawać dobry przykład. A przede wszystkim szanować drugą osobę – niezależnie od jej wieku.

Kilka razy zdarzyło mi się usłyszeć od ludzi bardzo przykre słowa w moją stronę na temat mojego wyglądu, makijażu czy ubioru. Słowa te w ogóle nie powinny być wypowiedziane. Jestem osobą, która bardzo zwraca uwagę na opinię innych. Bardzo jest to uciążliwe w życiu. Biorę pod uwagę każde słowo i przetwarzam je kilka razy, bo może to prawda? A może po prostu gadają, żeby gadać. Oczywiście każdy może wyrażać swoją opinię, dopóki nie robi krzywdy drugiej osobie. Niestety są tacy ludzie, których to nie interesuje. Można pomyśleć, że to młodzież mówi do siebie niemiłe rzeczy, i tak oczywiście też jest. Ale to zupełnie coś innego niż dorosła i dojrzała osoba, która prawdopodobnie sama ma wnuki czy wnuczki w podobnym wieku, a mimo to jest w stanie powiedzieć tak do o wiele młodszej osoby od siebie. W ogóle do kogokolwiek...

Raz w sklepie, gdy byłam ubrana najbardziej basic jak się da (top, bluza, jakieś długie spodnie) i w naprawdę delikatnym makijażu, podeszła do mnie starsza kobieta, na pierwszy rzut oka ok. 60-70 lat, no na pewno czyjaś babcia. Powiedziała mi bardzo niemiłe słowa. Stwierdziła, że marnuję czas na malowanie się, kuszę facetów i na 100% w przyszłości zostanę k**wą.

Na początku przejęłam się tym, co ta kobieta powiedziała do mnie. Ale później zrozumiałam, że gdybym zareagowała od razu, to pani mogłaby mieć duże problemy..

Zapytałam kilka osób w wieku od 12-17 lat, czy też spotkali się z takimi starszymi ludźmi i ich opiniami. Pytałam dziewczyn i chłopaków. W zasadzie to każdy chłopak powiedział, że nie spotkał się takimi tekstami w ich stronę, jeśli chodzi o ich ubiór czy po prostu wygląd. Lecz dziewczyny... co druga dziewczyna potwierdziła. Jak opisują swoje przeżycia? „Jak wychodzę na miasto np. ze znajomymi, lubię wyglądać ładnie. Chyba każdy tak ma. Często na mieście słyszałam od dorosłych ludzi niemiłe słowa na mój temat.

Mówili, że nie będę miała normalnej przyszłości, że na pewno jestem złą osobą i powinnam się wstydzić za siebie.

Naprawdę? Jak ludzie mogą tak mówić. Czy przez to, że widać mi brzuch, muszą mówić o mnie tak niemiłe rzeczy?? Byłam normalnie ubrana...., - mówi jedna dziewczyna, z którą rozmawiałam. Natomiast inna dziewczyna mówiła, że gdy stała w kolejce w



sklepie, to starsza kobieta zaczęła oburzona gadać do niej, że powinna ją przepuścić, ponieważ jest starsza. Dziewczyna nie odpowiedziała, bo się zestresowała. Usłyszała, że nie jest wychowana, jest bezczelna, że pewnie się nie uczy, bo widać to po jej wyglądzie, i marnuje czas na strojenie się. Tymczasem moja rozmówczyni miała bluzkę z długim rękawem i spodnie z niskim stanem. Tak, było widać jej brzuch. Miała delikatny makijaż i małą torebkę.

Czy naprawdę dorośli ludzie muszą mieć problem z naszymi brzuchami? Dlaczego tak reagują? Rozumiem, jakby jakaś laska serio była bardzo roznegliżowana i było jej widać za dużo. Ale kurde, jeśli ktoś ubiera normalne ciuchy, gdzie widać kawałek brzucha, czy to naprawdę jest złe?? Dziewczyny, z którymi rozmawiałam, były naprawdę miłe i, serio, NORMALNIE ubrane. Nikomu nic nie zrobiły, a słyszały takie teksty i to jeszcze od dorosłych ludzi.

Zdaję sobie sprawę, że kiedyś były inne czasy. Może nie rozumiecie tego, nie podoba Wam się ten styl, ta moda. Ale to absolutnie nie usprawiedliwia Was, żeby takie rzeczy mówić do młodszych ludzi, tak naprawdę do dzieci. Jestem pewna, że

większość z nas słyszała, jak starsi ludzie z góry określają, czy ktoś jest mądry lub głupi na podstawie wyłącznie jego wyglądu. Albo czy jest miły czy nie. Dlaczego mówią nam, że mamy się za siebie wstydzić??

Nic złego nie robimy. Bo co, ładnie wyglądamy? Chcemy się po prostu dobrze czuć. A gdyby postąpić na odwrót? Uznajmy, że nie ogarniemy się. Ubierzemy zwykle dresy, bluzy, nie pomalujemy się. Też będą gadać. Że nie dbamy o siebie.

Nie umiem pojąć, jakim prawem można takie obrzydliwe i nie na miejscu teksty kierować do o wiele młodszej osoby? Jak można powiedzieć nastolatce, że zostanie prostytutką w przyszłości, bo widać jej brzuch? To totalnie nie jest normalne. Szukałam w internecie odpowiedzi, dlaczego emeryci tak nachalnie reagują na wygląd nastolatków. I nie znalazłam jasnego wytłumaczenia.

Słyszałam BARDZO wiele razy takie teksty w moją stronę, które mocno mnie dotknęły. Ale już się nie przejmuję nimi. Będą gadać, to jest wiadome. Ale wiem, że warto to komuś powiedzieć od razu, kto może coś z tym zrobić. Nikt do nikogo nie powinien tak mówić.



Dlaczego kobiety mają złe na własne życzenie?

Natalia Potręć

Dlaczego kobiety nie akceptują siebie takimi, jakie są? Co na to wpływa? Czy problem ten dotyczy tylko dorosłych kobiet?

Pewność siebie wynika z samoakceptacji. Brak samoakceptacji bardzo często wynika z toksycznego wpływu mediów społecznościowych. Dzisiejsze media są zavalone zdjęciami czy filmikami pięknych dziewczyn, które nie przedstawiają ich takimi, jakie są naprawdę. Nie pokazują swojego prawdziwego życia. Przedstawiają one tylko jego najlepszą część. A zdjęcia, które udostępniają w internecie, w większości są przerabiane po to, aby podbudować ich samoocenę. To zaś często niszczy samoocenę oglądających. Niestety często ulegają temu bardzo młode osoby, które później mają problem z zaakceptowaniem siebie bez makijażu. Myślą, że nie są wystarczające.

Sukces w dzisiejszych czasach polega na sprawnym przebiegu kariery. Przykładem tego jest modelka występująca w każdej odsłonie jakiegoś magazynu i przedstawiająca nie tylko dane produkty, ale również promująca określony ideał kobiety, do której mnóstwo ludzi stara się dążyć.

Kobiety rzadko są zadowolone w stu procentach ze swojego wyglądu. W dużej

mierze jest to spowodowane ciągłym porównywaniem się do innych kobiet. Nasza uroda nigdy nie jest dość wytarczająca. Inne kobiety są szczuplejsze, mają ładniejsze włosy czy też gładszą cerę. A te wnioski biorą się oczywiście z porównań. W procesie porównywania się do innych kobiet zaczynamy dostrzegać rzeczy, na które wcześniej nie zwrócilibyśmy uwagi. Nie potrafimy sobie również wytłumaczyć, że ideały, na które patrzymy, też przeżywają podobne rozterki i że one też mają swoje niedoścignione wzorce.

Porównywanie się do innych dotyka też mężczyzn. Zapytałam brata, jak często porównuje się do innych mężczyzn i czy w ogóle to robi. Odpowiedział, że niezbyt często, tylko jeśli chodzi o sport i o rywalizację w nim. Można zatem stwierdzić, iż kobiety robią to o wiele częściej.

Makijaż w dzisiejszych czasach to jeden z podstawowych elementów kobiecej tożsamości. Kobiety i młode dziewczyny malują się, aby przypodobać się innym, choć zazwyczaj deklarują, że robią to dla siebie samych. Zapytałam przyjaciółki, po co się maluje. Odpowiedziała, że w makijażu czuje się bardziej komfortowo i że woli siebie w makijażu niż bez niego. Powiedziała też, że od momentu, w którym chłopcy zaczęli bardziej zwracać na nią uwagę, przestała robić aż tak mocny makijaż. Uważam, że malowanie się w tak młodym wieku jest spowodowane wyłącznie porównywaniem się do innych kobiet. Może warto zatem porzucić to przyzwyczajeni

Ja tak uczę, bo...

Julia Kondracka

Istnieje naprawdę wiele sposobów nauczania. Każda z osób, która nas czegoś uczy, obiera inną drogę do przekazania nam wiedzy, ale czy te drogi są zawsze właściwe i miło zapamiętywane przez ucznia?

Nauczyciel - kat czy przyjaciel?

Nauczyciel bardzo często staje się osobą wrogą uczniowi. W dużej mierze winny jest brak chęci do porozumienia się z uczniem i brak empatii. Często też bywa tak, że to uczeń jest nienawistnie nastawiony do nauczyciela i myśli, że wszystko wie lepiej. Wina najczęściej leży po obu stronach, ale nauczyciel jest starszy, dojrzały, co za tym idzie - powinien zrozumieć trudny okres dla nastolatków, jakim jest dojrzewanie, i zacząć tłumaczyć pewne rzeczy z innej perspektywy. Nauczyciele w Polsce bardzo często nie rozumieją młodzieży i zapominają o rozmowie, która jest kluczowym elementem. Nauczyciele nie mając odpowiedniego podejścia, często zaczynają się wyżywać na uczniach, gdy ci czegoś nie rozumieją. Młodzi ludzie są bardzo podatni na traumy. To właśnie

przez nauczycieli, którzy nie mają właściwego podejścia do swoich wychowanków, młodzi ludzie boją się stanąć przy całej klasie i coś wygłosić. Obawiają się wyśmiania, krzyku i braku zrozumienia. Nauczyciel powinien być dla nas osobą, do której możemy przyjść z problemem i którą możemy prosić o pomoc. Jeśli uczniowie wiedzą, że nauczyciel na prośbę o wytłumaczenie jakiegoś zagadnienia zareaguje krzykiem, po prostu przestają się odzywać i zamykają się w sobie. Potem nauczyciel zgłasza pretensje, że uczeń siedzi cicho i nie wypowiada się na zajęciach. Bywają takie przypadki, że uczeń czuje silny lęk przed pójściem na konkretną lekcję, a potem przez skumulowane emocje popada w stany depresyjne. A to wszystko przez osobę, która powinna nam okazać wsparcie.

Sposoby nauczania

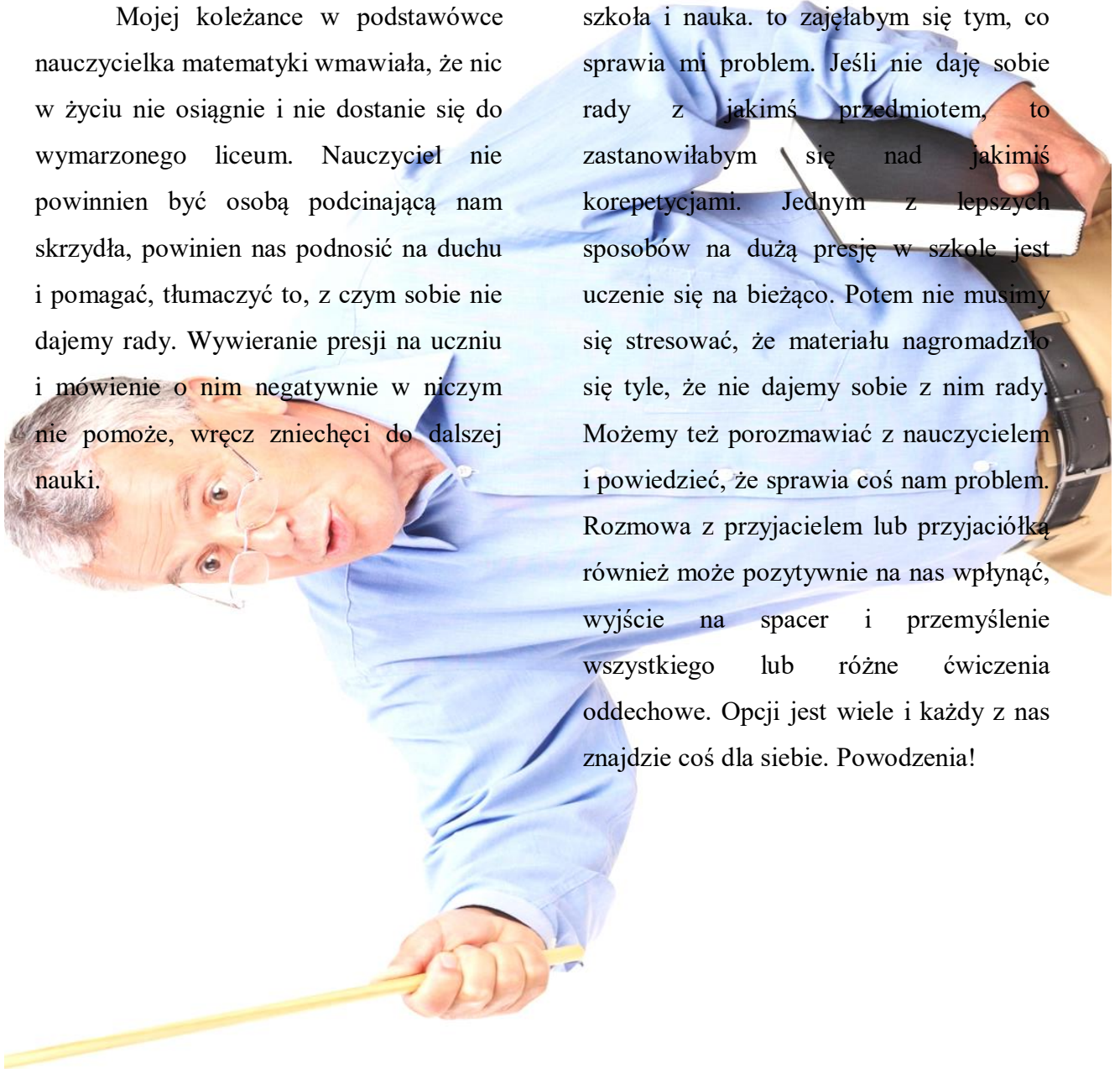
Różni nauczyciele znajdują różne sposoby, żeby przelać na nas swoją wiedzę. Niektórzy stosują bardziej wyszukane środki, niektórzy mniej i karzą uczniom po prostu coś wkuć na pamięć. Uważam, że to krzywda dla nas bez wcześniejszego wytłumaczenia i upewnienia się, że każdy rozumie zagadnienie. Po jakimś czasie nic nie pamiętamy. Moim zdaniem o wiele lepszym sposobem nauczania jest

wykorzystywanie skojarzeń i metod wizualnych, wtedy nasz mózg lepiej zapamiętuje fakty. Wiedza wtedy przestaje być pustymi słowami, których nie rozumiemy.

Mojej koleżance w podstawówce nauczycielka matematyki wmawiała, że nic w życiu nie osiągnie i nie dostanie się do wymarzonego liceum. Nauczyciel nie powinien być osobą podcinającą nam skrzydła, powinien nas podnosić na duchu i pomagać, tłumaczyć to, z czym sobie nie dajemy rady. Wywieranie presji na uczniu i mówienie o nim negatywnie w niczym nie pomoże, wręcz zniechęci do dalszej nauki.

Jak radzić sobie z presją w szkole?

Wiele osób odczuwa presję związaną z szkołą. Możemy sobie radzić z nią na naprawdę wiele sposobów. Zacząłabym od powodu, który nas stresuje. Jeśli jest to szkoła i nauka, to zajęłabym się tym, co sprawia mi problem. Jeśli nie daję sobie rady z jakimś przedmiotem, to zastanowiłabym się nad jakimiś korepetycjami. Jednym z lepszych sposobów na dużą presję w szkole jest uczenie się na bieżąco. Potem nie musimy się stresować, że materiału nagromadziło się tyle, że nie dajemy sobie z nim rady. Możemy też porozmawiać z nauczycielem i powiedzieć, że sprawia coś nam problem. Rozmowa z przyjacielem lub przyjaciółką również może pozytywnie na nas wpłynąć, wyjście na spacer i przemyślenie wszystkiego lub różne ćwiczenia oddechowe. Opcji jest wiele i każdy z nas znajdzie coś dla siebie. Powodzenia!



Wspomnienie ostatnich wyborów. Wojny domowe

Karina Błęcka

W związku z wyborami do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej atmosfera w polskich domach bywała różna. Postawy przyjmowaliśmy skrajne: od całkowitego braku zainteresowania, chęci i aktywizmu, do nagminnego przeglądania najświeższych wiadomości, czy żywych i mocnych wymian zdań między członkami rodziny, kończących się obrażą, a nawet agresją. Jest to powracający co kilka lat problem, któremu z pewnością warto przyjrzeć się z bliska i rozstrzygnąć, co należy robić, aby podczas tego okresu zwyczajnie nie popaść w paranoję.

“A co mnie jakieś wybory? Nie idę!”

Takie nastawienie nie jest warte naśladowania. Trzeba by spróbować zorientować się, co do zaoferowania ma każda z partii, spróbować przeanalizować i wybrać najbardziej dogodną i zbliżoną do osobistych poglądów, przekonań i oczekiwań opcję. Nie kosztuje nas to dużo, a może zmienić wiele. W ten sposób osoby dorosłe mogą pokazać swoim

podopiecznym, jak być odpowiedzialnym i sumiennym. Wielu obywateli próbuje tłumaczyć się ze swojego braku zainteresowania tym, że “nie ma na kogo głosować, więc nie zagłosuję wcale”, często nie mając nawet pojęcia o tym, co dana partia ma nam do zaoferowania. Zamiast podchodzenia do sprawy w tak sceptyczny sposób zdecydowanie lepsze będzie wybranie tzw. “najmniejszego zła”. Przynajmniej ma się wtedy czyste sumienie, że jakoś przyczyniłeś/aś się do tego, aby Polsce powodziło się jak najlepiej.

“No chyba was...!”

Masa głosujących oddaje się z pełnym zaangażowaniem rodzinnym dyskusjom o polityce. Za przykład można podać sytuację, kiedy jedna ze stron chce głosować na prawicę, a druga na lewicę - wtedy rozpętuje się prawdziwe piekło. Krzyki i agresja to tylko jedne z wielu przejawiających się toksycznych zachowań wśród rodzin, które na dłuższą metę mogą przynieść naprawdę poważne i niebezpieczne skutki w codziennym, domowym życiu. Warto dlatego podejść do wyborów z pewnym dystansem i nie uzależniać od nich całego naszego życia. Owszem, są one znaczące, ale nie na tyle, żeby psuć sobie i bliskim psychikę. Można w kulturalny sposób odnieść się do różnych zagadnień tak, aby nie



nadszarpnąć przy tym cudzych uczuć i emocji. Co więcej, przekonania polityczne drugiej osoby nie są jednoznacznym wyznacznikiem tego, jaki jest, a bardzo wielu z nas o tym zapomina, co często kończy się prawdziwym hejtem.

Wybory budzą silne emocje i kontrowersje. Mimo wszystko warto się na nie wybrać, aby brać czynny udział w losach naszego kraju, bo to od nas w pewnej części zależy, jak będzie się on dalej rozwijał. Pamiętajmy jednak przy tym o zachowaniu zdrowego rozsądku i dystansu.

Po wyborach

Głosowanie odbyło się 15 października 2023 r. Większość głosów uzyskała partia Prawo i Sprawiedliwość

(35,38% - Sejm; 34,5% - Senat), ale to opozycyjne partie stworzą rząd. W mojej rodzinie atmosfera zarówno przed, jak i po wyborach była raczej spokojna, jednak nie obyło się bez absurdalnej i komicznej rozmowy. Dotyczyła ona tego, że gdyby mój młodszy brat miał prawo wyborcze, zagłosowałby na Konfederację, a co mój wujek odparł, że to dobrze, że jeszcze ich nie ma i ma nadzieję, że do następnych wyborów zdąży zmienić swoje poglądy. Między mną, a moimi znajomymi dochodziło do podobnego typu "pogaduszek", co dowodzi tego, że nasza (jako Polaków) tolerancja i otwartość na inne poglądy pozostawia jeszcze wiele do życzenia i bardzo lubimy narzucać komuś swoje zdanie. Miejmy jednak nadzieję, że z czasem zaczniesz się to zmieniać.



Znaleźć motywację

Zuzanna Wojtachnia

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie. Jako smakujesz, aż się zepsujesz”¹. Tę oczywistą prawdę głosił już w renesansie Jan Kochanowski. Nie wiem dokładnie, jaki aspekt zdrowia opisywał Kochanowski, natomiast ja chciałabym poruszyć kwestię wpływu ruchu na życie człowieka.

Z każdej strony młodzi ludzie są zalewani masą zdjęć, artykułów, postów dotyczących wysportowanych, promujących zdrowy styl życia osób. Jednak większość nastolatków żyje zupełnie inaczej. Często aktywność fizyczna, nawet ta najmniejsza, jest przez nich odrzucana i zamieniana na nadmierne korzystanie z multimediów, sen w ciągu dnia lub przebywanie w galeriach handlowych. Owszem, jest to znak naszych czasów i nie znam młodego człowieka, który by tego nie robił, jednak w życiu ważne jest zachowanie równowagi. Brak ruchu powoduje następujące schorzenia: otyłość, depresja, problemy z odpornością, koncentracją, pamięcią oraz regulacją emocji.² Przy rozwoju młodych umysłów kluczowa jest dbałość o aktywność fizyczną, aby nie doświadczać wyżej

wymienionych objawów. Utrudniają one życie codzienne jak i to związane z edukacją. Przemęczony mózg ucznia, który wrócił właśnie ze szkoły po paru godzinach nauki, na siedząco, bez regularnego dostępu do świeżego powietrza, zdecydowanie nie powinien być dociążany kilkugodzinnym siedzeniem przed ekranem lub innymi zbędnymi, sztucznymi bodźcami. Niestety taka jest smutna rzeczywistość większości nastolatków w tych czasach. Co więc zrobić żeby tego uniknąć? Mogłabym podać tutaj po raz kolejny przykład Roberta Lewandowskiego, Igi Świątek czy Kamila Stocha, jednak uważam, że jest to doskonała okazja, żeby wspomnieć o osobie, która jest dla mnie inspiracją oraz ogromną motywacją i nie jest ona sławna na cały świat (a szkoda ☹️). Mowa tutaj o Tomaszu Pilarskim. Jest on absolwentem XVIII Liceum Ogólnokształcącego oraz byłym wychowankiem Pana profesora Mirosława Żylika. Tomasz Pilarski jest trenerem każdej grupy wiekowej; uważam, że ma on wspaniałe podejście do młodych ludzi. Jest on dla mnie nie tylko trenerem, ale również ogromnym motywatorem, wsparciem i autorytetem w dziedzinie sportu. Mam ogromną nadzieję, że każdy młody człowiek znajdzie w życiu własnego Tomasza Pilarskiego, który będzie ich przewodnikiem oraz inspiracją ☺️.



JA, ROBOT

Patryk Kalinowski

Sztuczna inteligencja, wynalazek, który dopiero niedawno został udostępniony w jakimś stopniu ludziom. Wynalazek, który w np. filmach był związany z końcem ludzkości. Scenariusze takich produkcji jak Terminator czy Ja, Robot niedługo przestaną być fikcją, lecz czy wcześniej AI nie namiesza w inny sposób? Otóż może namieszać tak jak rewolucja przemysłowa i zabrać ludziom pracę.

Już teraz w sklepach można doświadczyć najpiękniejszego rozwiązania, jakie istnieje, czyli kasy samoobsługowej. Oczywiście nie są one AI, tylko programem, który psuje się dosyć łatwo. Tylko czy to nie jest krok do przodu? Kasy te są samoobsługowe i nie wymagają ingerencji kasjera w teorii (w teorii, ponieważ te kasy lubią mieć jakieś problemy. Tylko co by było, gdyby wsadzić tam sztuczną inteligencję? Oczywiście kasjerów by nie było. Po co kasjer, którego trzeba opłacać co miesiąc, jak można kupić kilka kas, które myślą, i jedynie płacić przy naprawie. Kasjerzy chcąc nie chcąc znikną w przyszłości z kas sklepowych na rzecz kas przyszłości.

Warto jednak zaznaczyć, że usunięcie kasjerów nie oznacza, że pracownicy sklepów również stracą pracę. AI nie ma jeszcze nóg ani rąk, a nawet jak już powstałby robot ze sztuczną inteligencją, nie będzie on tak samo efektywny jak zwykły człowiek na sklepie. Jednak takiego szczęścia nie mają osoby na magazynach. Można już zauważyć, jak na magazyny są wprowadzane roboty. W dzisiejszych czasach magazyny i centra dystrybucji wykorzystują coraz więcej robotów i systemów automatycznych do przenoszenia i sortowania towarów. Sztuczna inteligencja, w połączeniu z robotami, może jeszcze bardziej zautomatyzować te procesy. Przykłady to roboty AGV (Automated Guided Vehicles), które już teraz przemieszczają się po magazynach i wykazują się umiejętnościami nawigacji. W przyszłości można oczekiwać, że magazyny i centra dystrybucji będą bardziej zautomatyzowane, co może spowodować redukcję pracowników w tych zawodach.

Kasy, roboty na magazynach to przyszłość, która nie brzmi absurdalnie, lecz absurdalnie brzmi co innego. Czy AI może wejść w świat filmu? Kontynuacja filmu „Brightburn” ma powstać z pomocą AI. Mark Rau, CEO H3 Entertainment zapowiedział, że użycie AI ma na celu wzbogacenia i uzupełnienia, a nie



zastąpienie ludzkiego udziału. Co innego jednak myślą ludzie w Marvel Studio związani z serialem Sekretna Inwazja. Jedną z nowszych produkcji Marvela, która wyszła na platformę Disney+, ma w sobie scenę, którą stworzyło AI. Mowa tutaj o intrze serialu.

Czy jest to dobre dla branży? Oczywiście, że nie. Jeśli studia zaczną używać tego nadmiernie, gdzie będzie miejsce dla artystów? A broń Boże, by AI pisało scenariusze. Ale dlaczego AI może zabierać zwykłym kasjerom pracę, a ludziom związanych z filmem już nie? Odpowiedź jest prosta. Kasa ma prostsze zadanie. Oczywiście nie ma mowy o całkowitym nieużywaniu AI w branży filmowej, ale takie rzeczy jak intro Sekretnej Inwazji nie mogą się powtarzać.

Warto zaznaczyć, że automatyzacja niekoniecznie oznacza bezrobocie. W miarę jak niektóre zawody zanikają, pojawiają się nowe możliwości związane z tworzeniem, zarządzaniem i utrzymaniem systemów sztucznej inteligencji. Kluczem jest odpowiednie przygotowanie i przekwalifikowanie siły roboczej, aby dostosować się do zmieniającego się rynku pracy. Warto również pamiętać, że sztuczna inteligencja może być narzędziem wsparcia dla wielu zawodów, poprawiając wydajność i jakość pracy. Dlatego kluczowym wyzwaniem jest zrozumienie zmian, jakie niesie ze sobą rozwijająca się sztuczna inteligencja, i dostosowanie się do nich, aby wykorzystać potencjał tej technologii na korzyść społeczeństwa i gospodarki.



MÓJ PRZYJACIEL SEN

Oliwia Dąbek

Niewystarczająca ilość snu lub jego nieodpowiednia jakość i rytm prowadzą do zaburzenia pracy układu nerwowego. To skutkuje np. bólami głowy, problemami z koncentracją, spadkiem uwagi i osłabieniem pamięci lub zaburza zmysł wzroku. Osoby niewyspane są rozkojarzone, poirytowane oraz nadmiernie reagują na trudne sytuacje. Czy zaliczasz się do nich?

Ciekawostka: rekord czasu bez spania wynosi 453 godziny, co daje 18 dni, 21 godzin i 40 minut, rekord ten ustanowił Robert McDonald w 1986 roku. Tymczasem już 48 godzin bez snu jest szczególnie groźne dla organizmu, po 72 godzinach człowiek dostaje halucynacji, a po 100 godzinach organizm przestaje funkcjonować, co prowadzi do poważnego zagrożenia życia. Jednakże po 3 dniach bez snu niewiele osób potrafi zachować pełną świadomość i jest szansa, że organizm sam się wyłączy i zmusi cię do snu.

Najbardziej senni stajemy się w godzinach 2-4 w nocy oraz 13-15 w dzień. Człowiek wyspany jest pełen energii i

gotowy do działania, umie się skoncentrować oraz ma lepszy humor. Podczas snu nasz mózg wyzbywa się toksyn i kiedy śpimy, oczyszcza się ze szkodliwych substancji. Komórki mózgu zmniejszają się, otwierając przestrzeń między neuronami, przez co płyny docierają do mózgu i go oczyszczają. Jednak nadmiar snu zaognia stany zapalne, osłabiając przy tym funkcje układu immunologicznego. Może też prowadzić do rozwoju chorób przewlekłych.

Najczęstszym wymienianym przez uczniów naszej szkoły powodem słabego samopoczucia i niedośpania był stres (np. przed sprawdzianem/kartkówką, przed rówieśnikami albo wewnątrz, nieokreślony niepokój). Innym częstym powodem było to, że godziny wstawania są zbyt wczesne dla nich i nawet wiele godzin snu im nie wystarcza. Uczniowie odrabiają lekcje do późna lub mają zbyt wiele obowiązków, by wcześniej położyć się spać. Dodatkowym źródłem niewyspania też był telefon, który służy do bardzo późnych godzin nocnych. Zaburzenia snu są spowodowane również różnymi chorobami psychicznymi (w głównej mierze są to stany lękowe oraz depresja). Tymczasem sen powinien być solidnym fundamentem każdego naszego dnia. Czy jesteśmy w stanie o to zawalczyć?...

Czym są dla nas symbole religijne?

Julia Kondracka

Symbole religijne — to symbole stanowiące część kultu religijnego, kojarzone z danym systemem wyznaniowym, którym niejednokrotnie przypisywane jest dodatkowe znaczenie mistyczne lub magiczne. Czy wszyscy odbieramy je w podobny sposób?

Religia, symbole i zrozumienie

Każdy z nas jest odrębną jednostką, mamy prawo mieć różnorodne poglądy. Myślę, że symbole religijne są dość "tkliwym" tematem? Tak, chyba tak to można nazwać. Część starszych pań i panów będzie podchodzić do tego z niebywałym szacunkiem, myśląc, że religia, w którą wierzą i symbole z nią związane są jedyną prawdą. No cóż, są oni w błędzie. Na świecie jest ogrom religii i wyznań. Młodzi ludzie natomiast są bardziej chętni do poznawania innych wierzeń i kultów religijnych (oczywiście nie możemy wszystkich wsadzać do jednego worka). My – młodzi - wiemy, że nie każdy musi wierzyć w to samo. Mamy inne podejście do pewnych spraw i nowe, świeższe spojrzenie na sytuację.

Symbole religijne w modzie

Dla niektórych jest to niepojęte, że można nosić np. krzyżyk na szyi i nie być wierzącym. Z pewnej strony jedno zaprzecza drugiemu, ale czy świat już nie został tak dziwnie zbudowany? Logiczne, że osoby wierzące noszą biżuterię związaną ze swoją wiarą, ale ostatnimi czasy przestało mieć jakieś znaczenie, kto w co wierzy i kto co nosi. Nie rozumiem, po co tworzymy w naszych głowach tak głupie bariery jak np. nie mogę tego założyć, bo przecież w to nie wierzę. I tak potem nie będzie miało znaczenia, co ubieraliśmy w młodości.

Więzienie za znieważenie symbolu religijnego?

Obraza uczuć religijnych (art. 196) "Kto obraża uczucia religijne innych osób, znieważając publicznie przedmiot czci religijnej lub miejsce przeznaczone do publicznego wykonywania obrzędów religijnych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2."

Przykładami obrażania uczuć religijnych jest np. niszczenie, bawienie się symbolami religijnymi, wyśmiewanie ceremonii. Konkretnie wydarzenie. Śląskie. Obraza uczuć religijnych w Lublińcu.



Jest akt oskarżenia. Podejrzany nie przyznaje się.

Prokuratura Rejonowa skierowała do Sądu Rejonowego w Lublińcu akt oskarżenia przeciwko mężczyźnie, który w styczniu uszkodził elewację zabytkowego kościoła pod wezwaniem św. Mikołaja oraz dokonał obrazy uczuć religijnych. Mężczyźnie grozi do 8 lat więzienia. W nocy z 5 na 6 stycznia 2021 roku lublinieccy policjanci zauważyli w okolicach kościoła mężczyznę, który trzymał w ręce jakiś przedmiot. Przy zatrzymanym 23-letnim Adamie G. zabezpieczono butelkę z zawartością czarnej cieczy oraz stwierdzono, że jego dłonie są ubrudzone czarną farbą (...) Przepięstwo zniszczenia lub uszkodzenia zabytku jest zagrożone karą pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat. Przepięstwo obrazy uczuć religijnych jest zagrożone grzywną, karą ograniczenia wolności albo karą pozbawienia wolności do 2 lat. Przepięstwo zniszczenia mienia

jest zagrożone karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. (źródło: wiadomosci.wp.pl)

Kary za obrazę uczuć religijnych są wysokie. Moim zdaniem jest to słuszne, ponieważ dla niektórych wiara jest rzeczą bardzo osobistą i delikatną. Osoby te mogą ciężko przeżyć np. dewastację kościoła lub innego miejsca zgromadzenia wiernych. Uważam, że gdy nawet ktoś nie wierzy, to po prostu z szacunku do drugiego człowieka nie powinien znieważać czyjegoś wyznania i uczuć z tym związanych. Myślę, że osoby, które dopuszczają się takich czynów, powinny być obciążane karą w postaci więzienia lub grzywnej, jeśli obraza jest "publiczna". Jednak gdy ktoś nosi na szyi naszyjnik z krzyżem, nie będąc wierzącym, nie powinno być to uznane za obrazę uczuć religijnych. To już osobista sprawa osoby wybierającej takie ozdoby. Jeśli komuś to przeszkadza, niech to zostawi dla siebie.

Nie dajmy się znieczulicy

Zuzanna Wojtachnia

Każdy z nas dobrze zna baśń Hansa Christiana Andersena pod tytułem „Dziewczynka z zapalkami”. Przeżywalismy tę historię. Los dziewczynki nie był nam obojętny. Chyba każdy odczuł potrzebę, żeby znaleźć się przy niej i jej pomóc.

Pogarda i niezrozumienie to emocje, które pojawiają się w nas po przypomnieniu sobie zachowania ludzi mijających dziewczynkę. Ignorowali ją, spiesząc się do swoich ciepłych, świątecznie udekorowanych domów, ciepłego jedzenia oraz kochającej rodziny. Tymczasem dziewczynka umarła sama w świecie pełnym ludzi.

Dlaczego o tym piszę? Ponieważ przekaz Andersena jest brutalnie aktualny.

Natalia, zaledwie czternastoletnia dziewczyna, stała się ofiarą tragedii, do której nie miało prawa dojść, a jednak – Natalia zamarzła pod sklepem. Przechodnie mieli swoje własne sprawy, ważniejsze niż pomoc drugiemu człowiekowi. Co gorsza, prawdopodobnie nie spostrzegli nawet, że ich pomoc może być kluczowa. Jedni myśleli, że ktoś inny

pomoże, inni bali się interweniować, a jeszcze inni może uznali, że nie będą wtrącać się, a dziecko umierało na oczach ich wszystkich.

Inną osobą skrzywdzoną przez obojętność jest Kamilek. O ogromie jego cierpienia dowiedzieliśmy się dopiero po jego śmierci.

A gdybyśmy tak zaczęli reagować? Gdybyśmy zwracali uwagę na niepokojące nas sytuacje – dziecko szarpane przez rodzica, krzyki za ścianą lub agresywne zachowanie właściciela, który wyprowadza swojego psa. Jeśli podjęlibyśmy działanie, jak wielu tragediom takim jak cierpienie ośmioletniego Kamilka dałoby się uniknąć?

Problem jednak w tym, że nie reagujemy. Natalia, Kamil jak i wiele innych osób, które nie dostały uwagi na czas, dostaje ją zdecydowanie za późno. Zamiast bezpiecznego domu, kochającej rodziny, ciepłego posiłku czy chociażby ciepłej kurtki, dostają znicze, kwiaty, kondolencje oraz falę smutku.

Owszem, nie jesteśmy w stanie zapobiec całemu złu tego świata, jednak nasz brak obojętności może zdziałać wiele w pozornie niewielkich sprawach. Nie dajmy się znieczulicy.



Pierwsze dotknięcie sztuki

Patryk Kalinowski

Mamy przełom XX i XXI wieku. Eminem wydaje pierwszy album *Infinite*, który nie cieszy się uznaniem, Unia Europejska rozpoczyna swoją działalność oraz premierę ma jedna z ważniejszych gier na świecie: *DOOM*. Produkt Id Software wywołał kontrowersje, ponieważ był straszliwie brutalny jak na lata 90. W tych czasach uznawano, że gry wideo są zarezerwowane jedynie dla dzieci, jednak czas pokazał co innego. Branża gier szybko rozwinęła się w takim stopniu, że można mówić o interaktywnej sztuce.

Zdanie, że gry komputerowe mogą być sztuką, jest dosyć kontrowersyjnym stwierdzeniem. Wiele osób, które widzą w grach jedynie mordobicie i strzelaniny, nie zgodziłoby się. Zestawienie takiej produkcji z obrazem Vincenta Van Gogha w ich rozumowaniu byłoby obrazą postimpresjonistycznego malarza. Trudno się im również dziwić, gdy widzą w grach zapychacze czasu. Tylko czy to znaczy, że gra nie może być dziełem sztuki nawet w jakimś stopniu? Oczywiście, że nie.

Sama definicja sztuki nie mówi, czym ona ma być, ponieważ sztuką może być wszystko. Dzisiejsze czasy pokazują, że nawet banan na ścianie może być uznawany

za arcydzieło. Jednym z studiów, którego gry można uznać za dzieła sztuki, jest japońskie From Software. Trylogia *Dark Souls*, *Bloodborne* i *Elden Ring* (o *Sekiro Shadows Die Twice* i *Demon's Souls* się nie wypowiem, bo nie grałem) są grami, które prezentują nie tylko wysoki poziom, jeśli chodzi o *gameplay*, ale również o artyzm. Miyazaki, który jest reżyserem tych gier (oprócz *Dark Souls 2*, ponieważ podczas produkcji tej części trylogii był zajęty *Bloodborne*) wrzuca graczy na głęboką wodę, nie mówiąc im dużo. Gry zaczynają się filmikiem, który opowiada o przeszłości w charakterystyczny sposób. Następnie gracz, jeśli pierwszy raz gra w produkcję From Software na 99% zobaczy najsłynniejszy napis tych produkcji czyli *NIE ŻYJESZ*. Gry te słyną z wysokiego poziomu trudności, co wymaga wielokrotnego podchodzenia. Im dalej będziemy grać, tym dziwniejsze, przerażające rzeczy odkrywać albo zapierające dech w piersiach budowle w stylu gotyckim. Jednak gdzie w tym artyzm? W wielu miejscach. Można rzecz, że dzieła From Software łączą wiele sztuk. Fabuła na pierwszy rzut oka nie istnieje, ponieważ postać głównego bohatera mimo wszystko nic nie znaczy w tym świecie. Gracz w *Dark Souls* wciela się w Nieumarłego, który ma tylko jedno zadanie, rozpałcić ogień, by wydłużyć *Ere Ognia*, a w takim *Elden Ringu* zostaje zmatowieńcem, który przez łaskę ma zostać *eldeńskim* władcą. To wszystko z



fabuły, w której gracz uczestniczy, jednak historia świata tak rozbudowana, że odnajdując skrawki, można poznać tragiczną historię. Dialogi z innymi postaciami są pełne niedopowiedzeń, przez co samemu trzeba się domyślać i interpretować. Cisza przez prawie całą grę buduje klimat samotności i niebezpieczeństwa, które może wywołać hasło „NIE ŻYJESZ” na środku ekranu. A sztuka? Gry From Software, zwłaszcza Dark Souls, są definicją życia. Chcąc nie chcąc jesteśmy nikim w świecie, nigdy nie wiemy, co może nam się przytrafić i podobnie jak Nieumarły idziemy do przodu, do śmierci. Tę interpretację podtrzymują starcia z bossami (dla osób, które nie wiedzą, kim jest boss: jest to wymagający przeciwnik, który się wyróżnia). Bossów, którzy są najbardziej charakterystyczną częścią gier From Software, można uznać za problemy, którym normalni ludzie muszą stawiać czoła mimo wielu niepowodzeń. Wspomniałem wcześniej o ciszy, która buduje klimat. Występuje ona oczywiście przez prawie całą grę i właśnie walki z bossami są pełne muzyki. Utwory skomponowane przez Motoi Sakaburę, Tsukasa Saitoh czy Yuka

Przykładowe utwory

<https://youtu.be/yR26H6dloYE?si=IXw42ElqpKYFWEgQ>

https://youtu.be/sUv-jVgG8wc?si=YQjFYpFbHQ_9fps7

<https://youtu.be/3V9zxXN1rx0?si=u9Nv47Um1y7zLvDT>

Kitamura bronią się tak naprawdę same. Gdyby ci ludzie żyli w czasach Mozarta czy Bethovena i napisali te utwory, te na 99.9% byłyby dzisiaj klasykami pokroju „Cztery pory roku” czy „Lacrimosa”. Z tych utworów można również poznać historię naszego oponenta albo poczuć jego tragizm.

Tragizm można również zauważyć, rozglądając się po świecie. Piec Pierwszego Płomienia z 3 części, który na spokojnie mógłby być obrazem Beksińskiego oraz Anor Londo, które było inspirowane katedrą Notre Dame. Pesymizm jest odczuwalny tak naprawdę wszędzie. From Software mimo tak negatywnego nastroju serwuje gry z pozytywnym przekazem. Interpretacja mówiąca, że te produkcje są definicją życia, może wywołać smutek, że każdy dąży do śmierci, lecz nie jest ważny koniec, tylko droga. Gry spod gatunku soulslike mogą uczyć wytrwałości w dążeniu do celu, cierpliwości oraz tego, że da się przezwyciężyć nawet największy problem. A stwierdzenie, że te gry są bardziej pesymistyczne niż nasz świat, jest kłamstwem. Nasz świat jeszcze szybciej traci kolory i nadzieję.



Dzieci nie są towarem

Jagoda Izwikow

Z pewnością każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu spotkał się z tzw. sharentingiem. Jak wskazuje nazwa, jest to określenie na zachowania rodziców wykazujących nadmierną tendencję do publikowania wizerunku swoich dzieci oraz ich każdego kroku w internecie. Jest to zjawisko spotykane niestety coraz częściej, na szczęście jednocześnie nagłaśnia się jego negatywne skutki.

Wiele rodziców udostępnia wizerunek swoich dzieci w sieci, nie zdając sobie sprawy z tego, jakie skutki może to za sobą nieść. Wszystko co raz trafiło do internetu, zostaje tam już na zawsze. Często są to zdjęcia dziecka z urodzin, świąt czy nawet podczas codziennych czynności. Niektórzy opiekunowie posuwają się jednak o krok dalej, wstawiając na Facebooka czy Instagrama zdjęcia swoich pociech podczas kąpieli czy w innych krępujących sytuacjach. Materiały publikowane przez rodziców na mediach społecznościowych (na kontach prywatnych i publicznych) nieustannie narażone są na upublicznienie przez osoby trzecie.

Na nieprzyjemności związane z sharentingiem szczególnie narażone są dzieci osób sławnych takich jak aktorzy czy nawet influencerzy. Idealnym przykładem dziecka, którego życie jest ciągle upubliczniane, jest 12-letnia Lena Pachuc znana z kanału „Hejka, tu Lenka”, który aktywny jest już od 2016 roku i osiągnął już ponad 1,49 mln subskrypcji. Jej rodzice Dorota oraz Mariusz Pachuc zarabiali, publikując filmy z dziewczynką w roli głównej, od kiedy ta miała 6 lat. Zyski z ich filmów oparte są na reklamach i współpracach z różnymi firmami. Zyski z jednej takiej współpracy to od kilkuset do kilku tysięcy zł. Pomysł tego kanału opiera się na pokazywaniu codziennego życia Leny. Przez to, że większość jej życia udokumentowana jest w internecie, bardzo łatwo jest znaleźć wiele informacji na jej temat takich jak np. data czy miejsce urodzenia. Bardzo często jest ona główną bohaterką memów, a w jej stronę kierowane są nieprzychylnie komentarze.

W tym roku w social mediach pojawiło się również wiele tzw. mamoinfluencerek publikujących bardzo prywatne sytuacje ze swojego życia. Przykładem takiej influencerki jest kobieta znana pod pseudonimem „Andziaks”, która na YouTube wstawiła vlog ze swojego porodu, i Aniela Bogusz znana w internecie jako „Lil Masti”.

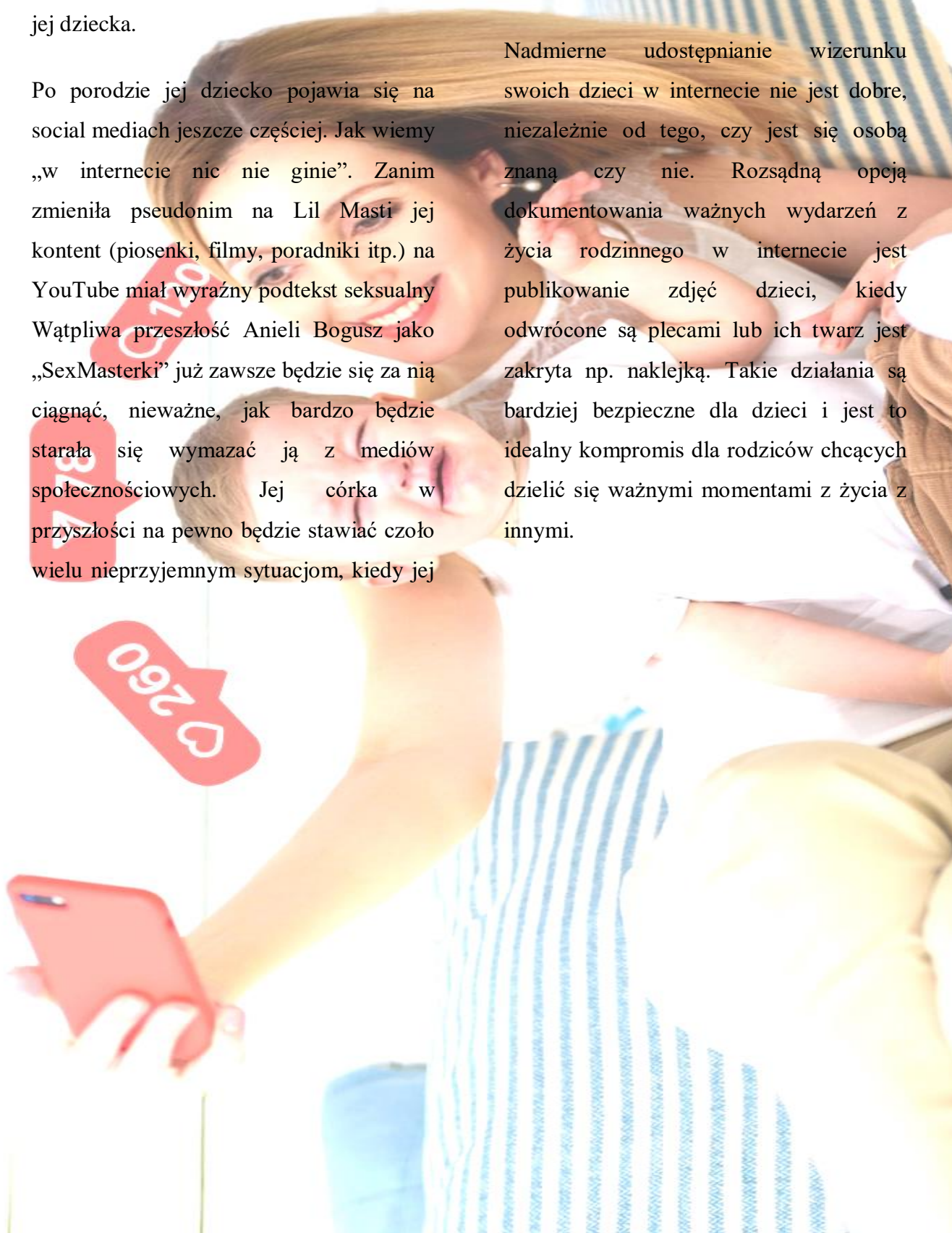


Każdy film i post Anieli od momentu ogłoszenia ciąży, kręcił się wokół tematu jej dziecka.

Po porodzie jej dziecko pojawia się na social mediach jeszcze częściej. Jak wiemy „w internecie nic nie ginie”. Zanim zmieniła pseudonim na Lil Masti jej kontent (piosenki, filmy, poradniki itp.) na YouTube miał wyraźny podtekst seksualny. Wątpliwa przeszłość Anieli Bogusz jako „SexMasterki” już zawsze będzie się za nią ciągnąć, nieważne, jak bardzo będzie starała się wymazać ją z mediów społecznościowych. Jej córka w przyszłości na pewno będzie stawiać czoło wielu nieprzyjemnym sytuacjom, kiedy jej

rówieśnicy dowiedzą się, co jej mama robiła kiedyś w sieci.

Nadmierne udostępnianie wizerunku swoich dzieci w internecie nie jest dobre, niezależnie od tego, czy jest się osobą znaną czy nie. Rozsądną opcją dokumentowania ważnych wydarzeń z życia rodzinnego w internecie jest publikowanie zdjęć dzieci, kiedy odwrócone są plecami lub ich twarz jest zakryta np. naklejką. Takie działania są bardziej bezpieczne dla dzieci i jest to idealny kompromis dla rodziców chcących dzielić się ważnymi momentami z życia z innymi.



Pierwszaki w XVIII LO

Otylia Różnicka

Czasami mam wrażenie, że starsze klasy bardzo irytują się obecnością pierwszaków. Pojawia się pytanie: dlaczego tak się dzieje, skoro każdy był na ich miejscu? Co tak właściwie myślą o pierwszakach?

Każdy z nas codziennie podejmuje decyzje - ważne lub te mniej ważne. Przełomowym momentem jest pójście do szkoły średniej. Myślimy o tym, która szkoła będzie dla nas najlepsza. Analizujemy, czy to na pewno dobry wybór albo czy to my się tam nadajemy. Jest to bardzo ciężka decyzja i pierwsza aż tak poważna. Po wybraniu tej wymarzonej szkoły czekamy na wyniki. Zazwyczaj towarzyszy temu ogromny stres - nic dziwnego. Jeśli się dostaliśmy, to możemy odetchnąć z ulgą, jeśli nie, to szukamy innego rozwiązania.

Jesteśmy już po tym, czekamy na rozpoczęcie roku i pierwszy dzień szkoły, który wydaje się tak nierealny i właśnie wtedy stykamy się z rzeczywistością. Wszystko jest nowe. Ludzie, nauczyciele. Towarzyszy nam wtedy bardzo dużo sprzecznych emocji. Czy jest się w odpowiednim miejscu? Czy podjęłam dobrą decyzję? Wydaje mi się, że zawsze powstają takie myśli w naszej głowie.

Myślę, że dużo osób też się stresuje starszymi rocznikami. Pytając pierwszoklasistów, czego obawiali się przychodząc do nowej szkoły, uzyskałam

odpowiedzi, które dotyczyły nowego otoczenia, poziomu nauki albo ewentualnych zmian. Natalia mówi: „Na początku bałam się nowej klasy i że się nie odnajdę”. Często słyszałam takie słowa. Niektórzy również obawiali się, poziomu, który będzie w nowej szkole, że będą gorsi niż reszta. Poprosiłam o wypowiedź również starsze klasy, które wskazywały w rozmowie głównie zasadę ruchu prawostronnego. „Często są (pierwszaki) dość zagubieni i potrafią zmarnować nam całą przerwę, stojąc na środku korytarza lub chodząc po lewej stronie” - powiedział 4-klasista. To jest jedna z tych spraw, których można się szybko nauczyć i się przystosować, jednak nie tylko takie wypowiedzi udało mi się zebrać. Innym wskazywanym przez moich rozmówców problemem było udawanie kogoś, kim się nie jest. „Jak wszyscy dobrze wiemy w liceum uczymy się cztery lata. Gdy spotykamy się w naszej szkole po trzech miesiącach na rozpoczęciu następnego roku szkolnego, każdy z nas ma wrażenie, że spotyka nowo poznaną osobę, ponieważ nikt nie jest w stanie utrzymać tej osobowości przez taki długi okres czasu.” Czasami też słyszałam, że nie mają wyrobionej opinii na temat pierwszaków albo nie zwracają na nich uwagi.

Momentami miałam wrażenie, że niektórzy nie rozumieją młodszych klas, mimo że przecież oni sami byli na ich miejscu. W życiu młodego człowieka dużo się dzieje i trzeba być wyrozumiałym. Podejmowanie decyzji to nieodłączony element ludzkiego życia. Pozwalajmy im popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski.



Dlaczego tak wielu ludzi zniechęca się do sportu? Czy sport ma swoje ciemne strony?

Natalia Potręć

Zaprzyjaj się z sportem!

Aktywność fizyczna od młodego wieku jest bardzo ważna. Cały czas nas kształtuje, poprawia koordynację ciała i motorykę. Regularny wysiłek powoduje wzrost i wzmocnienie tkanki mięśniowej. Sport poprawia samopoczucie, zmniejsza negatywne emocje i usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego.

DLACZEGO WIĘC TAK WIELE OSOB GO NIE LUBI?

Ludzie dzielą się na dwie kategorie. Dla jednych aktywność fizyczna jest stałym elementem dnia lub tygodnia. Niektórzy po prostu nie są w stanie odmówić sobie sportu. Ale są też osoby, które z wielu względów nie ruszają się wcale. DLACZEGO? Najczęściej niechęć do sportu jest spowodowana brakiem motywacji lub zrażeniem się do sportu już od najmłodszych lat. W każdej szkole dzieci zmuszane są do lekcji wychowania fizycznego. Na lekcjach tych należy wykonywać ćwiczenia, które często są dla nas niekomfortowe. Wykonywane są one przy całej klasie, co może frustrować. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że w wielu szkołach dzieci są oceniane za umiejętności, co często przyczynia się do opuszczania zajęć

wychowania fizycznego. Uważam, że jeśli dzieci od małego uprawiałyby sport, który sprawia im przyjemność, nie byłyby zrażone do niego w przyszłości.

CIEMNE STRONY SPORTU

Sportowcy zazwyczaj dążą do perfekcji. Chcą być najlepsi w tym, co robią. Skutkiem tego są często kontuzje czy przecięnienie organizmu. Można trenować wiele godzin dziennie, dostosowywać się do zaleceń trenerów, stosować urozmaicone diety, ale i tak w jakimś momencie naszego życia nasz organizm będzie miał dość.

Gdy ćwiczenia nie przynoszą żadnych rezultatów, odpuszczamy sobie, przestając w siebie wierzyć. Skutkiem tego może być kryzys psychiczny z racji przegranych zawodów, na które ciężko się pracowało. Również ciemną stroną sportu jest samoocena. Uprawiając sport, chcemy dążyć do perfekcji, chcemy być najlepsi w tym, co robimy. Oczywiście nie zawsze będziemy. Kiedy widzimy osoby, które radzą sobie lepiej w czymś, w czym chcielibyśmy być najlepsi, zaczynamy być zazdrośni. Obwiniamy siebie za to, że za mało nad czymś pracowaliśmy.

Dlaczego twierdzą, że sport wpływa też pozytywnie na samoocenę? To oczywiste: poprawia sylwetkę ciała, wtedy bardziej wierzymy w siebie i swoje możliwości. Stajemy się bardziej otwarci na nieznaną nam wcześniej rzeczy. Zaczynamy patrzeć na siebie przychylnym okiem. Czujemy się dobrze we własnym ciele.

A ja chcę być swoja własna

Natalia Jarosz

Współczesne czasy sprzyjają toksycznym relacjom, w których jedna osoba dominuje. Takie osoby najczęściej są wpatrzone w siebie i skupione na osiągnięciu własnego celu, często kosztem innych osób, na które nie zwracają uwagi. Niektóre osoby kochają toksyczną miłość, skupiają uwagę na partnerze w sposób obsesyjny. Im mniej druga osoba odnajduje się w związku, tym bardziej jest „kochana” przez toksycznego partnera.

Osoby toksyczne lubią czuć siłę i przewagę, bardzo chętnie rządzą ludźmi, podejmują decyzje, które często wpływają źle na innych. Po czym możemy poznać, że nasza druga połówka jest toksyczna? Pojawia się poczucie emocjonalnej pustki czy samotności, brak szacunku, manipulowanie faktami, wyzywanie, krytykowanie i rywalizacja. Kłótnie stają się bardzo częste, np. o drobnostki. Osoba toksyczna będzie robiła wszystko, aby druga połówka czuła się winna i przepraszała, nawet jeśli nie zrobiła.

Porozmawiałam z moją kuzynką Zuzią, która opowiedziała mi o swoim toksycznym związku. Byli ze sobą osiem miesięcy, przez pierwsze cztery miesiące

wszystko było dobrze, spotykali się, rozmawiali i pisali codziennie. Nie zapowiadało się nic złego, co może zniszczyć ich relację. Po kilku miesiącach jej chłopak poznał nowe towarzystwo, Zuzia zaczęła zauważać zmiany w jego zachowaniu. Nie miał czasu na spotkanie się, ponieważ był umówiony ze znajomymi, przestał do niej pisać i dzwonić. Starła się ratować tę relację, udało się, ale zmieniło się wszystko. Chłopak Zuzi zaczął zabraniać jej dosłownie wszystkiego, nie mogła pisać z nikim, spotykała się tylko z nim, nie mogła ubierać się jak chciała, musiała mieć jego zgodę na wszystko. Były momenty, kiedy nie mogła wyjść, bo musiała się uczyć, wtedy jej chłopak zaczynał ją wyzywać, później bardzo za to przepraszał. Kiedy moja kuzynka miała urodziny, na chwilę poszła porozmawiać z kolegą. Jej chłopak zaczął ją wyzywać i mówić, że ich związek nie ma sensu, skoro ona rozmawia z chłopakami. Zuzia tłumaczyła, że rozmawiała z nim kilka minut i prosiła, żeby się uspokoił, zaczęła go przepraszać. Kiedy jej wybaczył, zaczął krytykować jej styl. Po paru tygodniach Zuzia nie wiedziała, co ze sobą zrobić. Jej przyjaciółka wyjaśniła jej, że chłopak nie powinien się tak zachowywać w stosunku do dziewczyny. Z czasem zaczęło mówić jej to coraz więcej osób, natomiast ona nie



chciała ich słuchać, ponieważ była za bardzo w niego wpatrzona.

Po trzech miesiącach zaczęła to zauważać, długo myślała, co powinna zrobić, zrozumiała, że nie wytrzyma dłużej w tym związku. Próbowала porozmawiać z nim na spokojnie, nie udało się, rozeszli się pokłóceni. Natomiast on nie dawał o sobie zapomnieć, wysyłał jej zdjęcia, jak płacze, blokowała go, ale on tworzył nowe konta tylko po to, aby nie dawać jej spokoju. Po paru miesiącach Zuzia zrozumiała, że podczas tego związku niszczone jej psychikę. Minął rok i moja kuzynka dalej chodzi do psychologa. Zrozumiała, że gdyby nie jej przyjaciółka, to możliwe, że ona dalej byłaby w tym związku.

Najważniejsze jest, aby być świadomym własnej wartości, być świadomym znaków toksyczności i nie usprawiedliwiać zachowań osoby toksycznej miłością. Kiedy zaczynamy dostrzegać oznaki toksyczności drugiej połówki, należy zakończyć taką relację dla dobra naszego zdrowia psychicznego. Niestety toksyczne osoby nie odpuszczają tak łatwo, stosują szantaż emocjonalny, by zmusić drugą osobę do powrotu. Po zakończeniu takiej relacji należy pamiętać, że w dbaniu o siebie nasze zdrowie psychiczne jest fundamentalne. Warto skonsultować się ze specjalistą zdrowia psychicznego – psychologiem lub psychoterapeutą.

PZPN – Polski Zjazd Piłki Nożnej

Krzysztof Przymusiński

W piłkarskim świecie nie wybacza się błędów przez długi czas. Aby ustabilizować i trzymać projekt w ryzach, należy konsekwentnie nim zarządzać. Jesteśmy na takim etapie tej historii, że można wyciągać wnioski, co i dlaczego poszło nie tak i dlaczego cofamy się zamiast iść do przodu.

Jak dobrze było kiedyś

Polska piłka ma za sobą bardzo owocne w sukcesy lata, ale to już są tak odległe czasy, że mówimy o nich w książkach do historii. Wtedy najwybitniejszy w historii trener polskiej reprezentacji Kazimierz Górski zaprowadził kadrę Polski do sukcesów takich jak medale MŚ. Obecnie ciężko szukać wspólnych punktów z historią. Były to bowiem lata 1974-1982. Wraz z rozwojem kadry narodowej szedł rozwój klubów. Widzew Łódź, Łódzki Klub Sportowy lub Legia Warszawa brylowały w Pucharze UEFA (dzisiejsza Liga Mistrzów), jednakże to wszystko miało miejsce u schyłku poprzedniego stulecia.

Brutalne spotkanie z rzeczywistością

Po 1986 roku Polska piłka zaczęła przeżywać pierwszy mocny kryzys i

dopiero w 2002 roku Polska pojechała na mistrzostwa świata w Korei Południowej i Japonii. Tam jednak kadra prowadzona przez Jerzego Engela całkowicie zawiodła, przegrywając 2 z 3 spotkań, tym samym nie wychodząc z grupy. Podobnie było 4 lata później w roku 2006, kiedy nie udało nam się wyjść z grupy. Potem nastąpiła kolejna 12-letnia przerwa dla Polski od największej piłkarskiej imprezy, na której Polacy po raz kolejny zawiedli, nie wchodząc do fazy pucharowej. Warto również wspomnieć o tym, że nie wyszliśmy z grupy na Euro 2012, które współorganizowaliśmy z Ukrainą, co wywołało ogromny zawód.

Chwilowa nadzieja na lepsze jutro

Po latach rozczarowań na wielkich turniejach nadszedł okres chwilowego odkupienia w 2013 roku. Na stanowisku selekcjonera zatrudniony przez Zbigniewa Bońka został Adam Nawałka, który stanął przed zadaniem zakwalifikowania Polski na euro 2016 we Francji, jak się okazało z dobrym skutkiem. Kadra Nawałki nie dość, że wyszła z grupy, to jeszcze zameldowała się w ćwierćfinale tych rozgrywek, ocierając się nawet o półfinał, przegrywając z Portugalią dopiero po konkursie rzutów karnych. W międzyczasie w tym samym roku wstawała również z kolan polska piłka klubowa, mianowicie Legia Warszawa dostała się do



Ligi Mistrzów, gdzie prawie wygrali z wielkim Realem Madryt po zaciętym boju zakończonym ostatecznie 3-3. Wszystkie wyniki ułożyły się w ten sposób, że Legia wyszła z „grupy śmierci”, zapisując się na kartach historii polskiego futbolu.

2021 czyli początki wielopoziomowej katastrofy

W tymże roku nastąpiły zmiany na stanowisku Prezesa PZPN. Stanowisko opuścił po dwóch dość udanych kadencjach Zbigniew Boniek. Za jego kadencji pojechaliśmy na 4 wielkie turnieje, wychodząc na jednym z grupy. Nie jest to wynik, który zwała z nóg, jednak był to człowiek, który jako piłkarz i trener na pewno zasługuje na ogromne uznanie.

Nowym prezesem PZPN został Cezary Kulesza. Jest on byłym prezesem Jagiellonii Białostok, tak więc mimo wszystko posiadał niezbędne doświadczenie. Pierwszym zadaniem, przed którym musiał on stanąć, było zakwalifikowanie kadry na Mundial w Katarze w roku 2022. Wszystko układało się po naszej myśli i wygrywaliśmy kluczowe starcia. Jednak było to za mało na bezpośredni awans na ten turniej i dostaliśmy się do ścieżki barażowej, w której musieliśmy zmierzyć się z Rosją, a

następnie po wyeliminowaniu jej z kimś z pary Szwecja/Czechy.

Tuż przed barażami dochodzi do pierwszego wyzwania, z którym musiał zmierzyć się Kulesza czyli niespodziewanie odchodzi selekcjoner Paulo Sousa, który rezygnuje z funkcji na rzecz Flamengo. I nowy Prezes na szybko musiał znaleźć nowego selekcjonera tuż przed bardzo ważnym barażem. W międzyczasie dochodzi do wojny na Ukrainie i Kulesza jak i inni prezesi międzynarodowych federacji sprzeciwiają się rozegraniu meczu z Rosjanami. Prezes mocno plusuje w oczach kibiców, a kadra dostaje dziką kartę i trafiamy bezpośrednio do finału barażów, który pewnie wygrywamy i jedziemy tym samym na 2. z rzędu turniej MŚ. Jeszcze wcześniej Kulesza po raz kolejny plusuje w oczach kibiców, przyczyniając się do nadania polskiego obywatelstwa Mattiemu Cashowi, którego kibice bardzo szybko pokochali. Nastął czas mundialu, reprezentacja Polski w pierwszym meczu zremisowała z Meksykiem w bardzo kiepskim stylu, później zwyciężyła z Arabią Saudyjską, a na koniec w mękach przegrała 2:0 z Argentyną. Wychodzimy z tej grupy. Opinie kibiców są mocno podzielone, niektórzy mówią o tym, jak Czesław Michniewicz był niedoceniony, bo bądź co bądź wyszliśmy z grupy na



Mundialu po 36 latach, jednak znaleźli się tacy, którzy mówili, że zrobiliśmy to w obrzydliwym stylu, po mało widowiskowej grze. Nasza przygoda zakończyła się mecz później po przegranym 3:1 meczu z Francją.

Grom z jasnego nieba

Kadencja Cezarego Kulesza zdawała się być naprawdę obiecująca. Jednak pojawił się kolejny problem. Mimo sukcesu, jakim niewątpliwie było wyjście z grupy, zwolniony został dotychczasowy selekcjoner Czesław Michniewicz. Złożyło się na to wiele czynników takich jak niezbyt widowiskowa gra jego drużyny. Jednak czarę goryczy przelała tzw. „afery premiowa”, która polegała na rozdzielaniu premii za wyjście z grupy obiecanej przez prezesa Morawieckiego pomiędzy całym sztabem tuż przed meczem we Francję. Sam fakt obietnicy tej premii (przypominam - z publicznych pieniędzy) jest absurdem, a co dopiero dzielenie włosa na 4 tuż przed jej rozdaniem jest równie absurdalne. Zatrudniony został nowy trener, który miał wprowadzić Polskę na Euro w godnym stylu. Wydawało się, że wszystko stoi przed nami otworem, gdyż grupa eliminacyjna do jakiej nas przydzielono była jak się wydawało grupą marzeń. Niestety tak się tylko wydawało, ale do tego jeszcze wrócę. Cofając się trochę wstecz, 11 listopada 2022 pojawiła

się informacja, wg której na mecz Polski poleciał były członek gangu o pseudonimie „Grucha”. Wg Szymona Jadczyka miał pełnić funkcje ochroniarza Roberta Lewandowskiego. Kolejny skandal dotyczył przyjazdu na mecz z Mołdawią człowieka zamieszanego w największe afery korupcyjne Mirosława Stasiaka, który leciał tym samym samolotem co sztab Kuleszy. Prezes PZPN wypierał się jakiegokolwiek powiązania z nim. Pojawiło się jednak nagranie, na którym widać ewidentnie, jak Stasiak na jednym z „afterów” bawi się w najlepsze, śpiewając słynne „Zizu zi za”.

Poza tą kompromitacją wizerunkową wydarzyła się również katastrofa sportowa. Polska przegrała z Mołdawią 3:2, prowadząc wcześniej 2:0. Jest to prawdopodobnie jedna z największych kompromitacji w historii polskiego futbolu. Do tego doszedł również karykaturalny wywiad z Cezarym Kuleszą, z którego dowiedzieliśmy się, że Prezes federacji polskiej piłki nożnej nie wyobraża sobie spotkać się ze sponsorami tudzież innymi ważnymi posiedzeniami bez alkoholu. Powiedział: „Jak ktoś pana zaprosi, to co, siedzicie tak bez niczego” No ludzie kochani, my mówimy tu o prezesie PZPN czy o jakimś podrzędnym pijaku? Do tego wszystkiego doszła późniejsza porażka z Albanią i remis z



Mołdawią, który praktycznie na moment pisania tekstu 22.10.23 skreśla nas z szans na bezpośredni awans z grupy, którą ludzie wcześniej określali jako taką, z której nie da się nie wyjść. Aktualnie na stanowisku selekcjonera znajduje się człowiek Kuleszy czyli Michał Probierz. Przez wielu w środowisku uważany za „Leśnego dziadka”, który nie stawia na młodzież i generalnie nie nadawał się do pracy w potentatach nawet w polskiej lidze, która niestety nie należy do najmocniejszych w Europie.

PZPN w oczach kiboli

Przez kiboli PZPN uważany jest za jednego z wrogów nr 1, zapracowali sobie na to już od wielu lat. Dobieranie nieodpowiednich wg kibiców sędziów, zakazy wnoszenia opraw na finałach Pucharu Polski czy nagłe zamykanie możliwości wejścia na mecz kibicom, którzy mają bilety PDF i udostępnienie im dosłownie 2 drukarek na cały stadion i to, uwaga, kilka godzin przed meczem - jest

po prostu absurdem. I Polski Związek Piłki Nożnej może zbierać tego plony w dźwięcznej przyśpiewce kibicowskiej, której nie muszę chyba nikomu przedstawiać.

Co dalej?

Na to odpowiedź poznamy najprawdopodobniej w najbliższych miesiącach, które będą decydujące dla polskiej reprezentacji. Teoretyczny awans na Euro jest wciąż możliwy, jednakże tak ogromnej katastrofy wizerunkowej i sportowej jak ta, co jest teraz, ciężko sobie wyobrazić. Miejmy nadzieję, że zostaną podjęte odpowiednie kroki, abyśmy w końcu mogli być dumni z naszej kadry i nie czytali o kolejnych skandalach w siedzibie PZPN.



Kosmetyki testowane na zwierzętach

Milena Józefowicz

Testowanie kosmetyków na zwierzętach to powszechny problem od naprawdę wielu lat. Jednak wielu z nas do dzisiaj nie zdaje sobie sprawy, że codziennie miliony zwierząt są poddawane torturom i delikatnie mówiąc – nieetycznemu traktowaniu. Osoby, które mają jakąkolwiek świadomość tego, co się dzieje w laboratoriach, nie bardzo wiedzą, co mogą zrobić, aby powstrzymać takie praktyki.

Każdy nowy kosmetyk, który pojawia się na półkach sklepowych i jest dopuszczony do obrotu, zwykle musi przejść fazę eksperymentalną. Próby wykonywane w laboratoriach mają na celu wykazać, czy dany produkt jest odpowiedni i czy nie zaszkodzi konsumentom. Lecz czy koniecznym jest testowanie ich na zwierzętach? Nie ma innego sposobu?

Co na to prawo?

Jak możemy wyczytać na stronie prawo.pl: „Teoretycznie w Unii Europejskiej zakaz testowania gotowych produktów kosmetycznych na zwierzętach obowiązuje już od 2004 r. W 2013 r. wszedł w życie

całkowity zakaz testowania kosmetyków – i również od tego momentu nie można ich wprowadzać na rynek.

Jak wygląda testowanie kosmetyków na zwierzętach?

Jeśli myślicie, że testowanie kosmetyków na zwierzętach oznacza malowanie króliczków pomadkami albo smarowanie piesków balsamami do ciała, to jesteście w ogromnym błędzie, bo w rzeczywistości wygląda to zupełnie inaczej. Badane substancje wciera się zwierzętom w oczy lub w okaleczone partie ciała, a następnie te miejsca się zabezpiecza, aby zwierzę nie mogło ich dotykać, lizać, drapać, itd. Po prostu krótko mówiąc, są one całkowicie unieruchomione tak, aby nie mogły się w jakikolwiek sposób obronić. Najgorsze i najbardziej przerażające w tym wszystkim jest to, że takie testy są wykonywane na przytomnych i w pełni świadomych zwierzętach. Nie ma mowy o żadnym znieczuleniu, ponieważ aby wyniki tych badań mogły być wiarygodne, poddawane zwierzę musi odczuwać wszystko, co się z nim dzieje.



Testowanie kosmetyków na zwierzętach jest w 90% nieskuteczne!

Poza tym, że testowanie na zwierzętach jest okrutnym torturowaniem zwierząt, to jest to tak naprawdę **BEZCELOWYM** torturowaniem zwierząt, ponieważ aż 90% leków lub substancji, które pozytywnie przechodzą testy na zwierzętach, nie przechodzi pozytywnie testu na ludziach. I co się właściwie dziwić? Jeśli porównamy np. królika lub jakiegokolwiek inne zwierzę do człowieka, to chyba na pierwszy rzut oka widać, że jesteśmy całkowicie różnymi organizmami pod niemalże każdym względem. Inaczej wyglądamy, prowadzimy inny tryb życia, inaczej się odżywiamy, nasze ciała są inaczej zbudowane, no i mamy też inne pH skóry, więc to wydaje się dosyć logiczne, że to, co służy czy też nie służy kotu, psu czy jakiegokolwiek innemu zwierzęciu, niekoniecznie będzie służyć lub szkodzić w ten sam sposób człowiekowi. W

większości przypadków substancje, które pozytywnie przechodzą testy na zwierzętach, dla ludzi są wręcz szkodliwe. Pojawia się zatem pytanie: po co właściwie te testy się robi? Tym bardziej, że na całym świecie w testowanie różnych substancji na zwierzętach ładowane są przeogromne pieniądze. W efekcie zamiast być coraz bliżej odkrywania jakiś nowych substancji czy leków, cały ten proces jest spowolniony, ponieważ zużywamy mnóstwo czasu i mnóstwo pieniędzy, aby przeprowadzić badania, które w ponad 90 procentach nie przynoszą żadnych rezultatów. Dlaczego nie zainwestować tych pieniędzy w np. techniki badań, które okazałyby się być o wiele bardziej skuteczne? Gdyby zaprzestać testów na zwierzętach i wszystkie środki finansowe przeznaczyć na alternatywne metody badań, to tak naprawdę wprowadzanie na rynek nowych leków i nowych produktów byłoby o wiele bardziej szybkie i sprawne.

Jak karmi polski szpital?

Nikola Durejko

Od wielu lat wiemy, że jedzenie szpitalne nie należy do najlepszych i najsmaczniejszych. Jak temu zaradzić i dlaczego to się nie uda?

Polskie szpitale kojarzą się z nijakim jedzeniem. Pacjenci od dawna skarżą się na to, że niektóre wydane posiłki są półsurowe bądź przypalone. Zdarzają się i takie przypadki, że jedzenie nie jest przyprawione w ogóle bądź jest za słone. Na śniadanie pacjenci często mają zupy mleczne składające się z mleka i makaronu bądź kaszy lub dwóch kromek chleba z małą kostką masła i kawałek wędliny z jakimś warzywem.

Dlatego od lat w szpitalach znajduje się kuchnia dla pacjentów, gdzie można sobie coś odgrzać lub nalać gorącej herbaty, jeśli mamy ją w swoim osobistym wyposażeniu. Wiele osób poleca wręcz na pobyt w szpitalu brać swój cukier, jakieś przyprawy, herbaty, a nawet jakieś szybkie dania na raz, by móc się najeść. Wiele

szpitali nie daje nam przypraw z względu na ogólne koszty. Jest jeszcze jeden powód tego przyprawowego ubóstwa: pacjenci potrafią sobie zaszkodzić zwykłą solą kuchenną.

Catering szpitalny jest biedny; internet podaje, że stawka dzienna dla jednego pacjenta wynosi od 20 do nawet 35 złotych, natomiast w niektórych szpitalach jest to do 15 złotych za osobę. Za granicą często za takie posiłki szpitalne płaci się na podstawie faktury po zakończonym pobycie w szpitalu; mimo że posiłki są bogatsze, to również ich cena jest wysoka.

Jako pacjentka niejednego szczecińskiego szpitala mogę stwierdzić, że często przy posiłkach mięso było niedopieczone, wręcz w półsurowe, albo spalone i ociekało tłuszczem. Minusem dla mam jest to, gdy matka do szpitala przychodzi z dzieckiem, musi dopłacać ze swojej kieszeni około 50 zł na dwa dni. Jedzenie w takim przypadku i tak pozostaje skromne, mało masła, zupy nijakie, ale jadalne. Nic dziwnego zatem, że większość pacjentów woli domowe posiłki. Pozostaje nam tylko w miarę możliwości omijać szpitale. Niestety nie zawsze jest to możliwe.



Tak karmi polski...

... a tak zagraniczny...

