

Ekonomika

nr 4 (2014/2015) lato



JESTEŚMY W PODRÓŻY

Drodzy Czytelnicy!

W numerze:

3 Co w Ekonomiku piszczy?

16 Ruch to zdrowie

18 Muzyka łagodzi obyczaje

19 Hotelarium

21 Kącik ekonomisty

23 Kącik turysty

25 Matma jest łatwa!

27 Sprawdź, czy warto...

33 Wehikuł czasu

34 Pokusy codzienności

Jestem nowym redaktorem naczelnym „Ekonowinki”. Zostałem wybrany na to stanowisko tuż po odejściu mojej poprzedniczki Moniki Zaremby. Zaangażowałem się w tworzenie pisma, gdyż interesuje mnie historia. Jestem więc w nim twórcą artykułów z tej właśnie dziedziny. Nie sądziłem jednak, że już w tym roku szkolnym obejmę tak ważne stanowisko w redakcji.

Dość o mnie, czas powiedzieć, co polecam w letnim numerze pisma: Przeczytajcie koniecznie artykuł opowiadający o uczennicy naszej szkoły, która wygrała konkurs „Ośmiu Wspaniałych”. W wywiadzie zdradza nam, jakie są jej marzenia, co jest jej hobby i wiele więcej...

„Matma jest łatwa” – to dział poświęcony „najprostszemu” przedmiotowi, jaki istnieje :) Znajdziecie w nim podsumowanie konkursu „Euklides”, krzyżówkę a resztę... przeczytajcie!

Zamieściliśmy także sprawozdanie z praktyki zawodowej w hotelu Aloe na Cyprze. Dowiedcie się z niego, co robili stażyści, gdzie byli, a co najważniejsze – jak ich ocenili Goście.

Lubicie góry? Kochacie adrenalinę? Interesujecie się wspinaczką górską? To artykuł Kuby Szczygła jest właśnie dla Was.

Zapewne każdy z nas ma telefon, radzę więc uważnie przeczytać artykuł z działu „Pokusy codzienności” i... baczyć na swoje zdrowie.

Dziś w naszej gazetce będzie także o filmie *Avengers: Czas Ultrona*. Nasza redaktorka specjalnie obejrzała film, aby podzielić się z nami swoimi przeżyciami. Jeżeli recenzja tego filmu się podobała, a w to nie wątpię, to zapraszam do oglądania.

Wreszcie Hotelarium – zapewne większość z Was chciałaby pojechać na wakacje, ale przy tym wydać bardzo mało pieniędzy. W artykule znajdziecie odpowiedź na pytanie: „Jak mało zapłacić za urlop?”

Redaktor naczelny
Artur Kaleta

Redakcja

Aleksandra Byszewska, Aleksandra Kwinta, Kamila Kula,
Helena Kwiecień, Żaneta Krzyszkowska, Magdalena Maciejczyk,
Natalia Marszałek, Konrad Mróz, Klaudia Musiał, Anna Siepracka,
Jakub Szczygieł, Joanna Wenerska, Justyna Wojanek, Monika Zaremba

Opiekunowie

mgr Aneta Dzidek, mgr Magdalena Nawrocka

Nauczyciele współpracujący

mgr Anna Kałwa, mgr Joanna Korab-Chrzanowska, mgr Halina Legutko,
mgr Irena Przybilla-Nowak, mgr Urszula Siwek-Faszyńska,
mgr Alina Sokołowska, mgr Edyta Śniezek

Oprawa graficzna
mgr Aneta Dzidek

**Miłej lektury
i udanego wypoczynku życzy
redaktor naczelny
Artur Kaleta**

Kontakt:

Zespół Szkół Ekonomicznych nr 1
w Krakowie
ul. Kapucyńska 2, 31-113 Kraków

ekonowinkazse1@wp.pl
[facebook.com/Ekonowinka](https://www.facebook.com/Ekonowinka)

Redakcja „Ekonowinki” składa
serdeczne podziękowania
Radzie Rodziców za finansowanie
naszego czasopisma!

Jedna z **Ośmiu Wspaniałych**

Mieliśmy już laureatów konkursów historycznych, matematycznych, językowych i zawodowych. Tego roku laureatką XXI Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” została Aleksandra Kwinta, nasza koleżanka z klasy 2d. Z tej okazji postanowiliśmy porozmawiać z nią o tym, co zdecydowało o jej zwycięstwie.

Ekonowinka: Jak to się stało, że znalazłaś się w konkursie „Ośmiu Wspaniałych”?

Aleksandra Kwinta: Wszystko zawdzięczam Pani Bieżanowskiej, która jest opiekunką Szkolnego Samorządu Uczniowskiego i Pani Czubiak-Olińskiej prowadzącej nasze Szkolne Koło Caritas nr 54. Jestem im naprawdę bardzo wdzięczna. Powiedziały, że mam szansę w tym konkursie i warto mnie do niego zgłosić. Byłam lekko zaskoczona, ale zgodziłam się. Przyznam, że wcześniej nie słyszałam o „Ośmiu Wspaniałych”, chociaż odbyło się już wiele edycji konkursu. To była spontaniczna decyzja. Natychmiast zabraliśmy się za sporządzanie dokumentacji do konkursu, gromadzeniu różnych zaświadczeń i opinii. Bardzo się z tym spieszyliśmy, bo nie było zbyt wiele czasu.

Jak zareagowałaś na wiadomość o wygranej?

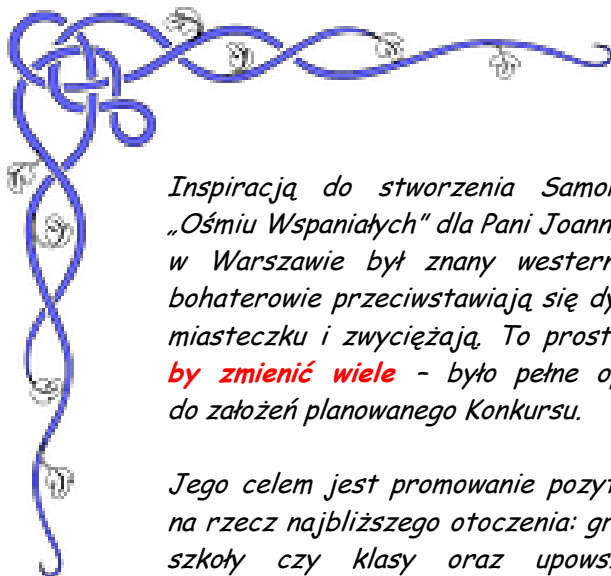
Kiedy dostałam wiadomość e-mailową, że jestem laureatką krakowskiej edycji konkursu, co oznaczało, że jestem we Wspaniałej Ósemce i jadę do Warszawy reprezentować nasze miasto, kompletnie nie mogłam w to uwierzyć. Byłam niesamowicie zaskoczona i szczęśliwa. Nawet o czymś takim nie marzyłam! Od razu zadzwoniłam do mamy, która też się tego nie spodziewała. Musiałam jednak zachować tę informację dla siebie i najbliższych aż do oficjalnego ogłoszenia wyników. Otrzymałam ją wcześniej, ponieważ w tym roku tak się złożyło, że eliminacje ogólnopolskie w Warszawie odbywały się 15 kwietnia, a ogłoszenie wyników edycji



krakowskiej – 20 kwietnia. Przez to, z przyczyn organizacyjnych, o wyróżnieniu musiałam się dowiedzieć wcześniej niż pozostali Wspaniali z Krakowa. Jestem bardzo szczęśliwa z powodu wygranej i pragnę jeszcze raz podziękować Paniom, które zgłosiły mnie do konkursu. Dzięki nim spotkało mnie wiele miłych rzeczy, chociażby to, że mogłam po raz pierwszy w życiu zobaczyć Warszawę.

Bycie jedną z „Ośmiu Wspaniałych” ma z pewnością wiele plusów. Co do nich należy?

Przede wszystkim to, o czym już wcześniej wspomniałam, czyli wyjazd z bliskimi do Warszawy na eliminacje ogólnopolskie. Co prawda było przy tym troszkę stresu, ale później mieliśmy czas na przyjemności i zwiedzanie stolicy. Ogromnym plusem jest też rewelacyjna nagroda główna dla zwycięzców krakowskiej edycji, jaką jest 10-dniowy pobyt na Sardinii. Oprócz tego w dniach 12 do 14 czerwca będziemy też ze Wspaniałą Ósemką w Ostródzie na ogólnopolskim finale konkursu, podczas którego dowiemy się, czy udało mi się wejść do „Złotej Ósemki”. Byłoby to dla mnie kolejne ogromne zaskoczenie, ale też radość i wyróżnienie. Poza wyjazdami są też inne zalety, tj. gratulacje, miłe słowa, ewentualnie jakieś wywiady, zdjęcia. No i jeszcze sama satysfakcja bycia wśród wyróżnionych. To wszystko dodało mi motywacji i dało „kopa” do dalszego działania.



*Inspiracją do stworzenia Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” dla Pani Joanny Fabisiak w 1993 roku na Żoliborzu w Warszawie był znany western „Siedmiu Wspaniałych”, którego bohaterowie przeciwstawiają się dyktatowi zła w małym meksykańskim miasteczku i zwyciężają. To proste przesłanie - **wystarczy niewiele, by zmienić wiele** - było pełne optymizmu i doskonale nawiązywało do założeń planowanego Konkursu.*

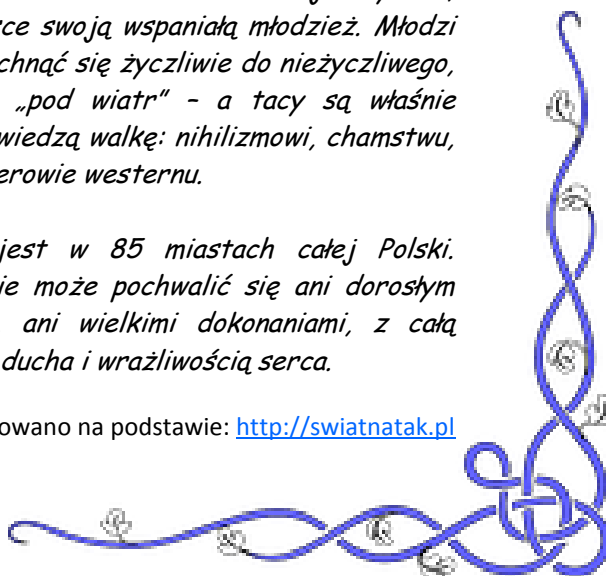
Jego celem jest promowanie pozytywnych postaw i działań młodzieży na rzecz najbliższego otoczenia: grupy rówieśniczej, sąsiadów, osiedla, szkoły czy klasy oraz upowszechnianie zachowań życzliwości na co dzień, jako antidotum na agresję i brutalizację życia.

Jedną z przyczyn powstania Konkursu była rosnąca od początku lat 90-tych liczba czynów przestępczych dokonywanych przez młodzież, nasilająca się ich brutalność oraz obniżanie wieku młodocianych przestępców. To wszystko dowodziło pilnej potrzeby podjęcia działań wychowawczych, kreujących pozytywne, a jednocześnie atrakcyjne dla młodzieży wzory zachowań. Takie właśnie założenia ma Konkurs „Ośmiu Wspaniałych”, który promuje młodych ludzi mających z jednej strony pozytywną projekcję własnego życia, z drugiej - wielką wrażliwość na potrzeby człowieka słabego, szukającego oparcia, gotowych zawsze wyciągnąć rękę do potrzebującego i pospieszyć mu z pomocą.

Koncepcja Konkursu jest prosta. Każde miasto dokonuje wyboru, a następnie przedstawia całej Polsce swoją wspaniałą młodzież. Młodzi ludzie, zwyczajni, ale gotowi uśmiechnąć się życzliwie do nieżyczliwego, wytrwale dążący do celu, nawet „pod wiatr” - a tacy są właśnie Wspaniali, gdy staną razem i wypowiedzą walkę: nihilizmowi, chamstwu, przemocy - zwyciężą jak owi bohaterowie westernu.

Obecnie Konkurs organizowany jest w 85 miastach całej Polski. Nagrodzona „Ósemeczka”, choć nie może pochwalić się ani dorosłym wiekiem, ani słusznym wzrostem, ani wielkimi dokonaniem, z całą pewnością jednak imponuje hartem ducha i wrażliwością serca.

Opracowano na podstawie: <http://swiatnatak.pl>





Opowiedz, w jaki sposób zainteresowałaś się działalnością charytatywną oraz o swoich początkach w wolontariacie. Czy byłaś członkinią jakichś organizacji charytatywnych, wyniosłaś taki przykład z rodzinnego domu, czy może pewnego dnia poczułaś w sobie potrzebę niesienia pomocy innym?

Tak naprawdę na wolontariat otworzyłam się dopiero w szkole średniej, czyli tutaj. W gimnazjum też co prawda brałam udział w różnych akcjach charytatywnych, ale były to raczej epizody, ponieważ w szkole nie działał konkretny wolontariat. Zawsze byłam wrażliwa na cierpienie ludzi i zwierząt, które kocham i których bronię na każdym kroku. Starłam się pomagać, jak mogłam w najbliższym środowisku, nigdy nie śmiałam się z niepełnosprawnych czy starszych osób, broniłam słabszych kolegów i koleżanek w szkole, przez co czasami miałam nieprzyjemności z pewnymi osobami. Po prostu nie lubiłam niesprawiedliwości i przemocy. Od czasu podjęcia nauki w obecnej szkole zaangażowałam się w działalność Szkolnego Koła Caritas i Samorządu Uczniowskiego. Poznałam ludzi, którzy swoją postawą zmotywali mnie do działania. Potem zaczęłam udzielać się w Domu Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta przy ul. Nowaczyńskiego, z którym nasza szkoła współpracuje. Byłam też wolontariuszką Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. I tak to wszystko się zaczęło i trwa do tej pory.

Co stanowi dla Ciebie największe podziękowanie za wykonywaną pracę?

Myślę, że jest to uśmiech i radość podopiecznych z Domu Pomocy Społecznej. Widać to, kiedy się ich odwiedzi, porozmawia z nimi, pójdzie na spacer czy pomoże w jakichś

codziennych czynnościach. Oni są naprawdę wdzięczni i pokazują to po sobie. Nie potrzebują wiele, chwila rozmowy przy kawie czy herbatce, jakieś słowa otuchy. Po prostu chcą czuć się kochani, potrzebni, jak każdy człowiek. Gdyby każda osoba odwiedzała jakiegoś podopiecznego choć raz w miesiącu, nikt nie czułby się samotny czy opuszczony w żadnym z takich miejsc.

Opowiedz nam, czym zajmujesz się na co dzień?

Na co dzień, jak wiadomo, jestem uczennicą w klasie o profilu hotelarskim. W każdej wolnej chwili staram się odwiedzać podopiecznych z Domu Pomocy Społecznej. Na bieżąco zajmuję się różnymi akcjami wolontariatu szkolnego i samorządu. Należę także do chóru parafii pw. Stygmatów św. Franciszka z Asyżu w Bronowicach Wielkich „Omni Die”, więc dwa razy w tygodniu chodzę na próby po lekcjach. Czasami występuję też w Kole Małych Form Teatralnych i śpiewam w chórze szkolnym. Staram się jak najwięcej robić w kierunku rozwijania moich pasji i zainteresowań, którymi są śpiewanie, astronomia, nauka gry na gitarze, zwierzęta i



kwiaty. Wiadomo, że w natłoku codziennych obowiązków niejednokrotnie brakuje na to wszystko czasu. Mam nadzieję, że uda mi się jednak jeszcze trochę go wygospodarować na wolontariat w schronisku dla bezdomnych zwierząt, który od pewnego czasu mi się marzy.

Jakie masz plany na przyszłość?

Plany planami, ale wiadomo, życie jest nieprzewidywalne i nie wiem, jak się potoczy. Mam jednak nadzieję, że po ukończeniu tej szkoły, kiedy będę już miała zabezpieczenie w postaci zawodu, dostanę się na wymarzony kierunek studiów, czyli dziennikarstwo lub coś związanego z naukami humanistycznymi bądź ze zwierzętami. Mam też nadzieję, że jeszcze przez wiele lat będę pracowała jako wolontariuszka i dla ludzi, i dla zwierząt. Aktualnie szukam dorywczej pracy i za niedługo planuję zacząć robić prawo jazdy. W dalszej przyszłości marzy mi się nagranie płyty z chórem, oraz solowej dla najbliższych osób, a także nauka gry na fortepianie.

Kim chciałabyś zostać w przyszłości i dlaczego?

Tak jak już wcześniej wspomniałam, myślę o studiach dziennikarskich, humanistycznych lub związanych ze zwierzętami. Wiążę z tym przyszłość, bo kocham zwierzęta i obcowanie z nimi sprawia mi prawdziwą przyjemność. Jeżeli chodzi o dziennikarstwo, lubię język polski, WOS, ponoć jestem bardzo wygadana i nie przepadam za naukami ścisłymi, z wyjątkiem astronomii. Po prostu mam wielkie serce dla zwierząt i to byłaby praca moich marzeń. Uważam, że człowieka można poznać po tym, jak traktuje zwierzęta. Mogłabym także robić coś związanego z muzyką, ale to widzę raczej w sferze marzeń.

Jak zachęciłabyś innych do podejmowania takich inicjatyw jak wolontariat oraz wszelkiego rodzaju pomoc innym?

Według mnie człowiek jest wart tyle, ile może dać od siebie innym. Wierzę też w karmę, w to, że nasze dobre uczynki wracają do nas ze

„Według mnie człowiek jest wart tyle, ile może dać od siebie innym. Wierzę też w karmę, w to, że nasze dobre uczynki wracają do nas ze zdwojoną siłą, i że jeśli zrobisz cokolwiek dobrego, to dobro do Ciebie wróci”.

zdwojoną siłą, i że jeśli zrobisz cokolwiek dobrego, to dobro do Ciebie wróci. Trzeba rozpowszechniać ideę wolontariatu, bo uczy on młodych ludzi, i nie tylko, pokory, uczciwości, bezinteresowności oraz wrażliwości. Jeżeli masz nawet odrobinę wolnego czasu i chęci, chcesz zrobić coś dobrego, co zaowocuje i będzie korzyścią dla obu stron, zostań wolontariuszem, otwórz się na potrzeby innych ludzi, zwierząt, dzieci. Zaczynaj pomagać, a zobaczysz świat z innej perspektywy.

**Wywiad przeprowadziły
Anna Siepracka i Justyna Wojanek, kl. 3c**



Staż w Hotelu **Aloe**

W środę 1 kwietnia grupa 16 osób z trzech klas hotelarskich i turystycznych naszego technikum wyjechała na staż do Hotelu Aloe w Pafos na Cyprze pod opieką Kierownika Szkolenia Praktycznego, Pani Ewy Jędrychowskiej – po dwóch tygodniach pobytu zastąpionej przez pedagoga szkolnego, Panią Pelagię Kolarską – i nauczycielki języka angielskiego, Aliny Sokołowskiej. Przebieg stażu monitorowała w drugim tygodniu jego trwania Pani Dyrektor Anna Gawinek-Pisarczyk.

Staż rozpoczął się 2 kwietnia zapoznaniem z hotelem i jego pracownikami oraz szkoleniem BHP na poszczególnych stanowiskach, na których uczniowie mieli pracować. Zostali oni pogrupowani na mniejsze zespoły przydzielone do pracy w restauracji, barze i służbie pięter. Stażyści mieli szansę w pełni poznać funkcjonowanie tak dużego przedsiębiorstwa, jakim jest hotel, ponieważ oprócz pracy na wyżej wymienionych stanowiskach, odbywali również szkolenia w recepcji i biurze przedstawiciela turystycznego.

Wszystkie podejmowane przez nich zadania wymagały posługiwania się językiem angielskim, który aktywnie ćwiczyli w kontakcie z brytyjskimi turystami przebywającymi w hotelu, w rozmowach z jego pracownikami oraz na spotkaniu z dyrektorem hotelu i jego managerami. Osoby uczące się rosyjskiego również szlifowały swoje umiejętności, ponieważ



panie pracujące w służbie pięter mówiły głównie w tym języku.

Urozmaiceniem codziennej pracy w barze i restauracji była również obsługa tradycyjnych cypryjskich wesel i chrzcin odbywających się w hotelu. Imprezy te dały wszystkim możliwość uzupełnienia wiedzy hotelarskiej o przygotowania sal na szczególne okazje, jak i poznania tradycji oraz obyczajów towarzyszących tym ważnym rodzinnym wydarzeniom.

Nie tylko jednak praca zajmowała naszych stażystów. Mieli również szansę poznać historię i kulturę Cypru podczas odbywanych w wolnych dniach wycieczek:

⇒ **Góry Troodos** – wszyscy uczestnicy mieli możliwość spaceru uliczkami zwyczajnej cypryjskiej wioski (Omodos), poznania tradycyjnych smaków Cypru i zwiedzenia najstarszego i najbogatszego monasteru na wyspie – Kykkos oraz monasteru, w którym mieszka już tylko jeden mnich – Chryssorogiatissa.

⇒ **Limassol** – poza zwiedzaniem miasta mającego starożytne korzenie związane z historią wypraw krzyżowych i osobą Ryszarda Lwie Serce można też było poczuć się jak bohater greckiej tragedii w antycznym amfiteatrze w Kolossi, a w pobliskim Domu Eustoliusa podziwiać zachowane mozaiki podłogowe oraz zwiedzić zamek rodu Kourion wraz z pozostałością akweduktu.





⇒ **Nikozja** – miasto podzielone na części grecką i turecką. Po spacerze uliczkami części greckiej Starego Miasta i zwiedzeniu Kościoła św. Jana pokrytego wewnątrz freskami przedstawiającymi sceny biblijne z paszportami w dłoniach ruszyliśmy na stronę turecką, której atrakcją był karawanseraj Büyük Han oraz meczet Selimiye Camii mieszczący się w pięknym gotyckim budynku.

29 kwietnia przylotem na lotnisko w Balicach grupa zakończyła swoją cypryjską przygodę.

⇒ **Półwysep Akamas** – przewodnicy wycieczki pokazali uczestnikom cudowny świat przyrody Cypru z wąwozem Avgas, plażą Lara, na której w sierpniu wylęgają się żółwie, endemicznymi roślinami, lasami i specyficznymi dla wyspy rodzajami skał. Można też było odpocząć w wiosce Steni, której atrakcją jest Muzeum Etnograficzne pokazujące życie dawnych mieszkańców Cypru, sprzęty użytkowe i charakterystyczne stroje ludowe – codzienne i weselne.



A oto opinie Gości hotelowych o naszych uczniach:

Grupa jest bardzo miła, zdyscyplinowana, wszyscy są uśmiechnięci. Dobrze mówią po angielsku. Mogą państwo być z nich dumni. Od pierwszego dnia naszego pobytu jest nam bardzo miło ich spotykać przy posiłkach.

Danuta Ziarkowska

You can take credit for this group, they are very nice.

We're glad we can talk to them every morning.

Goście z Manchesteru

Są uśmiechnięci, odważni, nie wstydzą się. To bardzo miła grupa.

Widać, że ciężko pracują i bardzo się starają.

Państwo Michalakowie z Warszawy

Pani Michalak na pożegnanie kupiła grupie pracującej w restauracji torbę cukierków.

They are very good. You should give the good reports. They have nice personalities and they walk with the hands behind their backs which is lovely. Especially this tall boy (Sebastian), he is always smiling.

Turystka z Anglii

Your students are very good. They are nice, always smiling and very polite.

They work very hard, all of them. You should be proud of them.

Turysta z Anglii

This group is very nice and friendly. They are more happy than the previous groups in our hotel. They always say "Hello" to all of us, it is very nice.

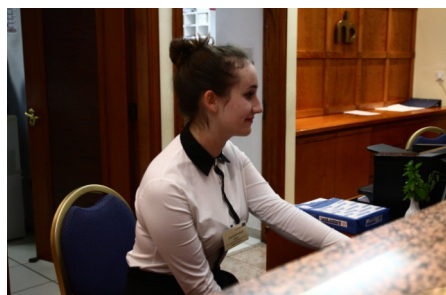
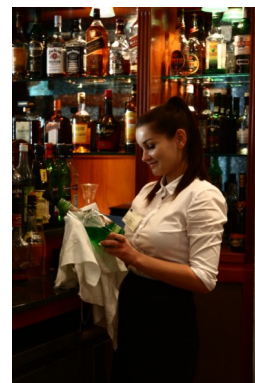
Pani Maria – asystentka głównego dyrektora Hotelu Aloe

They are excellent and work very hard. It was nice having them here as they do a really good job.

Kyriakos Charalambou Food and Beverage Manager

We wish to show our appreciation of the students we have met during our stay at the Aloe Hotel during the past two weeks. At all times we have found them to be: cheerful, polite and attentive to their duties.

List od Turystów z Anglii



Autorką artykułu i zdjęć jest p. Alina Sokołowska

Historia szkolnej biblioteki

Pani Urszula Siwek-Faszyńska - z niezmienną pogodą ducha służy nam radą w wyborze lektur na długie zimowe wieczory i deszczowe jesienne popołudnia. W ciągu kilkunastu lat pracy zetknęła się z wieloma archiwalnymi dokumentami. Postanowiła je uporządkować, by na ich podstawie spisać historię naszej szkolnej biblioteki. Przenieśmy się zatem do roku 1895, kiedy to ówczesna Szkoła Handlowa (nasz Ekonomik!) mieściła się przy ulicy Siennej...

Pierwszym budynkiem, w którym mieściła się Szkoła Handlowa, był gmach Kasy Oszczędnościowej przy ulicy Siennej 6. Ze względu na to, iż w budynku brakowało pracowni, gabinetów, pomocy naukowych, w tym również pomieszczenia bibliotecznego, nie nadawał się on na użytek szkolny. W sprawozdaniu dyrekcji Szkoły Handlowej z roku szkolnego 1895/1896 znalazłam informację, że w szkole najpierw powstała czytelnia. Zakupiono do niej **43 dzieła** literatury polskiej w **58 tomach**. Uczniowie wypożyczali książki do domu, „a w szkole zdawali sprawę z lektury przed nauczycielem języka polskiego”. **Każdy uczeń czytał przeciętnie 10 tomów w ciągu roku szkolnego**, co uznać można za rezultat bardzo dobry, wzięwszy pod uwagę fakt, „iż uczniowie ci są przeważnie cały dzień zajęci w handlu i zaledwie w dni świąteczne lub późnym wieczorem czytać mogą”. Biblioteka szkolna wypożyczała podręczniki szkolne w miarę potrzeb uczniów i zapisów biblioteczných.

Wyżej wymieniona informacja stanowi pierwszą wzmiankę dotyczącą naszej biblioteki szkolnej, jaką udało mi się znaleźć. Świadczy to o tym, że w zasadzie od samego początku istnienia szkoły funkcjonowała również czytelnia i biblioteka, która do dnia dzisiejszego jest nierozzerwalnie związana ze szkołą, a tym samym stanowi równoległą jej historię.

W sprawozdaniu dyrekcji Wyższej Szkoły Handlowej za rok szkolny 1897/1898 czytamy: „...w bibliotece cały czas brakuje zbiorów naukowych”, a w sprawozdaniu za następny rok szkolny paragraf 16 nowego statutu organizacyjnego wylicza następujące zbiory, które „...mają być założone w Akademii Handlowej: biblioteka nauczycielska, biblioteka uczniów i inne. W nowym budynku to wszystko znaleźć się powinno – na razie musi szkoła poprzestać na tych zbiorach, które ma, lub *któremi* inne zakłady krakowskie ją wspomagają”. Ze względu na owe braki uczniowie i nauczyciele musieli korzystać ze zbiorów naukowych innych szkół (zakładów).

Sprawozdanie Wyższej Szkoły Handlowej z 1903 roku wspomina o bibliotece uczniów złożonej z **406 dzieł** w **709 tomach**, a w tym w języku polskim **319 dzieł** co stanowiło **612 tomów**, reszta to dzieła w języku niemieckim, francuskim i rosyjskim. W pracowni geograficznej znajdowało się **30 map** geograficznych, a w pracowni historycznej **5 map** historycznych. Opiekę nad tymi zbiorami sprawowali zawiadowcy (bibliotekarze, a zarazem nauczyciele przedmiotu). Na powiększenie zbiorów nie pozwalała, jak już wspomniałam, zbyt mała powierzchnia. Zaistniała więc potrzeba wybudowania nowej szkoły.

Parcelę na budowę nowego gmachu szkoły na placu Kapucyńskim 2 ofiarowała Gmina Miasta Krakowa, Sejm Krajowy i *Kuratoria*.



Widok zewnętrzny.

Zdjęcie szkoły wykonane przez ówczesnego fotografa Akademii Handlowej



Westibul.

Główne wejścia do Akademii Handlowej

Budowę rozpoczęto w 1904 roku. „Zbiory naukowe doznawały statecznego rozszerzenia; biblioteka szkolna znacznie się zwiększyła, a z powodu spodziewanej budowy nowego gmachu *Kuratoria* poleciła gronu nauczycielskiemu zająć się opracowaniem szczegółowego wykazu potrzebnych zbiorów naukowych tak, iżby już w r. 1905 można było przystąpić do urządzeń gabinetowych. Ale tymczasem korzystali uczniowie jak dawniej z pracowni i zbiorów naukowych innych zakładów, a więc Państwowej Szkoły Przemysłowej, gimnazjum św. Jacka, Męskiego Seminarium Nauczycielskiego, Szkoły Przemysłowej”.

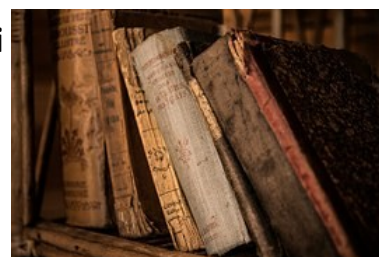
W roku szkolnym 1905/1906 biblioteka uczniów zawiera **832 dzieła w 1187 tomach**, w tym w języku polskim **665 dzieł w 980 tomach**, w języku niemieckim **79 dzieł**, w języku francuskim **49 dzieł**, w języku rosyjskim **29 dzieł**, a w języku angielskim **10 dzieł**.

Budowę nowej szkoły ukończono w 1906 roku. Budynek został zaprojektowany przez architekta **Jana Zawiejskiego**, twórcę Teatru Miejskiego (od 1909 nazwanego imieniem Juliusza Słowackiego).

Zebrała i opracowała p. Urszula Siwek-Faszyńska

Konkurs **Czytelniczy**

Jak co roku, przed zbliżającymi się wakacjami nadszedł czas na podsumowanie konkursu czytelniczego.



Zwycięzcy rocznego konkursu czytelniczego 2014/2015 w kategorii klas 1-3:



I miejsce – **3 b**

II miejsce – **2 a**

III miejsce – **2 d**

w kategorii indywidualnej:

I miejsce – **Monika Madej** z klasy 2f

II miejsce – **Patryk Zajac** z klasy 3c

Zwycięzcy rocznego konkursu czytelniczego 2014/2015 w kategorii klas maturalnych:



I miejsce – **4 c**

II miejsce – **4 d**

III miejsce – **4 a**

w kategorii indywidualnej:

I miejsce – **Justyna Orzechowska** z klasy 4c

II miejsce – **Justyna Maślanka** z klasy 4c

III miejsce – **Mariola Szymska** z klasy 4a

Gratuluję i życzę wspaniałych wakacji!!!

Konkurs prowadziła i opracowała wyniki p. Halina Legutko

RUCH TO ZDROWIE

Aktywne wakacje w Krakowie

Niektóрым aktywność kojarzy się jedynie z wyjściem na siłownię lub uczestnictwem w innych płatnych zajęciach. Przez to wiele osób rezygnuje z ruchu, ograniczając się do wychodzenia z domu jedynie w celu dotarcia do szkoły lub pracy. Wakacje zbliżają się do nas wielkimi krokami, dlatego powinniśmy już teraz zastanowić się nad wszystkimi możliwościami, jakie daje miasto, aby aktywnie oraz przyjemnie spędzić czas wolny od szkoły.



Pierwszą propozycją są wszystkim znane **Błonia Krakowskie**, czyli aż 3587 metrów powierzchni umożliwiającej bieganie, jazdę na rolkach oraz rowerze. Dla jednoślądów jest wyznaczona specjalna ścieżka, tak aby panował porządek oraz było bezpiecznie. W okresie letnim działa tam wypożyczalnia, w której znajdziemy: rolki, hulajnogi, quady miejskie, szczudła do biegania i wiele innych przydatnych dla ruchu i zdrowia urządzeń.



W pobliżu Błonia znajduje się **Park im. Henryka Jordana**. Jest on również przystosowany do jazdy na rowerze lub rolkach. Posiada wiele drózek, co umożliwia wybór ciekawych tras. Są tam także boiska do gry w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę i tenisa oraz wypożyczalnia rowerków dwuosobowych. Przy wejściu od ul. Reymonta jest sztuczne jezioro, po którym w lecie możemy popywać na rowerach wodnych lub w bańce.



Innym miejscem, do którego możemy się udać, są **Bulwary Wiślane**. Oferują nam one nie tylko ścieżki rowerowe, ale także piękny widok na okolicę oraz płynącą rzekę. Warto wybrać się tam chociażby na spacer, bo gwarancją jest przyjemnie spędzony czas.



***Oto zaledwie kilka propozycji miejsc, które nie tylko umożliwiają aktywność fizyczną, ale potrafią również zachwycić i spowodować poprawę nastroju każdego z nas. A może Wy zaproponujecie piękne, ciekawe krakowskie przestrzenie, gdzie warto spędzić czas na świeżym powietrzu?
Napiszcie nam o tych miejscach!***

Nasz adres mailowy: ekonowinkazse1@wp.pl

Opracowała Helena Kwiecień, kl. 1d

MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE

„Wszyscy do góry ręce, jak na naszym koncercie”

Każdy na temat Gangu Albanii ma swoje zdanie. Jedni go nienawidzą i twierdzą, że to nie rap, drudzy – uwielbiają i słuchają, podziwiając Króla Albanii. Nie wierzę w to, że wśród osób, którym nie podoba się muzyka zespołu, nie ma chociaż jednej nieznającej tekstu którejś z jego piosenek.

Gang Albanii to polski zespół muzyczny, w skład którego wchodzi Popek, Rozbójnik Alibaba oraz Borixon. Grupa została założona pod koniec 2014 roku z inicjatywy Popka i Roberta M., znanego także jako Rozbójnik Alibaba. W 2015 roku do formacji dołączył Borixon.

Najbardziej kontrowersyjnym członkiem zespołu jest Paweł Rak, czyli Popek, inaczej zwany Dzieckiem Wojny, Królem Albanii, Monsterem. Raper wzbudził zainteresowanie mediów poprzez poddanie się zabiegom polegającym na



wytatuowaniu swojej gałki ocznej, wykonaniu blizny na twarzy czy powieszeniu się na hakach za własną skórę (na potrzeby teledysku do *Pain Be My Guest*). W 2014 roku rozpoczął również wymianę swoich naturalnych zębów na protezy w całości wykonane ze złota.

Wiadomo, że Popek nie może wrócić do Polski, dlaczego? Raper kilka lat temu został zmuszony do wyjazdu z kraju do Londynu z powodu kłopotów z prawem. W Polsce jest poszukiwany listem gończym. Może się jednak zdarzyć, że niespodziewanie pojawi się na którymś z koncertów, jednak z pewnością nie zostanie to wcześniej zapowiedziane. Odbił już wyrok 7 lat pozbawienia wolności.

17 lipca 2015 roku Gang Albanii zagości w Energy 2000 w Przytkowicach. Jak na każdym koncercie zespołu Popek będzie puszczał na telebimie. Tego wieczoru w klubie usłyszymy na żywo *Albański raj*, *Klub go go* czy *Dla prawdziwych dam*.



Zdaję sobie sprawę, że artysta, którego przedstawiłam, jest mocno kontrowersyjny. Sama mam ambiwalentne odczucia zarówno wobec muzyki, którą tworzy, jak i wobec niego samego, dlatego czekam na Wasze opinie. Co sądzicie na temat jego utworów? Czy według Was przestępca, były więzień, ma szansę zostać gwiazdą?

Czekam na Wasze opinie pod adresem: ekonowinkazse1@wp.pl

Opracowała Kamila Kula, kl. 1d

Jak zaplanować wakacje?

Aktualnie noclegi w większości atrakcyjnych miejsc globu są naprawdę drogie. Ceny przyzwoitych pokoi w dobrych lokalizacjach zaczynają się od 100 zł i nie mają górnej granicy. Sęk w tym, żeby umieć zaplanować wakacje tak, by nie musieć odkładać na nie niemal całej pensji bądź kieszonkowego przez dwa lata...



1. Cel naszej podróży i możliwości dojazdu

Czyli innymi słowy, gdzie jedziemy i w jaki sposób. Najtaniej zazwyczaj wychodzi autokar, ale kiedy jedziemy z grupą znajomych, to podróż pociągiem z przedziałami świetnie się sprawdzi. W przypadku lotów samolotem najlepiej poczekać na okazje „last”, przy nich można nawet przelecieć całą Europę za mniej niż 30 zł.

2. Nocleg

Nocleg można znaleźć w naprawdę wielu miejscach. Wszystko zależy od tego, na jakim miejscu Ci zależy. Wymienię rodzaje noclegów od najtańszego do najdroższego, oczywiście jest także znaczna różnica w warunkach, w jakich nocujemy, ale jak komuś zależy szczególnie na podróży, to nie będzie wybredny.



Couchsurfing, czyli gościnne spanie u kogoś na kanapie. Zazwyczaj zupełnie za darmo. Dość ciekawe rozwiązanie, ale mało kto skusi się na coś takiego. Tego typu oferty znajdziesz na stronach:

- ⇒ www.couchsurfing.org
- ⇒ www.hospitalityclub.org
- ⇒ www.globalfreeloaders.com

Camping to po prostu spanie pod namiotem. Miejsce na polu campingowym nie jest drogie, a w niektórych państwach można się rozbić namiotem gdziekolwiek, za darmo.





Prywatne mieszkania – możesz albo wynająć całe mieszkanie, albo jeden pokój z czyjegoś mieszkania. Trochę mniej inwazyjna metoda niż couchsurfing i zarazem bardzo opłacalna. Pokój dla dwóch osób w centrum Warszawy można znaleźć nawet za 60 zł, czyli 30 zł od osoby. Wydaje mi się, że pod względem wygody, a zarazem niższych kosztów jest to najlepsze rozwiązanie na wakacyjny wyjazd. Najlepszą stroną internetową, na której można znaleźć naprawdę dużo ofert tego typu, jest:

⇒ www.airbnb.com



Hostel, czyli trochę gorsze warunki niż w hotelu, ale trochę niższa cena. Jest to opłacalna opcja dla większej grupy osób. W hostelach panuje ogólna zasada: im więcej osób, tym taniej, im mniej, tym drożej. Więc jeżeli jedziesz w grupie przynajmniej 6-8 znajomych hostel stanowi idealne rozwiązanie. Zazwyczaj hostele w miastach są dobrze usytuowane. Możesz ich szukać na tych stronach:

⇒ www.hostelworld.com
 ⇒ www.hostelbookers.com
 ⇒ www.ipbackpackers.com
 ⇒ www.hostelz.com
 ⇒ www.hostele.pl



Hotel – jest najwygodniejszy ze wszystkich wyżej wymienionych form noclegów, ale niestety trzeba za niego trochę zapłacić. Aby nie przepłacić, warto skorzystać z porównywarek cen hoteli:

⇒ www.hotelscombined.pl
 ⇒ www.trivago.pl
 ⇒ www.hotel4free.pl
 ⇒ www.taniehotele.be
 ⇒ www.kayak.pl

3. Poruszanie się w miejscu pobytu

Jeszcze zanim się wyjedzie na wakacje dobrze jest sprawdzić, w jaki sposób będziemy się poruszać w miejscu, do którego się wybieramy. Jeżeli jedziemy do jakiegoś miasta, dowiedzmy się o możliwości kupienia biletów dobowych albo tygodniowych na komunikację miejską. Jeżeli jedziemy samochodem, mamy problem przemieszczania się mamy rozwiązany, jedyne co warto sprawdzić to położenie najbliższej stacji benzynowej.



Na koniec pozostaje nam już tylko opracować **plan pobytu**, jeżeli tego potrzebujemy, albo chociaż wypisać miejsca, które chcemy odwiedzić.

Nasz plan na wakacje gotowy, możemy ruszać w drogę!



Opracowała Żaneta Krzyszkowska, kl. 2c

Uczyć i bawić

W bieżącym numerze „Ekonowinki” chciałabym zachęcić wszystkich do zapoznania się z ofertą strony Narodowego Banku Polskiego, a zwłaszcza zakładki dotyczącej edukacji:

<http://www.nbportal.pl/rozrywka>



Znajdują się w niej **gry**, **komiksy** („Bezrobotni”, „Od deprecjacji do aprecjacji”, „Szara strefa”, „Kto pyta, nie błądzi”), **krzyżówki**, a także ciekawe **artykuły** o tematyce ekonomicznej. W sposób przystępny i zrozumiały za pomocą gier multimedialnych zaprezentowano zagadnienia ekonomiczne.

Oto przykładowe gry:



Moja firma

Prowadzenie firmy wydaje się czynnością banalną. Tanio kupić, drogo sprzedać, ot i cała filozofia biznesu.

Wykrywacz kłamstw

Dzięki tej grze możesz na własnej skórze wypróbować działanie wykrywacza kłamstw bez żadnych konsekwencji – wystarczy, że będziesz udzielał prawidłowych odpowiedzi na pytania z zakresu ekonomii.





Od bułki do spółki

W grze użytkownik ma za zadanie osiągnąć jak największy zysk ze sprzedaży kanapek.

Bogaty emeryt

ZUS, drugi filar, IKE, trzeci filar... Znane Ci są te pojęcia?! Owszem, wszystkie one koncentrują się wokół Twojej emerytury.



Możecie sprawdzić swoją wiedzę, rozwiązując **krzyżówki multimedialne**: świat finansów, ekonomia, handel, gospodarka bez tajemnic...

Wiele ciekawych informacji znajdziecie w zakładce **artykuły**.

Oto niektóre z tematów:

- ◆ Co nam gwarantuje Bankowy Fundusz Gwarancyjny?
- ◆ Cournot – ignorowany geniusz
- ◆ Frankowe kredyty walutowe, a stabilność polskiego systemu finansowego
- ◆ Pocztowe monopole – dlaczego są likwidowane i czym to skutkuje?
- ◆ Fenomen gospodarczy Niemiec
- ◆ Ile Jaś pracując, uzbiera, tyle Jan na emeryturze wydawać będzie

Życzę udanej zabawy i powodzenia!
Anna Kałwa

Letnie wyjazdy w góry wysokie

„Kocham lodowce, ale dziewczyny też lubię. Też są zmienne i pełne niespodzianek”.

~ Marian Bała

Letnie miesiące są najlepszym okresem na wędrowki po Alpach. Mamy wtedy do czynienia ze znacznie wyższymi temperaturami, dłuższymi dniami, a mniejsza pokrywa śnieżna nie zmusza nas do zabierania np. nart skiturowych. Jednak, jak to w terenie wysokogórskim bywa, nie jesteśmy do końca bezpieczni, dlatego należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.



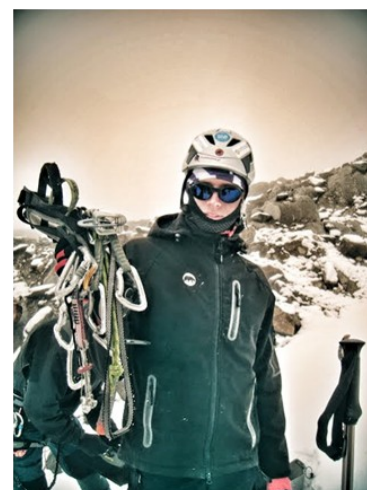
Podstawą każdego wyjazdu jest odpowiednie przygotowanie pod względem merytorycznym, czyli poznanie terenu, w którym będziemy działać. Bardzo przydatne w tym aspekcie są kompas, mapa, GPS oraz rady bardziej doświadczonych osób. Wiele cennych porad możemy odnaleźć na stronach internetowych. Ważną kwestią jest także nasza osobista pewność, że damy radę podczas poruszania się dosyć często w bardzo wymagającym terenie. Najważniejsze jest, aby nie rzucać się od razu na głęboką wodę, ponieważ góry nie uciekną. Udanie się na alpejskie trzy- i czterotysięczniki prosto zza biurka może okazać się mało przyjemne i bardzo niebezpieczne. Formę należy szykować na długo przed zaplanowaną datą wyjazdu.

Jeżeli już planujemy wyjazd w góry wysokie, typu Alpy lub Kaukaz, musimy liczyć się ze znacznym wzrostem ryzyka. To nie są tylko tzw. „większe Tatry”, bo wraz ze wzrostem wysokości, wzrasta zagrożenie. Jesteśmy narażeni na chorobę wysokościową i wiele innych niebezpieczeństw, których nie spotkamy w naszych polskich górach. Wracając do choroby wysokościowej, trzeba pamiętać o właściwej aklimatyzacji. Słońce na lodowcach potrafi dać się mocno we znaki i spowodować dotkliwe oparzenia czy odwodnienie. Najważniejsze są oczy i ich ochrona, dlatego przed wyjazdem nie należy oszczędzać na okularach z dobrym przyciemnieniem oraz filtrem UV. Osobnym zagrożeniem na lodowcach jest poruszanie się po nich, ale to kwestia specjalnego przeszkolenia.



Wczesne wychodzenie w góry typu alpejskiego, np. budzenie o godzinie 1 w nocy i wyjście o 3, jest rzeczą normalną. Dają nam to możliwość poruszania się po zmrożonym, twardym śniegu, zmniejsza ryzyko występowania obrywów wiszących seraków, pozwala na wcześniejszy powrót do schroniska lub namiotu, a tym samym uniknięcie zbędnego zagrożenia.

Bardzo ważnymi elementami, które wpływają na nasz komfort i bezpieczeństwo w czasie alpejskiego wyjazdu, są odzież i obuwie. Buty powinny być wyposażone w możliwość montażu raków automatycznych oraz nieprzemakalne i lekko ocieplone. Nie będziemy używać ich podczas wycieczki w Beskidach, są przeznaczone do wypraw w góry wysokie.



śruby lodowe, które będą obowiązkowe w czasie akcji ratunkowej w przypadku wpadnięcia jednego z naszych partnerów do szczeliny lodowej. Trzeba zaznaczyć, że samo posiadanie sprzętu nie zapewni nam 100% bezpieczeństwa. Najważniejsza jest umiejętność odpowiedniego posługiwania się tym sprzętem, która może zaważyć o życiu naszym i naszych partnerów.



Kolejnymi częściami naszego ekwipunku są dobrej jakości wodoodporna kurtka i spodnie. Często może się również przydać, np. w czasie niespodziewanego załamania pogody lub nagłego spadku temperatury, kurtka puchowa.

Sprzęt techniczny jaki będzie nam potrzebny podczas poruszania się po lodowcu to: uprząż, raki, czekan, kask, lina, dodatkowe karabinki, taśmy, repsznury, przyrząd asekuracyjny oraz

Poruszanie się po lodowcach nie jest tak proste, jak mogłoby się wydawać. Trzeba posiadać umiejętność poruszania się z liną, należy pamiętać o zachowaniu odpowiednich odstępów oraz odznaczać się zmysłem przewidywania zagrożeń, które czyhają na w górach wysokich na każdym kroku. Jednym z największych niebezpieczeństw są szczeliny, których na lodowcach są całe setki.

W razie wypadku warto posiadać w swoim telefonie lokalny numer ratunkowy. Ważne jest też ubezpieczenie górskie, ponieważ za granicą naszego państwa wszystkie akcje ratunkowe są pokrywane z kieszeni ubezpieczyciela lub poszkodowanego, a trzeba przyznać, że są bardzo drogie.

Mam nadzieję, że te podstawowe informacje dotyczące zasad poruszania się w górach wysokich zainteresują Państwa oraz zachęcą do dalszych poszukiwań i wzięcia udziału w kursach lodowcowych, a następnie do wyjazdów i poznawania piękna tamtejszych krajobrazów.

Opracował Jakub Szczygieł, kl. 3g

O matematyce mniej poważnie

MATMA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

*Czasem myślisz sobie sam,
jak poderwać dziewczę mam?
Żaden sposób nie skutkuje!
Ona ciągle matkę kuje.*



*Powtóż zatem wszystkie wzory,
logarytmy i wektory,
twierdzeniami nabij głowę,
o równaniach obmyśl mowę.*

*Nadto humor miej radosny
i poczekaj przyjscia wiosny.
Wtedy zacznij od pytania:
- Czy znasz sposób na równania?*



*Zaraz dialog się potoczy.
Zbiór rozwiązań zauroczy,
Nieskończoność się zamarzy!
Matma szczęściem was obdarzy.*

/K. Skurzyńska/

XVI Konkurs Matematyczny Euklides – podsumowanie

Etap rejonowy konkursu odbył się **14 kwietnia** w **Nowym Sączu**.

Naszą Szkołę reprezentowali **Piotr Kotarba** z klasy 2c oraz **Monika Kromka** i **Weronika Cyganik** z klasy 3a. Niestety nikt z nich nie zakwalifikował się do finału – Piotrowi zabrakło 1 punktu.

Oto przykładowe **zadanie** z tego etapu konkursu dla osób, które rozważają zdawanie egzaminu maturalnego z matematyki na poziomie rozszerzonym (warto spróbować swoich sił!):



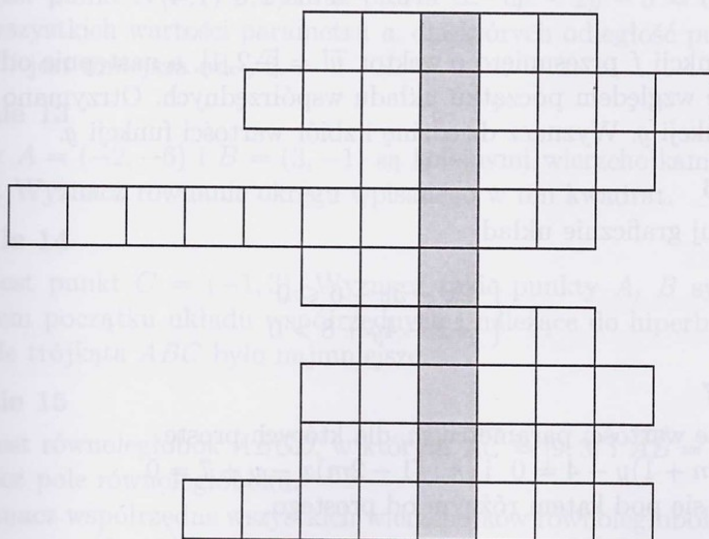
- Wykaż, że:
- jeśli $x > 2$ oraz $y > 2$, to $xy + 4 > 2(x + y)$;
 - reszta z dzielenia sumy kwadratów dwóch kolejnych nieparzystych liczb całkowitych przez 8 jest równa 2.

Geometria na płaszczyźnie kartezjańskiej

Krzyżówka

Wpisz poziomo odpowiednie liczby wyrażone słowami. Hasło odczytaj pionowo w zaciemnionych kratkach.

1. Długość promienia okręgu o równaniu $x^2 + y^2 - 8x + 2y + 16 = 0$.
2. Odległość punktu $A = (-5, 8)$ od prostej $4x - 3y - 1 = 0$.
3. Rzędna środka odcinka o końcach: $A = (-2, 9)$, $B = (1, 7)$.
4. Długość wektora $\vec{u} = [-7, 6\sqrt{2}]$.
5. Współczynnik kierunkowy prostej tworzącej z osią odciętych kąt α , taki że $\sin \alpha = \frac{2\sqrt{5}}{5}$.
6. Skala jednokładności o środku w punkcie $(0, 0)$ przekształcającej punkt $A = (-2, \frac{1}{3})$ na punkt $A' = (-6, 1)$.
7. Współczynnik kierunkowy prostej prostopadłej do prostej $x + 4y - 8 = 0$.
8. Pole trójkąta o wierzchołkach: $A = (2, 4)$, $B = (0, -1)$, $C = (-2, 0)$.
9. Pole kwadratu $ABCD$, gdzie $A = (-1, 1)$, $C = (1, -3)$.



Uczniowie, którzy do **26 czerwca** poprawnie rozwiążą krzyżówkę i przedstawią rozwiązania p. Irenie Przybilli-Nowak lub swojemu nauczycielowi matematyki, mogą liczyć na **nagrodę**.

Opracowała p. Irena Przybilla-Nowak

SPRAWDŹ, CZY WARTO...



Któż z nas nie chciałby wyruszyć w podróż życia? Każdy ma w marzeniach, wyobraźni, planach takie miejsce na świecie, do którego chciałby kiedyś pojechać. A wakacje nieodzownie kojarzą się z odpoczynkiem, zwiedzaniem ciekawych miejsc, wyjazdami bliższymi, dalszymi, ale też podróżami życia właśnie. W tym numerze „Ekonowinki” chcę Was zainteresować ciekawym gatunkiem filmowym, tzw. filmem drogi, czyli obrazem wykorzystującym motyw podróży, wędrówki, której celem zwykle jest zmiana sposobu życia, zaspokojenie poczucia wolności lub ucieczka od dotychczasowego życia. W drugiej części – szczególnym rodzajem literatury – przewodnikiem filozoficznym podejmującym temat przemieszczania się.

Into the Wild

W filmie *Into the Wild* – Wszystko za życie (niezbyt trafione polskie tłumaczenie) Christopher McCandless – na czas podróży Alexander Supertramp – jest absolwentem prawa uniwersytetu Emory, który decyduje rozstać się z dotychczasowym życiem i wyruszyć na Alaskę. Chce zostawić świat utartych, ograniczających zasad i mieć możliwość decydowania o swoim losie. Wychowany w mieście, odważnie wybiera samotną podróż w nieznaną, dziką, bezludną, ale niezwykle miejsca. Na swojej drodze spotyka wielu życzliwych ludzi, ale nie zatrzymuje się z nimi na dłużej, podąża za swoim marzeniem zaszybiał samotnie w dzicy.

Samotna walka o przetrwanie, wyjątkowo współbrzmiała z fabułą muzyka i piękne plenery Alaski sprawiają, że jest w tym filmie coś głębszego, co wzbudza emocje i skłania do refleksji – co jest prawdziwym szczęściem? Czy możliwa jest nieograniczona wolność w dokonywaniu życiowych wyborów? A może jednak powinniśmy narzucić sobie ograniczenia wynikające z doświadczeń innych i zdrowego rozsądku? Czy człowiek aby na pewno jest stworzony do życia w samotności? Paradoksalnie,



po doświadczeniu samotnego życia w dzicy, bohater stwierdza: „*Happiness is real when shared*” („*Prawdziwe szczęście jest wtedy, gdy się nim dzielisz*”). W tych scenach tkwi największa siła filmu i dla nich warto go zobaczyć.

Film tak mocno poruszył widzów, że szlak Stempede na Alasce, którym wędrował Alexander Supertramp, stał się ogromnie popularny wśród turystów.

A Ty, co w nim odnajdziesz?

P.S. Warto dodać, że film powstał na podstawie autentycznej historii.

Sztuka podróżowania

Sztuka podróżowania Alaina de Botton nie jest przewodnikiem turystycznym. Nie jest też książką dla każdego. Jest przewodnikiem filozoficznym, który stara się odpowiedzieć na pytanie, skąd w człowieku potrzeba podróży. Autor mówi: **„Jesteśmy zalewani poradami dokąd podróżować; mało kto nam mówi, dlaczego i jak to robić”**. Każdy, kto chociaż raz zastanowił się, DLACZEGO potrzebuje zmiany otoczenia, dlaczego szuka nowych miejsc, by wyruszyć na krótką wędrowkę lub w odległą podróż, powinien bez wahania sięgnąć po tę pozycję. Autor w przystępny, ale jednak wyrafinowany sposób łączy doświadczenie wielkich artystów i myślicieli z własną filozofią. Pokazuje, że podróżowanie to nie tylko akt wyjazdu, przemieszczenia się w nowe miejsce, zwiedzenia go i powrót. Odkrywa przed nami zupełnie inną, dużo głębszą warstwę podróżowania. Uważa, że podróż jest czynnikiem, który kształtuje nasz światopogląd, potrzeby i sposób myślenia. W książce można odnaleźć dwa rodzaje podróży – ten pierwszy rozumiany jako wjazd, wyjazd i drugi – egzystencjalny, jako wędrowka przeżycie i odkrywanie świata. Książka podzielona jest na pięć części (Wyjazd, Motywy, Krajobraz, Sztuka, Powrót), z których każda pod płaszczykiem podróży ze znanym artystą, malarzem, badaczem zabiera nas w świat rozmyślań.

Pierwsza część nawiązuje do Jorisa-Karla Huysmansa i jego powieści *Na wspak*. Opowiada ona o baronie, który zakupił świetny przewodnik po Londynie, miejscu podróży jego marzeń, ale zamiast ruszyć w drogę, postanowił wrócić do swojej willi pod Paryżem. Autor pyta więc przewrotnie, bo w epoce Internetu i łatwego dostępu do muzeów *online*, czy należy

**De Botton pokazuje,
że podróż to stan
umysłu. To potrzeba
zmiany otoczenia,
zadawania pytań
i konfrontowania
rzeczywistości podróży
z naszymi
wyobrażeniami.**



podejmować trud podróży, gdy można zobaczyć to wszystko we własnym domu, nie opuszczając ulubionego fotela przy kominku. W kolejnych częściach przewodniczy nam (na kształt przewodnika w trylogii Dantego) Gustav Flaubert po niezwykłościach egzotyki Bliskiego Wschodu, poeta William Wordsworth po krajobrazach górskich Anglii, Vincent van Gogh po wielobarwnej Prowansji. Cykl kończy rozważanie nad książką Xaviera de Maistre *Podróż dookoła mojej sypialni*, w której zalecano podróżowanie we własnym pokoju osobom obawiającym się sztormów, przepaści czy złodziei.

De Botton pokazuje, że podróż to stan umysłu. To potrzeba zmiany otoczenia, zadawania pytań i konfrontowania rzeczywistości podróży z naszymi wyobrażeniami. Jeśli więc chcesz, żeby podróż była czymś więcej niż wyjazdem, żeby pozostawiła w Tobie trwałą dobrą zmianę, żeby pozostało po niej coś więcej niż zdjęcia, koniecznie sięgnij po *Sztukę podróżowania* chociaż na krótką chwilę.

P.S. Życzę Wam wielu wyjątkowych podróży podczas nadchodzących wakacji.

Opracowała p. Halina Legutko

Avengers: Czas Ultrona

Druga część zapewne wszystkim znanego filmu – *Avengers* to znakomita pozycja do obejrzenia, jeżeli lubicie filmy sci-fi oraz akcji. *Avengers: Czas Ultrona* jest dużo lepszy niż pierwsza część tej historii. Bohaterowie – Thor, Czarna Wdowa, Kapitan Ameryka, Iron Man, Sokole Oko i Hulk – ponownie próbują uratować świat. Tym razem ich przeciwnikiem jest Ultron – nieznaną sztuczna inteligencja. Pojawiają się także nowe postacie, które mają niezwykle moce, ale nie wiedzą, którą stronę wybrać – dobra czy zła.

Film nie jest idealny. Jak każdy w każdej produkcji tego typu efekty specjalne są lekko przesadzone, ale chyba tylko w jednym momencie były one irytujące, więc uważam, że umiar został zachowany. Wydaje mi się, że największym minusem tego filmu jest to, że Ultron wybiera naprawdę dziwny i trochę bezsensowny sposób zniszczenia ludzkości. Nie zapominajmy, że jest sztuczną inteligencją i może kierować wszystkimi komputerami na świecie. Tak naprawdę to jest jedyna wada tego filmu.

W drugiej części *Avengers* twórcy bardzo się postarali i te starania nie poszły na marne. Największym plusem ekranizacji jest to, że nareszcie doczekaliśmy się głębszego spojrzenia we wnętrza bohaterów. Pomimo że są utalentowani, niezwykli i potrafią uratować świat, nie przychodzi im to wszystko łatwo. Są pokazane ich problemy i przemyślenia.

Największym plusem ekranizacji jest to, że nareszcie doczekaliśmy się głębszego spojrzenia we wnętrza bohaterów. Pomimo że są utalentowani, niezwykli i potrafią uratować świat, nie przychodzi im to wszystko łatwo.

Bohaterowie nabrali własnego charakteru, a film nie składa się tylko ze scen walki.

Avengers: Czas Ultrona zadowoli nie tylko fanów superbohaterów i kina sci-fi, ale także osoby, które niekoniecznie lubią oglądać takie produkcje na co dzień. Polecam ten film – to naprawdę dobra pozycja na wieczór w rodzinnym gronie lub ze znajomymi (ale najpierw obejrzyjcie jego pierwszą część!)



Opracowała Żaneta Krzyszkowska, kl. 2c

Weronika, autorka *Motyła*, w tym roku ukończyła naszą szkołę.
A my wciąż czytamy jej utwór... Wiemy, że z niecierpliwością oczekujecie
kolejnego rozdziału, więc tym razem nieco dłużej – wakacyjnie...

Motyl

Przyszła do mnie mężczyzna. Wyglądał staro jak na swój wiek. Miał problem z alkoholem. Mówił o tym otwarcie i z początku dawał mi nadzieję na to, że szybko wyprowadzę go z nałogu. Ale każda kolejna sesja kończyła się dla mnie porażką. Właściwie przez parę miesięcy powtarzał to samo i nie potrafił dojść do swojego wnętrza, aby zrozumieć problem. Przychodził, żeby pogadać. Miałem wrażenie, że marnotrawi mój cenny czas.

- Nie pytaj mnie, czemu. Odpowiadam Ci po raz kolejny, że zacząłem, bo lubiłem. A teraz już nie lubię, ale muszę, więc robię to dalej – mówił beztrzęsowo, za każdym razem, gdy chciałem dotrzeć do przyczyn jego alkoholizmu.

- Jesteś młody, powinieneś rozumieć. Życie to zabawa. Wielu młodych tak uważa. Dla mnie też było zabawą, ale za bardzo się wdrożyłem – tłumaczył zachrypniętym głosem, deptając twardym buciozem wszystkie moje odciski. Nienawidziłem, gdy ktoś wytykał mi młodość, a co za tym idzie – brak doświadczenia. Miałem mnóstwo doświadczenia! Zrobiłem doktorat, więc to ja tu miałem tłumaczyć i wyjaśniać, a on słuchać i czerpać z moich rad! Ale nigdy na niego nie krzyknąłem. Oddychałem kilkakrotnie i wracałem do rozmowy. Nawet oddychałem przy nim nosem, aby pokazać, że nie przeszkadza mi to, jak śmierdzi wódką. A przeszkadzało bardzo. Czasem chyba nawet robiłem się zielony na twarzy. Czy to naprawdę tak trudne, przyjść trzeźwym na terapię? To jedna godzina. Nie ingerowałem w to, co chciał robić potem. Miałem to kompletnie w nosie, byle miał szacunek do mojej pracy. A on po prostu przychodził się wygadać z filozoficznych myśli, które nachodzą człowieka po pijanemu. I on nie chciał pomocy. Bo gdyby chciał, to by się starał, prawda?

Byłem zmęczony. Pracowałem w klinice parę miesięcy, ale w ciągu nich zdążyłem stracić trzy czwarte tego zapatu, który miałem na początku. Czemu? Bowiem na początku naprawdę myślałem, że to będzie proste. Liczyłem na długie rozmowy, pełne wyciągania wniosków. Liczyłem na smutek przeradzający się

w radość, niczym woda w wino. Byłem lekarzem. Tak jak chirurg leczył rany pstryknięciem palców, tak ja miałem leczyć psychikę kłaśnięciem. Ale to trwało zbyt długo. Przez te parę miesięcy odkryłem, że nikt nie chce ze mną rozmawiać. Mówili o swoich problemach, ale skupiali się na samych faktach, pozostawiając własne odczucia głęboko w sobie. Patrzyli na mnie z nieufnością lub nienawiścią. Niektórzy olewali zajęcia, inni rezygnowali z psychoterapii. Ci, co zostawali, wyptakiwali się, mówili dużo, ale nie chcieli mnie słuchać. Nie akceptowali tego, co miałem im do powiedzenia. Odrzucali wszystkie moje naukowe argumenty i krzyczeli tylko: „nie rozumie Pan!”. Po paru miesiącach to jedno zdanie huczało mi w głowie, jak pocisk raketowy. Przecież rozumiałem! Rozumiałem doskonale, do cholery! Miałem to wszystko w notatkach, analizowałem, myślałem, czytałem... Moja wiedza mogłaby uleczyć ich bardzo szybko, ale oni nie chcieli! Nie chcieli nic. Od ich pieprzenia dostawałem zawrotów głowy i mdliło mnie, gdy po raz kolejny patrzyłem na ich nazwiska.

Nie poddawałem się jednak. Mój uprzejmy uśmiech okłamałby każdego. Rozmawiałem i tłumaczyłem, powtarzałem setki razy te same kwestie. I po tym wiedziałem, że jestem dobry. Bo być dobrym psychiatrą, znaczy być cierpliwym do samego końca. I po raz kolejny jestem zmuszony przyznać, że się pomyliłem.

Jednym z moich pacjentów był nastoletni chłopak. Zanim rozpocząłem terapię, rozmawiałem z jego rodzicami. Mówili, że sobie nie radzą. Ponoć dużo imprezował, wracał pijany, a czasem widzieli u niego rany po żyłtce. Cały czas siedział zamknięty w pokoju, pogorszył się w szkole i wiecznie krzyczał, gdy czegoś od niego wymagano. Uspokoilem rodziców, mówiąc, że to typowy przypadek buntu młodzieńczego i szybko chłopcu przejdzie. No i źle powiedziałem? Dobrze. Wiem, że dobrze. Każdy przechodzi taki bunt i w gruncie rzeczy to nic strasznego. Dziewięćdziesiąt procent nastolatków chodzących do psychiatrii – to zbuntowane dzieciaki, które nie wiedzą, czym są prawdziwe problemy.

Chcąc jednak, aby rodzina chłopaka była spokojna, przyjąłem go. Miałem akurat wolne miejsce we wtorki.

Ale nastolatek nie był z tego najwyraźniej zadowolony. Patrzył na mnie wilkiem, burczał pod nosem i rozwał się na krześle, obronnym gestem krzyżując ręce na piersi.

- Nie jestem psychiczny, żeby tazić do wariatkowa! – syczał przez zaciśnięte zęby, a ja z każdą kolejną godziną utwierdzałem się w przekonaniu, iż nigdy nie chcę mieć dzieci.

- Panie Michale, spokojnie. Nikt nie mówi, że jest pan psychiczny. Tutaj nie przychodzą tylko ludzie chorzy – tłumaczyłem łagodnym głosem, pragnąc, aby się uspokoił.

- Może Pan mówić do mnie po imieniu? – warczał.
- Mówiłem już Panu, że takie są przepisy... Pacjentów należy traktować z szacunkiem.
- Ale ja bym wolał, aby mówiono do mnie po imieniu. Nie mam czterdziestu lat.
- Dobrze – odpartem, ale zaraz dodałem to nieszczęsne „proszę Pana” i mogłem tylko patrzeć na malującą się na twarzy chtopca furię. Trudno zrezygnować z przyzwyczajień. Nie czułem się winny. Poza tym zawsze, do wszystkich pacjentów, niezależnie od wieku winno mówić się z przedrostkiem „Pan/Pani”, czyż nie tak uczono? No właśnie. A ja robiłem wszystko tak, jak uczono. Może to było moim błędem? Sam nie wiem. W każdym razie, im częściej widywałem Michała, tym więcej mówił. O szkole, o kolegach, o imprezach i dziewczynie, w której się zakochał. Czasem płakał i mówił, że nie chce mu się żyć. Traktowałem to z politowaniem. Każdy nastolatek tak mówi. Dla nich powodem do zabicia się jest odwołany koncert ulubionego zespołu czy rozstanie z pierwszą miłością. Zabawne. Też chciałbym mieć takie problemy.

Coś było nie tak. Budziłem się z niechęcią. Nawet tego dnia, w którym mijają rok, odkąd pierwszy raz przestąpiłem próg własnego gabinetu. Właściwie zapomniałem nawet o tym dniu. Z wielu klientów, którzy się przewinęli, pozostało trzech stałych: Nowakowa, ten pijak, o którym już mówiłem i Michał, który ciągle wymyślał nowe problemy. Cała ta trójka bardzo mnie nużyła. Spędziłem z nimi kilkadziesiąt godzin, a oni nadal mnie nie słuchali. Inni też nie. Nie wiem, w którym momencie, zakietkowała we mnie bezsilność. Przez chwilę czułem się nawet beznadziejny w swym fachu, ale potem dziewczyna powiedziała mi, że przecież mam doktorat, a doktoratu nie dają byle komu. Miała rację. Wróciło do mnie choć trochę werwy. Szkoda, że nie chęci. Powołanie, które odczuwałem rok temu, zginęło gdzieś pomiędzy wszystkimi negatywnymi emocjami, które siali we mnie pacjenci. Moim postanowieniem było naprawiać ludzkie życia, jednocześnie doceniając własne. W rzeczywistości nikomu go nie naprawiłem, a własne psułem... Zaraz, zaraz. Ja? Nie. To oni je psuli tym swoim bagażem doświadczeń, który zwalali na mnie myśląc, że jestem jakimś cudotwórcą, albo samym Bogiem. Miałem ochotę wykrzyknąć im w twarz, że nie mam magicznej różdżki, która odmieni ich beznadziejne żywoty, ale za takie zachowanie najpewniej wyrzuciliby mnie z pracy.

Nie miałem pojęcia, co jest nie tak. A już na pewno nie szukałem problemu w sobie. Uważałem, że jestem w porządku. Chciałem pomóc, to oni nie przyjmowali mojej pomocy... A potem pojawił się ktoś, kto zmienił moje myślenie raz na zawsze.

cdn...

„Podajcie mi **głowę orła** na srebrnej tacy...”

2 maja 1945 roku skapitulowały wszystkie jednostki broniące Berlina. Wcześniej, 30 kwietnia, Adolf Hitler wraz z Ewą Braun popełnili samobójstwo. Na mocy testamentu dyktatora władza nad państwem i siłami zbrojnymi przeszła w ręce admirała Kriegsmarine – Karla Dönitza, który powołał we Flensburgu ostatni rząd III Rzeszy. Akt kapitulacji Niemiec podpisano 8 maja 1945 roku. Zakończyła się wojna w Europie.



**„Nasi generałowie – to banda kretynów!!!
Jak mogli dopuścić do upadku Rzeszy?!!
Co za idioci!!! Lata spędzone w szkołach
oficerskich i akademiach, a Wy tylko potraficie
używać noża i widelca!... ale jeśli myślicie,
że ucieknę z Berlina, to jesteście w błędzie.
Prędzej strzelę sobie w łeb, a teraz róbcie to,
co uważacie za słuszne, bo przegraliśmy
tę wojnę...”**

Berlin – Führerbunker, 8 maja 1945 r.

Kto by w to uwierzył? Wygląda na to, że niczego nie osiągnięto. Sam zastanawiałem się nad tym, jakim cudem Hitler przegrał wojnę. Przecież był wspaniałym strategiem, mało tego – miał potężną armię, która mogła zająć Rosję. Jedynym wojskiem Wehrmachtu, które stacjonowało w Berlinie, była 9. Armia, która eskortowała cywilów i niedobitków innych oddziałów czy kompanii. To już nie jest wojna – ratują ludzi, utrzymując pozycję do przejścia następnego plutonu. Wszyscy eskortowani mieli dotrzeć na drugi brzeg łąby, bo tam już był koniec wojny.

Generał Armii Czerwonej – Gieorgij Żukow wypowiedział słynne zdanie podczas szturmu na stolicę III Rzeszy: **„Podajcie mi głowę orła na srebrnej tacy, a kraj orła będzie nasz!”** Po tych słowach czerwonoarmiści ruszyli do ataku, Reichstag został zdobyty po zaciętych walkach.

Opracował Artur Kaleta, kl. 1d

POKUSY CODZIENNOŚCI

Bez telefonu ani rusz!

W dzisiejszych czasach nie potrafimy już funkcjonować bez telefonu. Nie wychodzimy bez niego do pracy, szkoły czy nawet do. Bez telefonu czujemy się jak bez prawej ręki, a czasem dręczy nas nawet niepokój. U wielu osób posiadanie przy sobie komórki zapewnia poczucie bezpieczeństwa, wrażenie kontroli nad sytuacją, dodaje pewności. Jednak zbyt częste korzystanie z telefonu komórkowego przerodzić się może w **fonoholizm** – zjawisko coraz bardziej powszechne, idące w parze z uzależnieniami od Internetu, portali społecznościowych czy komputera. Fonoholizm wywołać może trudności w kontaktach z rodziną i innymi ludźmi, problemy z wypowiedaniem się, a nawet zaburzenia odżywiania oraz snu.

Fakty i liczby

Według badań Głównego Urzędu Statystycznego w 2007 roku Polacy użytkowali ponad **37 milionów** telefonów komórkowych. Rok później Urząd Komunikacji Elektronicznej podał, że komórki posiadało wtedy **97%** Polaków. Pod koniec 2008 roku liczba zarejestrowanych aktywnych numerów przekroczyła **44 miliony**, co oznacza, że telefonów jest w Polsce więcej niż Polaków. Nasycenie rynku wynosi ponad **115%**. Dwa lata temu, w ramach badania „Uwaga! Fonoholizm”, oszacowano, że **1 na 3** nastolatków nie wyobraża sobie życia bez telefonu. **Co czwarty** zawróciłby do domu, gdyby zapomniał wziąć ze sobą komórkę. Korzystamy z nich wszyscy, wszyscy jesteśmy także narażeni na niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą nierozsądne ich używanie. To właśnie brak racjonalizmu w posługiwaniu się telefonami komórkowymi doprowadził do narodzin problemu, który jest swoistym znakiem naszych czasów. Mowa o uzależnieniu od telefonu – fonoholizmie.



Po czym poznać, że telefon stał się naszym nałogiem?

Pierwszym symptomem problemu może być kompulsywne sprawdzanie telefonu po chwili jego milczenia. Zastanović powinno nas zachowanie użytkownika, który co chwilę sprawdza, czy nie dostał wiadomości, lub czy nie rozładował baterii. Poza tym fonoholik często nie potrafi wyłączyć bądź wyciszyć telefonu w okolicznościach, które tego wymagają, wysyła masę niepotrzebnych wiadomości i nosi przy sobie dodatkową baterię. Gdy nie ma przy sobie aparatu, staje się niespokojny i nerwowy oraz generalnie woli kontakt telefoniczny od bezpośredniego. Obecnie już wiele ośrodków terapii uzależnień oferuje leczenie fonoholików. W niektórych przypadkach można jednak go uniknąć. Osoba nieustannie korzystająca z telefonu powinna się zastanović, jaki ma w tym cel i jaką potrzebę w ten sposób zaspokaja. Następnie warto skonsultować się z kimś bliskim i poprosić o obiektywną ocenę własnych zachowań.

Rodzaje uzależnienia od komórki

⇒ **uzależnienie od SMS-ów** – charakteryzuje się odczuwaniem przymusu nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych, specyficznym odciskiem na kciuku, mocnym zużyciem klawiatury

aparatu, wysyłaniem wiadomości również do samego siebie (np. z komputera) lub do osób znajdujących się w pobliżu. Nastrój uzależnionego w danym dniu zależy zaś od liczby otrzymanych SMS-ów.

- ⇒ **uzależnienie od nowych modeli** – charakteryzuje się nabywaniem coraz to nowszych modeli aparatów komórkowych.
- ⇒ **komórkowy ekshibicjonizm** – charakteryzuje się przywiązywaniem szczególnej wagi do koloru, stylistyki i ceny aparatu przy jego wyborze, pokazywaniem innym funkcji, w jakie telefon jest wyposażony, prowadzeniem bardzo głośnych rozmów, pozwalaniem na długie dzwonienie aparatu przed odebraniem połączenia, tak by wszyscy obecni go usłyszeli.
- ⇒ **gracze** – charakteryzuje ich przejawianie nadmiernego zainteresowania grami znajdującymi się w telefonach komórkowych, aparat staje się dla nich konsolą do gry, grają często, aż do momentu, w którym nie pobiją nowego rekordu w danej grze.

Skutki fonoholizmu

Nadużywanie aparatu telefonicznego może zaburzać u młodych ludzi proces wykształcania umiejętności kontaktowania się z rówieśnikami i innymi osobami. W konsekwencji w dorosłym życiu osoby dotknięte fonoholizmem mogą odznaczać się niskim poczuciem własnej wartości i trudnościami w budowaniu bezpośrednich relacji. Wraz ze wspomnianymi już zaburzeniami snu i odżywiania u fonoholika mogą pojawić się problemy w szkole czy pracy. Młoda osoba zbyt często używająca telefonu zwykle nie ma zainteresowań ani pasji. Nie potrafi także



komunikować się z otoczeniem, robi wiele błędów językowych w mowie i piśmie, ma ubogie słownictwo, czego powodem jest specyficzny język SMS-ów, pełen skrótów i uproszczeń.

Jak nie wpaść w sidła fonoholizmu?

- ⇒ Im więcej opcji ma telefon, tym łatwiej jest się od niego uzależnić. Jeżeli jesteś maniakami gier, to lepiej nie instaluj żadnej na telefonie. Pokusa może stać się silniejsza od Ciebie. Jeśli natomiast nie możesz obejść się bez kontaktowania z innymi – zorganizuj sobie jeden dzień bez telefonu. Po jakimś czasie zdasz sobie sprawę, że nic szczególnego się nie stało, gdy przez kilkanaście godzin nie używałeś komórki. Dzięki temu uświadomisz sobie, że telefon komórkowy nie jest Ci niezbędny do życia, a stąd już o krok od wyjścia z nałogu.
- ⇒ Nie noś ze sobą wszędzie telefonu komórkowego. Jeżeli stale będziesz go miał pod ręką, to bardzo trudno będzie Ci oprzeć się pokusie, żeby z niego skorzystać. Jeżeli jesteś w domu – zostawiaj telefon w jednym ustalonym miejscu. Nawet jeśli przez to ktoś się do Ciebie nie dodzwoni, to Ty zyskasz spokój i równowagę. Na początku możesz odczuwać niepokój, lecz z czasem powinien on minąć.
- ⇒ Jeżeli masz słabość do gadżetów nie kupuj telefonu, który oferuje wiele funkcji. Zaopatrz się w model, który będzie służył wyłącznie do dzwonienia i wysyłania SMS-ów. Dzięki temu zaoszczędzisz sporo pieniędzy. Ponadto telefon wyposażony w wiele funkcji nie jest w stanie pracować długo.

Jak wyjść z uzależnienia?

Aby uporać się z fonoholizmem, podobnie jak w przypadku innych uzależnień behawioralnych, należy dotrzeć do problemów, które stanowią rzeczywistą przyczynę uzależnienia. Sugeruje się również, by osoba, którą zawładnął telefon komórkowy stopniowo ograniczała czas korzystania z niego. Na początek można włączać go tylko na kilka godzin dziennie, aż osiągnie się stan pewnej tolerancji niepokoju oczekiwania. Można także udać się na terapię, w czasie której specjaliści pomogą uporać się z problemem. Jak widać, nawet w przypadku telefonu, należy kierować się złotą zasadą: „Co za dużo, to niezdrowo”.

