

ZSE NR 1

EKONOWINKA

Nr 1 jesień 2021

ZDROWIE PSYCHCZNE



Spis treści**Samorządowe działania**

O Młodzieżowej Radzie	
Krakowa słów kilka...	3
Porozmawiajmy o ekologii...	4
Młodzi walczą o klimat!	5

Poznajmy ich!- wywiady

Rozmowa z panią Stec Rzecznikiem	
praw ucznia	6
przewodniczącym samorządu	
uczniowskiego	9

Kącik kulturowy

Popatrzymy na świat jeszcze raz	14
Prawdziwy Horror	15

Zdrowie

Zdrowie psychiczne piłkarzy	17
Ekonomik a lockdown – badanie	
statystyczne	18
Depresja- objawy i zapobieganie	22
Metody radzenia sobie	
ze stresem	23
Używki i ich wpływ	
na zdrowie	28

Kontakt

Zespół Szkół Ekonomicznych nr 1 w
Krakowie
ul. Kapucyńska 2, 31-113 Kraków
ekonowinkazse1@wp.pl
facebook.com/Ekonowinka

Redaktor naczelny

Wiesław Waszczyszyn

Redakcja

Yuriy Gryneoych, Jakub Jędras, Alicja Kiepus, Maksymilian Klita, Emilia Majewska, Adrian Matykiewicz, Karolina Mleczo, Olga Ogorzałek, Tomasz Rak, Julia Seweryn, Anastazja Tupta, Oliwia Wielocha, Natalia Wątor

Opiekunowie

Marcin Maciuk, Magdalena Nawrocka

Nauczyciele współpracujący

Joanna Korab-Chrzanowska, Małgorzata Florczyk, Halina Legutko, Edyta Śnieżek

Opracowanie graficzne: Marianna Tora

Drodzy Czytelnicy.

Cześć, Hej, a może Dzień Dobry...?

Zapraszam Was serdecznie do czytania nowego numeru Ekonowinki! Po długim lockdownowym okresie milczenia znów dla Was tworzymy! A w tym numerze zastanowimy się głównie nad tym, jak wyglądało nasze życie w okresie pandemii...

Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy badanie statystyczne, z którego wynikami możecie zapoznać się już teraz. Ono dotyczy właśnie nas, a wyniki są...hmmm, oceńcie sami! . PS Miejmy nadzieję, że Panie od statystyki będą mogły spokojnie spać po przeczytaniu tego artykułu...

Niekorzystnym efektem zamknięcia szkół stała się coraz częstsza wśród ludzi w naszym wieku depresja. Co to jest? Jak temu zapobiec? Kiedy możemy podejrzewać, że ją mamy? Artykuł Julii Seweryn przybliży nam ten temat.

Ponadto postanowiliśmy zaproponować Wam różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Jak odstresować się po ciężkim dniu? Jak poradzić sobie z nawałem pracy w szkole, rodziną, obowiązkami, które przytłaczają?-przeczytaj „Metody radzenia sobie ze stresem”. Od razu poczujesz się lepiej!

Dla jednych - recenzje, dla innych – informacje ze świata sportu. Słowem – każdy znajdzie w tym numerze coś dla siebie!

A dla ciekawskich- opowiedzą o sobie pani Beata Stec, Rzecznik Praw Ucznia i Marcin Wątko-nowy przewodniczący szkoły.

Poznajmy Ich!

Miłego czytania w imieniu redakcji pisma życzy

redaktor naczelny

Wiesiek Waszczyszyn

Działania Samorządowe



O Młodzieżowej Radzie Krakowa słów kilka...

Młodzieżowa Rada Krakowa została powołana do życia uchwałą Rady Miasta Krakowa z 19 lutego 2014 r. Celem jej działania jest kształtowanie postaw prospołecznych, obywatelskich, demokratycznych i patriotycznych poprzez m.in.: rozwijanie, wspieranie i upowszechnianie idei samorządności wśród młodzieży, promowanie idei społeczeństwa obywatelskiego, upowszechnianie zasad działania samorządu terytorialnego wśród młodzieży, inicjowanie, wspieranie i koordynowanie samorządowej działalności młodzieży, rozpoznawanie i reprezentowanie interesów młodzieży wobec instytucji publicznych i pozarządowych, a także organizacja aktywnego uczestnictwa młodzieży w życiu publicznym.



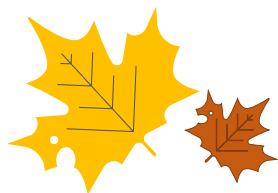
29 września br. odbyła się uroczysta sesja inauguracyjna IX kadencji MRK. Podczas sesji, której, do wyboru nowego przewodniczącego, przewodniczył Przewodniczący Rady Miasta Krakowa dr Dominik Jaśkowiec, 37 przedstawicieli szkół średnich złożyło ślubowanie. Przewodniczącą Młodzieżowej Rady Krakowa została wybrana Jadwiga Mizerska z XLIV Liceum Ogólnokształcącego im. ks. Stanisława

Konarskiego, a jej zastępcami Martyna Chlipała (Zespół Szkół nr 1 im. św. Rafała Kalinowskiego), Bartłomiej Wesółowski (XLII Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza) oraz Jakub Giza (I Liceum Ogólnokształcące im. Bartosza Nowodworskiego). Sekretarzem MRK został Arkadiusz Woźnica (V Liceum Ogólnokształcącego im. Augusta Witkowskiego)





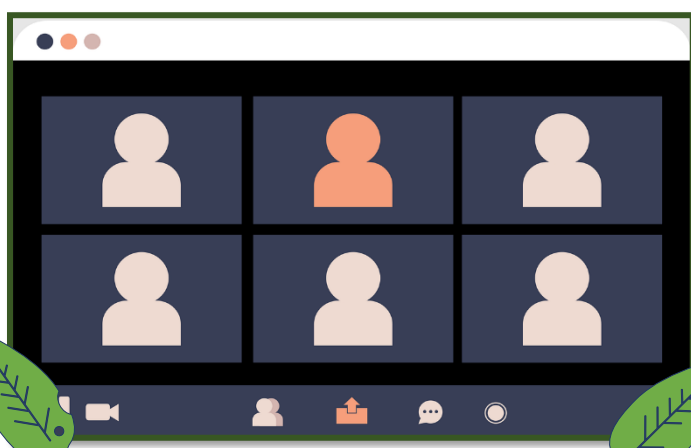
Radni MRK obradują na sesjach zwoływanych przez przewodniczącego najczęściej dwa razy w miesiącu oraz pracują w Komisjach przez nich powoływanych (każdy przynajmniej w jednej). W Młodzieżowej Radzie Krakowa jestem już dwa lata. W obecnej kadencji zostałem wybrany na Przewodniczącego Komisji ds. Edukacji i współpracy z Samorządami Uczniowskimi. W razie jakichkolwiek pytań, pomysłów lub propozycji działań zapraszam do kontaktu ze mną. Wszystkich zainteresowanych działalnością MRK zapraszam do obserwowania naszego Facebooka (mlodziejowaRMK) oraz Instagrama (mr__krakow).



Radny Młodzieżowej Rady Krakowa
Przewodniczący komisji ds. Edukacji i
współpracy z Samorządami Uczniowskimi
Tomasz Rak 3a1

Porozmawiajmy o ekologii...

Dwudziestego piątego października wiele małopolskich szkół średnich (w tym nasza) wzięło udział w webinarze o wymownym tytule: „Młodzi w działaniu”. Było to jedno z cyklu



spotkań towarzyszących „Urban Talk” organizowanych przez Wyższą Szkołę Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Organizatorzy tej inicjatywy mają na celu zachęcić nas - małą społeczność, jaką jest szkoła, do podejmowania działań proekologicznych, które w szerszej perspektywie sprawiają, że miasto Kraków stanie się miejscem bardziej przyjaznym dla nas wszystkich.

Zapewne wszystkim z nas jest dobrze znane rosnące na popularności hasło - *zero waste*. M.in. Zespół Szkół z Suchej Beskidzkiej nadaje drugie życie książkom, oddaje już niepotrzebną odzież lokalnym placówkom opiekuńczym lub/i wspomagającym. Przykład tego zespołu szkół to tylko jedno z wielu funkcjonujących już przedsięwzięć na terenie naszego województwa. Inne inspirujące inicjatywy to np. tak zwany *foodsharing*, czyli w prostym tłumaczeniu - dzielenie się jedzeniem. W praktyce na korytarzach zostały zainstalowane lodówki, w których uczniowie mogą zostawiać posiłki i tym samym także z posiłków innych osób skorzystać.



Na naszym podwórku także pojawiają się inicjatywy na rzecz dobra środowiska. Co roku organizowany jest kiermasz używanych podręczników, który cieszy się dużym zainteresowaniem. Takie rozwiązanie nie tylko przynosi korzyści

przyrodzie, ale również naszym portfelom. W okresie pandemii znaleźliśmy bezpiecznie rozwiązanie, przenosząc sprzedaż stacjonarną do mediów społecznościowych.



Nie powinniśmy jednak na tym poprzestać, lecz należy ciągle zadawać sobie pytanie - Co jeszcze? Przede wszystkim - nie szkodzić. Korzystajmy z możliwości segregacji śmieci, ograniczmy korzystanie z plastikowych toreb, czytajmy książki w wersji PDF, uczestniczmy w coraz częściej organizowanych sprzątaniach naszej najbliższej okolicy.

Warto zainteresować się też aplikacją „Too Good To Go” - za jej pomocą możemy zrobić zakupy w niższej cenie. Sklepy i restauracje sprzedają za jej pośrednictwem to, co normalnie za jakiś czas wylądowałoby w śmietniku, a my ratujemy żywność przed zmarnowaniem.

Wykorzystajmy te wydarzenia do zapoczątkowania dobrych zmian także w naszej szkole.

„Razem młodzi przyjaciele!

W szczęściu wszystkiego są wszystkich cele”

„Oda do młodości”, A. Mickiewicz



Too Good To Go

Adrian Matykiewicz 2b

Młodzi walczą o klimat!...



Dnia 27.10.2021 r. w Urzędzie Miasta Krakowa odbyła się Konferencja Klimatyczna „Młodzi z Klimatem” organizowana przez Młodzieżową Radę Krakowa.

Podczas konferencji wysłuchaliśmy wykładu p. Aliny Prochasek oraz Wojciecha Stangierskiego (Młodzieżowy Strajk Klimatyczny) na temat ogólnopolskich postulatów Klimatycznego Dialogu Młodzieżowego dotyczących edukacji klimatycznej. Po wykładzie odbyły się warsztaty, w czasie których w grupach opracowywaliśmy własne postulaty dotyczące edukacji klimatycznej (trafią one do odpowiednich organów miasta), a następnie prezentowaliśmy je na forum.

Kolejną częścią konferencji był wykład ekspercki p. Andrzeja Łazęckiego (dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej Miasta Krakowa) o działaniach miasta w walce o lepszy klimat. W dalszej części mieliśmy możliwość wzięcia udziału w symulacji, w której stworzyliśmy model walki z miastem zagrożonym w kryzysie klimatycznym. Konferencję zwieńczyło rozdanie certyfikatów.

Anastazja Tupta 3d1

Poznajmy ich! -wywiady

“...jeżeli pojawia się problem, należy o nim powiedzieć...”

rozmowa z panią Beatą Stec,
Rzecznikiem Praw Ucznia



Karolina Mleczo: Dzień dobry! W związku z ponownym wybraniem Pani na Rzecznika Praw Ucznia w naszej szkole, dziękujemy, że znalazła Pani czas na rozmowę z nami. Czy towarzyszy Pani stres związany z pełnieniem funkcji?

Pani Beata Stec: Oczywiście, jednak nie z powodu uczniów, ale ze względu na nauczycieli. Są to moi koledzy i koleżanki, w związku z tym nie jest to łatwe podjąć się działania takiego, żeby nie zaszkodzić uczniom, a jednocześnie nie urazić nauczycieli. Interpretacja ucznia a nauczyciela-mogą się znacznie różnić. Chodzi o to, aby podjąć takie działania, by nikomu nie zrobić krzywdy, nie wyrządzić przykrości.

Zawsze się nad tym zastanawiam, co zrobić, żeby osiągnąć właściwy efekt. Jest to stresujące.

KM Jakie towarzyszyły Pani emocje w momencie wyboru na taką funkcję?

Mówiąc szczerze, w tej chwili, w tym roku, to już właściwie przyjmuję bez emocji, ponieważ to jest już któryś raz z kolei. Trudno jest mi powiedzieć, czy mam się z tego powodu cieszyć czy nie, dlatego że niewielu nauczycieli wyraża zgodę na pełnienie takiej funkcji, więc tutaj konkurencja nie jest specjalnie duża. Wolałabym mieć większą konkurencję i wtedy satysfakcja by była. Pierwszy raz było mi miło.



KM Jak Pani jako uczennica radziła sobie ze stresem w szkole? Ma Pani jakieś rady dla uczniów?

Przede wszystkim uważam, że człowiek nie może liczyć tylko na siebie i powinien w sytuacjach stresujących, jakiś problematycznych, zwrócić się do zaufanej osoby. Pewnie, że miło jest, jeżeli to jest ktoś z rówieśników, ale wydaje mi się, że w sytuacjach szkolnych rówieśnik patrzy też przez pryzmat własnych problemów, więc nie do końca będzie obiektywny, natomiast wychowawca, pedagog szkolny, czy też taka osoba jak rzecznik, są od tego, aby podejść ze spokojem, z dystansem, a jednocześnie pomóc, jeżeli jest to możliwe, bo są oczywiście sytuacje, na które nie mamy w żaden sposób wpływu. Pamiętajmy, że nauczyciel jest tylko

człowiekiem. Czasami coś gdzieś “wypali” w niewłaściwy sposób, a to niestety odebrane może być bardzo źle. Może być odebrane personalnie i wyrządzić dużo krzywdy. Dlatego właśnie uważam, że takie osoby jak właśnie wychowawca, rzecznik i pedagog są wskazane, żeby skorzystać z ich pomocy. Nie należy się tego bać. Każdy z nas potrzebuje wysłuchania i nie wolno się zamykać w sobie. Nie ma takiej możliwości, w sytuacjach życiowych sami poradzić. Wydaje nam się, że sami damy sobie radę, ale to jest niemożliwe, bo dochodzi coraz większy stres, w coraz większe problemy wpadamy, a czym jest ich więcej, tym gorzej z tego wybrnąć. Uważam, że jeżeli pojawia się problem, należy o nim powiedzieć. Już samo powiedzenie ułatwia sprawę, bo pojawia się świadomość, że ktoś oprócz mnie o tym wie. Pamiętajcie, że ja jako rzecznik nigdy nie robię tak, że wysłucham i, mówiąc kolokwialnie, tylko “nakręcam się” tym, co mi powie uczeń. Staram się to wyjaśnić, ale dyskretnie, żeby mu nie zaszkodzić.

KM Jak postrzega Pani młodzież na przestrzeni lat?

Niestety, muszę z przykrością stwierdzić, że na przestrzeni wielu lat mojej pracy zawodowej, obniżył się poziom kultury młodych ludzi. Natomiast sądzę, że to nie jest wina młodzieży, tylko po prostu sytuacji i też wychowania przez media, przez społeczeństwo. Nie lubię szufladkowania i nie uważam, że młodzież jest zła. Młodzież jest taka, jak ją wychowują dorośli. Jeżeli coś jest nie tak, to świadczy o nas, a nie o młodzieży. Dlatego tak mi przykro, że z kulturą jest na bakier. Zawsze powtarzam uczniom, że można wszystko powiedzieć, tylko ważne jest zachowanie odpowiedniej formy. Pamiętajmy, że agresja rodzi agresję. Agresja jest bardzo silnym bodźcem. Absolutnie nie chodzi o to, żeby się poniżać przed nauczycielem i przyjmować formę służalczą. Absolutnie nie. Natomiast chodzi o to, żeby uczeń wykazywał się kulturą. Jeżeli nawet widzi jakieś braki w kulturze u nauczyciela, to nie znaczy, że ma się zachowywać podobnie.

Z drugiej strony zauważyłam, że współczesna młodzież jest dużo bardziej otwarta na swoje problemy, niż była kiedyś i uważam, że tak powinno być. To mnie cieszy.

KM Czy często spotkała się Pani z agresją ze strony uczniów?

Jeżeli chodzi o moją osobę, to nie. Rzadko. Staram się, co nie zawsze jest łatwe, ze spokojem podchodzić do różnych sytuacji. Nie tylko jako rzecznik, ale jako nauczyciel. Oczywiście mój zewnętrzny spokój nie zmienia faktu, że przeżywam wiele frustracji, bo wiem, iż ktoś nie ma racji. Nie podoba mi się, że ktoś w agresywny sposób reaguje, ale staram się tak rozmawiać, żeby nie eskalować tej agresji i wytłumaczyć ze spokojem. Przez 28 lat mojej pracy nie miałam takiej sytuacji, żeby doszło do zatargu na ostrzu noża. Staram się jasno stawiać swoje wymagania i szczerze rozmawiać. Może to powoduje, że uczniowie wiedzą, czego oczekuję i nie są wobec mnie agresywni.

KM Gdyby istniała możliwość cofnięcia czasu, to czy wybrałaby Pani ten sam zawód?

Nie wiem, czy byłabym nauczycielem, ale na pewno chciałabym pracować z młodzieżą, bo największą przyjemność sprawia mi kontakt z młodymi ludźmi, ta świeżość, którą młodzież wnosi. Może byłabym psychologiem młodzieżowym, może pedagogiem szkolnym? Bardzo jest mi miło, jak młodzi ludzie przychodzą do mnie z jakimś problemem i to nie dlatego, że jestem rzecznikiem, tylko po prostu cieszy mnie, że mają do mnie zaufanie. Praca z młodzieżą daje

mi bardzo dużą przyjemność. Nawet nie satysfakcję, tylko przyjemność i na pewno nie jest to praca nudna, a ja nienawidzę nudy. Każdy dzień jest inny i to jest super!!

KM Czy poleca pani zawód nauczyciela młodzieży?

Z jednej strony - tak. Uważam, że do tego zawodu powinien przyjść człowiek, który właśnie kocha młodzież, kocha dzieci. Bez tej cechy nie warto pracować w tym zawodzie. Jeśli jest pasjonatem, uczenie sprawia mu radość - to owszem! Jeśli lubi przedmiot, którego uczy, bo to też jest dość istotne, to tak.

Z drugiej strony, niestety, przykro mi to stwierdzić, ale to jest zawód dla pasjonatów, ponieważ jest bardzo marnie opłacany, a wiemy, że życie jest dość kosztowne. Jeżeli komuś zależy na tym, żeby żyć na jakimś poziomie, to, niestety, tutaj tego nie osiągnie finansowo



KM Jakie są Pani 3 najlepsze zalety ?

Moje zalety? Ojejku... Jakoś specjalnie nigdy się nie zastanawiam nad tym, jakie mam zalety.

Myślę, że jestem osoba otwartą. Nie mam problemu z opowiadaniem, wykorzystaniem swoich doświadczeń, żeby ktoś mógł z tego skorzystać. Nie jest to dla mnie problemem, jak ktoś się zwraca do mnie o pomoc. Staram się zawsze tak zadziałać, żeby to miało dobre konsekwencje., Myślę, że to są takie moje zalety.

KM Jaki był najzabawniejszy prezent, który Pani dostała od uczniów z okazji Dnia Nauczyciela?

Powiem szczerze, że jestem przeciwna prezentom z takiej okazji, bo uważam, że to jest bardzo niekomfortowe. Wiadomo, że to się wiąże z jakimiś funduszami, no i różne jest do tego podejście. Wiem, że z tego powodu są też niesnaski w klasach, więc ja bardzo nie lubię prezentów. Moja klasa dała mi w tym roku, może nie najzabawniejszy, ale przepiękny prezent. Oprócz pięknego słoja z lasem w środku, była to piękna wykonana własnoręcznie przez nich kartka, na której nazwali mnie swoim Aniołem Stróżem. To mnie wzruszyło. Właśnie to się ceni i uważam, że to nie o kupowanie prezentów chodzi. Nie lubię, czuję się skrepowana. Natomiast dobre słowo i własnoręcznie wykonana rzecz sprawiają, że człowiekowi chce się jeszcze pracować.



KM Czego w szkole Pani nie lubi najbardziej jako nauczycielka?

Papierologii. Tych wszystkich dodatków, które towarzyszą pracy nauczyciela, które ciągle się zmieniają. Zmieniających się ustaw, zmieniających się programów szkolnych. Tego nie lubię I, jeżeli chodzi o samo szkolnictwo, to uważam, że bardzo dużo rzeczy jest niedobrych, szkodliwych dla uczniów, dla nas, uciążliwych. Zmiany są, niestety, zazwyczaj niekorzystne, niepotrzebne, stresujące wszystkich. Ani uczniowie ani nauczyciele nie mają na przykład poczucia bezpieczeństwa chociażby w związku z maturami, bo nauczyciel nie wie, jak ma przygotowywać, bo się dowiaduje w ostatniej chwili, a uczniowie też są zestresowani, bo też nie wiedzą, czy są dobrze przygotowani i to jest absolutnie niedopuszczalne. No ale ministerstwa się nie wybiera, więc nie zmienię tego.





KM Jaki jest Pani wymarzony prezent urodzinowy? Zastanawiała się kiedyś Pani nad tym?

Tak, oczywiście, ale to chyba pozostanie w sferze marzeń, bo to jest podróż dookoła świata.

KM Sądzę, że można podpiąć pod to kolejne pytanie. Co by Pani zrobiła, gdyby wygrała w totolotka?

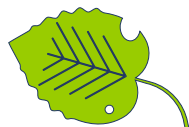
Myślę, że zafundowałabym sobie taką podróż, bo fascynują mnie różne narody, ich kultura, więc chętnie bym to zobaczyła na własne oczy. Co innego jest oglądać w telewizji, a co innego jest być w tej atmosferze. Uważam, że to jest coś pięknego... Oderwanie się od codzienności.

KM Ma Pani jakiś ukryty talent, o którym nikt nie wie w szkole?

No nie wiem... Według mojej rodziny, a szczególnie mojej mamy, która nigdy nie gotuje, to jest talent kulinarny. Ale czy tak jest? Nie wiem. Lubię gotować. Sprawia mi to przyjemność i najczęściej robię potrawy na wycucie, nie korzystając z przepisów. Rodzinie to smakuje, więc może mama ma rację.

Nawet był taki moment w życiu, że myślałam o otwarciu restauracji rodzinnej. Taki był pomysł, ale wiadomo, że wszystko rozbija się o finanse.

KM Życzymy spełnienia wszystkich marzeń! Bardzo dziękujemy za udzielenie odpowiedzi.



Wywiad przeprowadziła
Karolina Mleczo, 2c

„...To od nas zależy przyszłość...” - wywiad z Marcinem Wątko - przewodniczącym samorządu uczniowskiego



W październiku odbyły się w naszej szkole wybory do Samorządu Uczniowskiego, w wyniku których przewodniczącym SU został mój klasowy kolega, Marcin Wątko. Pomyślałam, że chętnie poznam bliżej jego osobę, stąd pomysł na przeprowadzenie z nim rozmowy.

Alicja Kiepus: Na początek przedstaw się, proszę.

Marcin Wątko: Nazywam się Marcin Wątko i jestem uczniem klasy o profilu technik ekonomista, a dokładniej klasy 3a2 – czyli ostatniego rocznika pogimnazjalnego. Mam 18 lat i mieszkam w Krakowie – jestem „krakusem” od urodzenia 😊





AK Czy jesteś zadowolony z wygranej?

MW Jak najbardziej. To wielka radość, że udało mi się zyskać zaufanie i poparcie wśród członków Rady Samorządów Klasowych. Zwłaszcza, że walka była wyrównana i do końca nie było wiadome, kto zostanie przewodniczącym. Mój główny kontrkandydat – Piotrek Celej z kl. 3c2 - zdobył o 1 głos mniej ode mnie.

AK Dlaczego i dzięki komu zdecydowałeś się na kandydowanie na przewodniczącego?

MW Początkowo nie planowałem kandydowania na Przewodniczącego SU; to prócz zaszczytnej funkcji wielka odpowiedzialność – niejako stanie na czele całej uczniowskiej społeczności szkolnej. Jednak, gdy moja klasa wybrała mnie jako przedstawiciela do Rady Samorządów Klasowych (tu znowu ciekawostka, gdyż tu ponownie zwyciężyłem jednym głosem przewagi) zacząłem przeczuwać, że to chyba jeszcze nie jest koniec. Ogarnęły mnie wątpliwości, jednak po rozmowie z moimi przyjaciółmi postanowiłem zgłosić się na Przewodniczącego SU. No i moja kandydatura oraz pomysły na ten rok zwyciężyły. I tak oto jestem. I stoję przed wami gotowy do pracy 😊.

Gdyby ktoś mi miesiąc temu powiedział, że będę stał na czele szkolnej społeczności, odpowiedziałbym: nie wierzę. Jednak, jak pokazuje moja droga do tej funkcji – nikt nigdy nie może być pewien, co przyniesie dzień. Jest to także świetna dla nas nauka funkcjonowania demokracji; to co zawsze podkreślam - każdy głos ma znaczenie. I ten jeden głos na każdym szczeblu przesądził o mojej funkcji w naszej szkole. Parafrazując słowa Winstona Churchilla: „tak wielu nie zawdzięczało tak wiele tak nielicznym”. To niezwykle, niesamowite i budujące na przyszłość.

AK Masz jakieś plany na zmiany w szkole?

MW Planów można mieć wiele, ale trzeba być realistą. Żyjemy obecnie w bardzo zwariowanych i niepewnych czasach – gdzie kładąc się spać, nie wiemy, jaka rano będzie sytuacja i czy nagle nie okaże się, że zamykają nas w domach na zdalne nauczanie. Mam jednak nadzieję, że do tego nie dojdzie, gdyż to byłby trzeci taki rok szkolny. I z całego technikum – czasu szkoły średniej - pozostałby tylko komputer 😊

Jednak, wracając do tematu - przede wszystkim chciałbym wzmocnić integrację międzyklasową – np. przez jakieś zawody szkolne czy konkursy. Myślę, że to po tych okresach zamknięcia jest ważne i potrzebne do odbudowania. Ponadto chciałbym trochę zainteresować uczniów naszej szkoły sprawami obywatelskimi. Tak, aby wypracować poczucie, że to od każdego z nas zależy nasza przyszłość – zarówno na poziomie lokalnym (miasta czy gminy) jak i ogólnopolskim. Dlatego jedną z pierwszych moich inicjatyw była zachęta uczniów naszej szkoły do wzięcia udziału w tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa. Sondaże jednoznacznie pokazują, że młodzież niechętnie się interesuje sprawami obywatelskimi, a to błąd, gdyż w przyszłości to my będziemy mieli decydujący głos. Zwłaszcza, że coraz więcej osób naszej szkoły z racji pełnoletności zyskuje pełnię praw obywatelskich. To na tę chwilę są moje priorytety.

Pracy i planów jako Samorząd Uczniowski mamy dużo. Nie chcę ujawniać wszystkiego na początku, gdyż, jak to mówią: apetyt rośnie w miarę jedzenia. Na pewno mogę Was wszystkich



zapewnić, że na wyborze członków Samorządu się nie skończy. O wszystkich nowych inicjatywach będziemy Was na bieżąco informować.

AK Jakie są Twoje obowiązki przewodniczącego szkoły?



MW A co nie jest? (śmiech). Moje obowiązki jasno określa regulamin Samorządu. Przede wszystkim kieruję pracą Zarządu SU (o tym za chwilę) oraz reprezentuję Samorząd „na zewnątrz” – czyli wobec Dyrektora Szkoły, Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców oraz organizacji zewnętrznych. Ponadto, prócz czynności reprezentacyjnych, jak każdy członek Samorządu, biorę udział w różnych przedsięwzięciach. Na przykład ostatnio uczestniczyłem w szkoleniu online nt. finansów SU. To bardzo ważny odcinek, bo przecież na realizację pomysłów trzeba mieć jakieś fundusze ☺.

Jak wspomniałem wcześniej, jednym z moim obowiązków jest kierowanie pracą Zarządu SU. To nowy organ. Wśród osób z nim związanych oprócz mnie są mój zastępca Piotrek Celej, skarbniczka Julka Lazar oraz po dwie osoby jako przewodniczący każdej z poniższych sekcji: organizacyjnej,

kulturowo-medialnej i projektowej. Jak nietrudno się domyśleć, każdy ma swój odcinek pracy, a do mnie należy sprawny nadzór na pracą Zarządu. To ważne, gdyż liczy się sprawna organizacja i rzetelna współpraca. W końcu, jak powszechnie wiadomo: zgoda buduje, niezgoda rujnuje.

AK Jak sądzisz dlaczego to Ciebie wybrano?

MW Proszę zapytać moich wyborców (śmiech). Sądzę jednak, że Radę przekonały moje propozycje oraz poczucie misji. Będę starać się ze wszystkich sił, by tych, co na mnie głosowali, nie zawieść. A tych, którzy nie byli za moją kandydaturą, mam nadzieję przekonać, że mój wybór nie był złym pomysłem.

AK W jaki sposób chcesz dowiadywać się, czego oczekują od Ciebie uczniowie?

MW W tym roku mieliśmy inną ordynację wyborczą. Samorząd i jego organy nie wybierali bezpośrednio uczniowie, ale tzw. Rada Samorządów Klasowych, czyli przedstawiciele z każdej klasy. Uważam, że jest to dobry krok. W poprzednich latach, mam wrażenie, że nie było zainteresowania pracami SU. W oczach wielu osób organ ten był traktowany jako nieco odizolowany – nie było mocnego kontaktu na linii uczniowie-Samorząd, uczniowie często nie wiedzieli, kto jest w Samorządzie i jakie są obecnie prace. Teraz sytuacja jest zupełnie inna i moim zdaniem bardziej korzystna. Obecnie każda klasa ma swojego przedstawiciela w SU i dzięki temu, za jego pośrednictwem, może przekazywać do nas swoje pomysły oraz postulaty. To działa również w drugą stronę - każdy przedstawiciel może informować swoją klasę o tym, czym aktualnie się zajmujemy. Z doświadczenia wiem, że taki sposób kontaktu jest bardziej przyjazny i przystępniejszy dla uczniów – każdy każdego zna i nie ma poczucia wstydu ze

złożeniem postulatu/rozmową z członkami SU. To chciałbym wzmacniać, właśnie taką współpracę na linii uczniowie- (klasa)-Samorząd. Oczywiście, ja gorąco zapraszam do bezpośredniej, konstruktywnej rozmowy ze mną. Gwarantuję, że każda realna propozycja z wiarygodnymi argumentami i stosownym uzasadnieniem znajdzie uznanie i będzie procedowana wewnątrz Samorządu.

AK Czy dzięki swojej pozycji czujesz się inaczej traktowany przez uczniów lub nauczycieli?

MW A powinienem? (śmiech). Prócz gratulacji i słów motywacyjnych nie zmieniło się nic szczególnego. Wbrew powszechnej opinii, ja wciąż jestem zwykłym uczniem naszej szkoły ☺. I tak jak każdy, chodzę do niej codziennie, uczę się, zdobywam oceny, etc. To może brzmi teraz banalnie i śmiesznie, ale mam wrażenie, że po moim wyborze na przewodniczącego w oczach wielu uczniów zyskałem w szkole wszechmocną władzę i mogę zrobić uczynić wszystko, co chcę i czego uczniowie chcą. Chciałbym tu – korzystając z okazji – wszystkim zapewnić, że jestem tylko uczniem technikum z funkcją Przewodniczącego SU. Chociaż i tak w oczach wielu uczniów będę dalej swego rodzaju szkolnym imperatorem ☺.



AK Czy czujesz się przytłoczony czekającymi cię obowiązkami?

MW Staram się o tym nie myśleć w ten sposób. Proszę pamiętać, że Samorząd Uczniowski to nie tylko ja – mam zastępcę Piotrka, który w przypadku moich niedyspozycji będzie mnie zastępować. Jest również w Samorządzie skarbniczka Julka, są członkowie poszczególnych sekcji, którzy, współpracując, razem będą opracowywać poszczególne pomysły na nadchodzące miesiące. Zatem, jak już wspominałem – nie jestem sam ☺

AK Jaki prywatnie jest przewodniczący naszego Ekonomika?

MW Uff, trudne pytanie. Myślę, że należy je skierować do mojej rodziny i przyjaciół, z którymi poza szkołą dzielę czas. Co mogę o sobie powiedzieć? Każdy na pewno potwierdzi, że jestem wygadany i nieco zakręcony, ale zapewniam, że w tym pozytywnym sensie. Jak już wspominałem, mieszkam w Krakowie od urodzenia – wraz z młodszą siostrą i rodzicami, i dwoma kotami. Poza szkołą rozwijam się w zakresie j. angielskiego oraz czynności związanych z profilem mojej klasy. Ponadto swój czas wolny staram się spędzać wśród swego grona przyjaciół – co przy popołudniowej zmianie jest nieco utrudnione, ale nie niewykonalne. Interesuję się wszelkimi zagadnieniami związanymi z naukami społecznymi (w szczególności sprawy obywatelskie) oraz historią Polski i świata, szczególnie okresem XX wieku – zainteresowania te, mam nadzieję, znajdą odzwierciedlenie w tegorocznej edycji Szkoły Debaty, w której po raz pierwszy bierze udział grupa osób naszej szkoły, w tym ja. Lubię od

czasu do czasu przeczytać dobrą książkę (zwłaszcza jakąś historyczną), posłuchać muzyki (w szczególności muzykę polską okresu PRL-u, oraz zagraniczne lata 70. i 80. – zwłaszcza ABBA ☺), a także zwiedzić jakieś ciekawe miejsca – czy to z przyjaciółmi, czy z rodziną. Uważam, że Polska ma wiele ciekawych, mało znanych i nieodkrytych miejsc, więc bardzo serdecznie zapraszam wszystkich do podróży po naszym kraju. Nawet nie wiecie, co Polska skrywa ☺.

AK Czy masz jakieś życiowe motto/dewizę?

MW Bardzo bym chciał, korzystając z okazji, wszystkim polecić do przeczytania dwie książki z cyklu „Prawdziwe Historie” wydawnictwa „ZNAK”: „Dzieci getta. Ostatni świadkowie zagłady” oraz „Powstańcy. Ostatni świadkowie walczącej Warszawy”. W książkach autorka Magda Łucyan przeprowadza poruszające rozmowy z ostatnimi świadkami II wojny światowej. Warto jest poznać historie i przeżycia ludzi, których w młodym, podobnym do naszego, wieku spotkało istne piekło na ziemi. Niech ich przeżycia i świadectwo będą przestrogą przed okrucieństwami i tragediami wojen.



A motto? Moim hasłem przewodnim są słowa wypowiedziane przez Mariana Turskiego - historyka, byłego więźnia obozu zagłady Auschwitz-Birkenau, podczas 75. rocznicy wyzwolenia tego obozu (27.01.2020 r.): „11. przykazanie: Nie bądź obojętny”. Pozwolę sobie zacytować fragment tego przemówienia, polecam zgłębić ten temat i przeczytać całe przemówienie oraz na chwilę oddać się refleksji. Mój komentarz jest zbudny.

„Mój przyjaciel, prezydent Międzynarodowego Komitetu Oświęcimskiego Roman Kent, który przemawiał w tym miejscu pięć lat temu w czasie poprzedniego jubileuszu, nie mógł tu dziś przylecieć. Wymyślił 11. przykazanie, które jest doświadczeniem Shoah, Holokaustu, strasznej epoki pogardy. Brzmi tak: nie bądź obojętny.

I to chciałbym powiedzieć mojej córce, to chciałbym powiedzieć moim wnukom. Rówieśnikom mojej córki, moich wnuków, gdziekolwiek mieszkają: w Polsce, w Izraelu, w Ameryce, w Europie Zachodniej, w Europie Wschodniej. To bardzo ważne. Nie bądźcie obojętni, jeżeli widzicie kłamstwa historyczne. Nie bądźcie obojętni, kiedy widzicie, że przeszłość jest naciągana do aktualnych potrzeb polityki. Nie bądźcie obojętni, kiedy jakkolwiek mniejszość jest dyskryminowana. Istotą demokracji jest to, że większość rządzi, ale demokracja na tym polega, że prawa mniejszości muszą być chronione. Nie bądźcie obojętni, kiedy jakkolwiek władza narusza przyjęte umowy społeczne, już istniejące. Bądźcie wierni przykazaniu. Jedenaste przekazanie: nie bądź obojętny. Bo jeżeli będziesz, to nawet się nie obejrzyście, jak na was, na waszych potomków jakieś Auschwitz nagle spadnie z nieba”.

Wywiad przeprowadziła

Alicja Kiepus, 3a2



Kącik kulturowy



Popatrzmy na świat jeszcze raz ! Pod innym niż zwykle kątem ...



Już oswoiliśmy się z pandemią, nauczyliśmy się z nią żyć. Już nie myślimy o lockdownie, nie chcemy pamiętać o poczuciu zagrożenia i niepewności spowodowanym przez zamknięcie, bez możliwości wyjścia na zewnątrz, decydowania o sobie i braku kontaktu z bliskimi, jakiego doświadczyliśmy w czasie nasilonej pandemii.

W bieżącym numerze Ekonowinki poświęconym tematowi pandemii, chcę was namówić na zobaczenie pełnego emocji, psychologicznego filmu „Pokój”. Film porusza wiele aspektów, a jednym z nich, jest zamknięcie matki i syna w przestrzeni tytułowego pokoju. Pierwsza część filmu jest punktem wyjścia do właściwej historii. Śledzimy psychikę bohaterów, jak sobie radzą, przymusowo zamknięci na małej przestrzeni, a potem, po powrocie, w prawdziwym, normalnym świecie.

Obserwujemy, jak paradoksalnie dobrze, radzi sobie z poznawaniem wielkiego, dotąd nieznanego świata mały Jack, dla którego wszystko jest nowe i nieograniczone. Natomiast matka staje się zagubiona w rzeczywistości, którą przecież wcześniej jako nastolatka знаła. To nie zamknięcie okaże się największym złem, tylko to co nastąpi później po wydostaniu się z pokoju na zewnątrz. Ten doskonały film psychologiczny, jest tak poprowadzony przez reżysera, że najpierw czujemy się wraz z bohaterami zamknięci w małym pomieszczeniu, a po uwolnieniu, tak samo jak oni, zagubieni w nowej, nieznannej rzeczywistości.

Po obejrzeniu „Pokoju” nasuwa się wiele refleksji – jak duży jest nasz własny świat ? Czy doceniamy jego piękno? Czy doceniamy to co mamy? Jak nieograniczona jest nasza wolność?



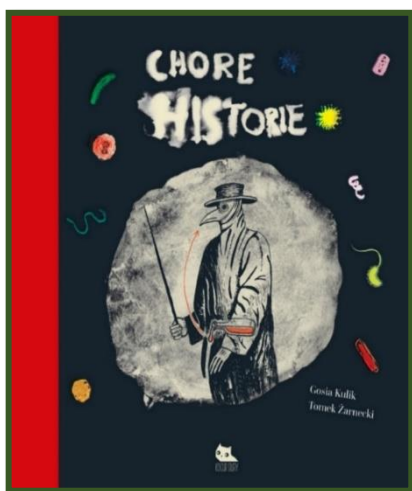
Po doświadczeniach pandemii, spójrzmy na świat pod innym niż zwykle kątem...



Epidemia w literaturze

Temat epidemii poruszany jest w wielu kategoriach literatury – w literaturze pięknej, science-fiction, popularno-naukowej i naukowej, powieściach grozy, thrillerach medycznych czy fantastyczno-naukowych. W Internecie znajdziecie cały szereg zestawień książek oraz filmów o zarazach i epidemiach pustoszących świat. Jedni szukają w nich rozrywki, inni uczucia grozy albo też wiedzy naukowej. Pozycje o tej tematyce niekoniecznie muszą powodować pesymizm i dlatego dziś przewrotnie o epidemiach w książce dla młodszych i starszych

„Chore historie”



„To raczej zaproszenie do podróży w przeszłość, do zagłębienia się w „chore historie” sprzed wieków – w opowieść o epidemiach, pandemiach i ludzkiej odwadze stawania do walki z wirusami i bakteriami w śmiertelnych niejednokrotnie starciach, o wpływie różnych strasznych chorób na dzieje świata i konkretnych ludzi”.

Mam nadzieję, że anegdota, a równocześnie konkretna wiedza na temat chorób zainspirują was do głębszych poszukiwań o znanych ludziach podejmujących walkę z wirusami i bakteriami, nie tylko w laboratoriach oraz refleksji, że wiedza pozwala oswoić lęk.

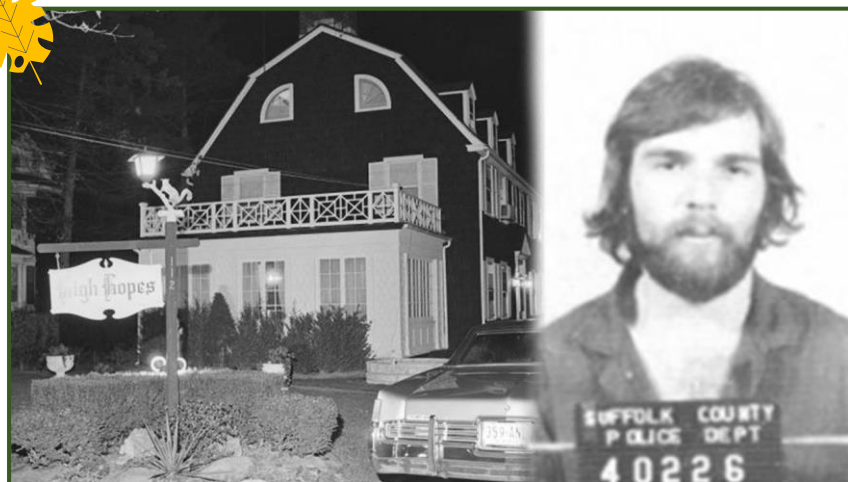
P.S. Autorzy Gosia Kulik i Tomek Żarnecki właśnie dopisują nowy rozdział o pandemii koronawirusa do kolejnego wydania książki, zapowiadając „Kaszlcie ostrożnie lecz bez paniki!”

Opracowała
Halina Legutko

Prawdziwy Horror

Niedawno odbyło się święto Halloween znane z tego, iż wtedy wszystkie potwory i duchy znane z opowieści stają się jawą... Są to tylko zwykłe mity o różnych stworach, upiorach i zjawiskach nadprzyrodzonych, które znamy z wielu opowieści wymyślonych przez innych w celu przestraszenia czy rozbawienia. Lecz czy na pewno są to zmyślane opowieści niemające ziarna prawdy? Czy w dzisiejszym świecie, gdzie wszystko jest wytłumaczalne, jest miejsce na zjawiska nadprzyrodzone? Właśnie takie pytanie zadali sobie Edward i Lorraine Warren, którzy przez całe swoje życie badali różne przypadki zjawisk nadprzyrodzonych.

Na początku swojej kariery byli postrzegani jako wariaci zajmujący się bezsensownymi zabobonami, lecz wszystko się zaczęło zmieniać, coraz więcej osób zaczęło prosić o pomoc, zwiększała się liczba śledztw i ich działalność stawała się coraz bardziej popularna. Przez całe swoje życie zbadali około 10 000 spraw, z czego najbardziej znane zostały zekranizowane.



Jedną z takich spraw była historia miasteczka Amityville znana z wydarzenia z 1974. Tam 13 listopada Ronald DeFeo zgłosił na policji śmierć całej swojej rodziny. Sam Ronald twierdził, iż morderstwa dokonała mafia, lecz po zbadaniu sprawy policja nie uwierzyła w jego

historię, a później Ronald sam przyznał się do popełnienia zbrodni, twierdząc, że głos w jego głowie nakazał mu tego dokonać. Ten wypadek zakończył się dla niego dożywotnim wyrokiem więzienia. I na tym historia mogła się zakończyć, gdyby nie George i Kathy Lutz, którzy kupili ten dom za okazyjnie 80 000 dolarów.

Po miesiącu życia państwo Lutz zaczęli donosić o dziwnych wydarzeniach w domu, słyszeli między innymi dziwne odgłosy, widzieli otwierające się okna, przeżyli próbę samobójczą ich psa. Wtedy tą historią zainteresowali się wcześniej wspomniani badacze zjawisk paranormalnych, którzy twierdzili, że wszystko, co przeżyli George i Kathy, jest prawdziwe. Tę sprawę badało dużo ludzi z różnymi poglądami, niektórzy krytykowali, a inni na odwrót – potwierdzali opinię badaczy, były przeprowadzane wywiady, w gazetach pisane artykuły, w



których świadkowie donosili o nadprzyrodzonych mo. Jednak następni mieszkańcy tego domu nie informowali więcej o żadnych dziwnych przypadkach, a historię Amityville ogłoszono jako mistyfikację.

Jeżeli są to zwykłe wymysły, to co z Ronaldem DeFeo, który twierdził, iż kierowała nim nadprzyrodzona siła? Wystarczy zbadać jego historię, żeby zrozumieć, że nie był dobrym człowiekiem, miał problem z używkami i był w konflikcie z

rodzicami.

Dziwne wydarzenia tego domu można też wytłumaczyć, są one być może zwykłym wymysłem,

gdyż człowiek, będąc w takim miejscu, jest gotów uwierzyć we wszystko,

dla niego każdy dziwny cień będzie zjawą, a rzeczy poruszające się przez podmuch wiatru będą przedmiotami opętanymi przez duchy, zaś próba samobójcza psa nie będzie spowodowana chęcią przeskoczenia przez płot, będąc przywiązany do budy łańcuchem, a strachem przed duchami. Choć był to zwykły przekręt dla sławy i zarobku, Ed i Lorrain do śmierci przekonywali o realności tych wydarzeń.

Tego rodzaju historie są nieprawdziwe. Każda z nich ma swój konkretny cel - zysk lub sławę. Dlaczego w nie wierzymy? Dlaczego w nocy boimy się każdego kształtu, który przypomina jakąś postać? Strach jest zwykłą reakcją na wszystko, co jest nam niewiadome. Dziwna postać w pokoju jest straszna, póki nie zrozumiesz, że jest to zwykłe pudło. Historia Edwarda i Lorraine ciekawi ludzi, bo przypomina, że nie wszystko na tym świecie znamy i możemy wytłumaczyć.

I właśnie takie historie będą nas straszyć, a także zachęcać do poznawania nowych tajemnic świata.



Yuriy Gryneoych, 2b

Zdrowie

Zdrowie psychiczne piłkarzy

Światła reflektorów, blask kamer, pełne stadiony kibiców - te czynniki w dużym stopniu wpływają na psychikę piłkarzy. Stres towarzyszy im na każdym kroku. Może on być pozytywny, lecz także negatywny. Ten drugi często prowadzi do różnych problemów psychicznych zawodników...



W dzisiejszych czasach piłka nożna to nie tylko mecze. To dobrze dopracowane treningi, zdrowe posiłki, regularne badania fizyczne. Dla piłkarzy nie ma miejsca na błąd, więc jeśli się zdarzy, piłkarz często wpada w problemy psychiczne. Jednym z przykładów jest Robert Enke: był bramkarz FC Barcelony i reprezentacji Niemiec, który w 2009 roku popełnił samobójstwo, rzucając się pod pociąg. Teoretycznie w życiu był spełniony: miał szczęśliwą rodzinę, pieniądze, grał w dobrym klubie. Jednak nikt z jego bliskich nie

wiedział o jego problemach. Jego depresja zaczęła się, gdy grał w Barcelonie i popełnił kilka błędów. Zaczęło się to odbijać na jego wizerunku w świecie futbolu. Krytykowała go prasa, liczne media i kibice. Gdy został wypożyczony do tureckiego Fenerbahce, fani klubu obrzucili go butelkami. Enke tak się przejął tymi wydarzeniami, że nie wytrzymał psychicznie i skończyło się to dla niego tragicznie.

Na szczęście z pomocą piłkarzom przychodzą terapeuci psychiczni, którzy pomagają w ich wewnętrznych problemach. Coraz więcej klubów stawia na pomoc psychiczną w drużynie. Ciekawą metodą jest na przykład trening mentalny, który polega na formie oddziaływań na zawodnika i zwiększa przekonanie o skuteczności podczas meczu – szczególnie pamięć, szybkość reakcji i koncentrację.

Problemy ze zdrowiem psychicznym piłkarzy będą się pojawiać coraz częściej, ale kluby również stają naprzeciw temu i kładą nacisk na regularne badania psychologiczne. Ważna w tym wszystkim jest świadomość zawodników o występujących problemach oraz o możliwości skorzystania z pomocy.

Jakub Jędras, 2b

Ekonomik a lockdown – badanie statystyczne

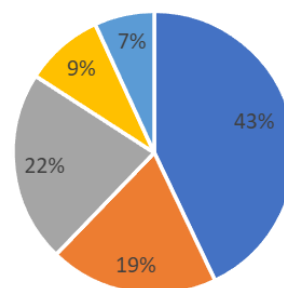
Od poniedziałku 1 listopada do piątku 5 listopada uczniowie naszej szkoły **brali udział w badaniu statystycznym online dotyczącym okresu pandemii COVID-19**. W sondażu wzięło udział ponad **230 respondentów!** Warto również dodać, że było to **całkowicie anonimowe badanie**. Ankieta składała się z sześciu pytań, które miały przybliżyć, jak zmieniło się życie osób uczęszczających do naszej placówki, podczas nauki zdalnej.



Pierwsze pytanie dotyczyło **samopoczucia podczas nauki zdalnej**.

Większość – 145 osób - deklaroowało, że ich nastrój był dobry lub bardzo dobry. 51 ankietowanych stwierdziło, że ich samopoczucie zachowane było na poziomie przeciętnym, natomiast 37, że było złe lub bardzo złe.

Wyk.. 1 Jak miało się twoje samopoczucie w trakcie nauczania zdalnego?

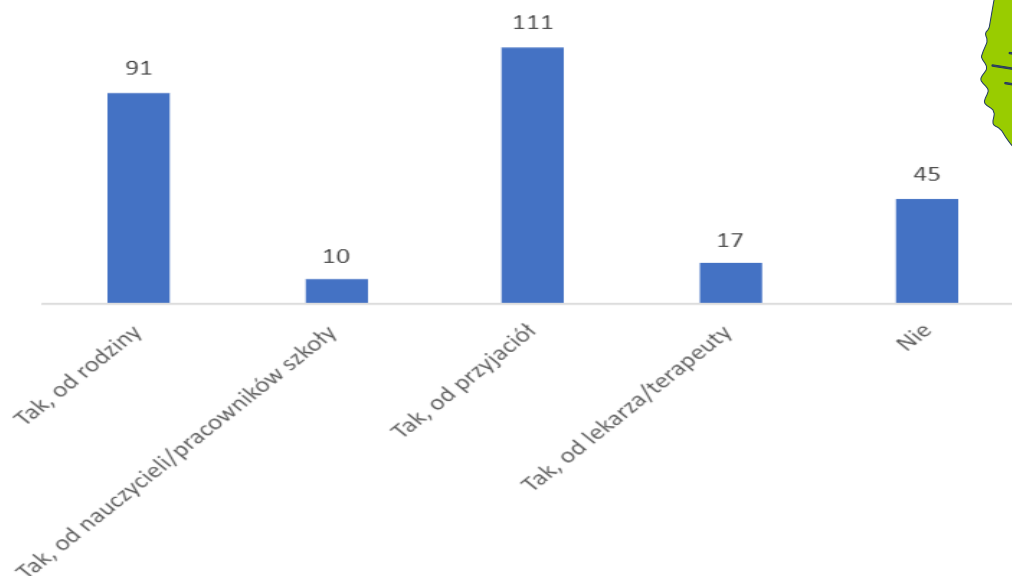


■ Bardzo dobrze ■ Dobrze ■ Przeciętnie ■ Żle ■ Bardzo źle

W drugim pytaniu staraliśmy się dowiedzieć, **czy uczniowie otrzymali potrzebne im wsparcie** w chwilach złego samopoczucia. Warto zaznaczyć, że pytanie to nie było obowiązkowe.

Najwięcej osób, bo aż 111 zaznaczyło, że otrzymało wsparcie od przyjaciół. Nieco mniej – 91 ankietowanych otrzymało wsparcie od swojej rodziny. Jedyne 8% badanych zacerpnęło pomoc u lekarzy/terapeutów, a 10 osób odpowiedziało, że otrzymali wsparcie od nauczycieli. Gorszą jednak informacją jest to, że aż 45 osób (21%) nie otrzymało żadnego wsparcia.

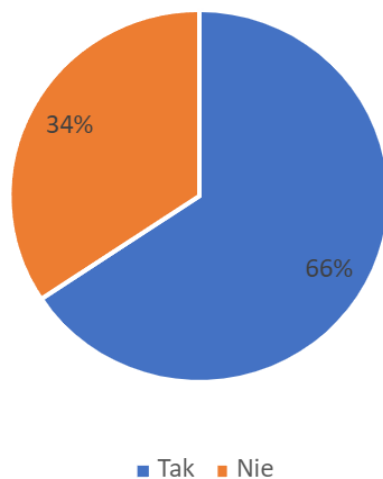
Wyk..2 Czy w chwilach złego samopoczucia otrzymałeś/aś wsparcie?



Nasze kolejne pytanie miało ukazać, **czy izolacja pomogła w odkryciu nowych pasji.**

Jasno można zauważyć, że ponad połowa ankietowanych (153 osoby) oświadczyły, że odkryły nowe zainteresowania. Reszta, czyli 80 osób było zdania, że nie odkryło żadnych nowych hobby.

Wyk..3 Czy w trakcie nauczania zdalnego odkryłeś/aś nowe zainteresowania, pasje?

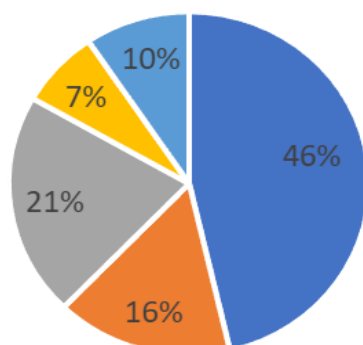


Następne pytanie można uznać za dosyć istotne, ponieważ odpowiedź na nie informowała nas o tym, **jak często ankietowani wychodzili na zewnątrz.**

108 uczniów potwierdziło, że na świeże powietrze wychodziło codziennie; daje nam to prawie połowę osób. 4-5 razy w tygodniu miejsce zamieszkania opuszczało 37 badanych, 49 osób 2-3 razy w tygodniu i aż 17 jedynie raz w tygodniu. Aż 22 osoby w ogóle nie wychodziły lub wychodziły rzadziej niż raz w tygodniu.



Wyk..4 Czy w trakcie nauczania zdalnego wychodziłeś/aś z domu na świeże powietrze?



- Codziennie
- 2-3 razy w tygodniu
- W ogóle lub rzadziej niż raz w tygodniu
- 4-5 razy w tygodniu
- Raz w tygodniu

Istotne również są różne **problemy, z którymi borykali się respondenci**, były to między innymi: problemy ze sprzętem, czy problemy rodzinne. Ankietowani mogli tutaj zaznaczyć wiele odpowiedzi. Tak oto u 88 osób wystąpiły komplikacje ze sprzętem/siecią. Identyfikacja liczba osób zadeklarowała problemy zdrowotne, takie jak bóle pleców, oczu czy kręgosłupa. Z badań wynika również, że co 20 uczniów nie miał komputera. Lekko niepokojący może być fakt, że aż 73 uczniów zaobserwowało u siebie problemy ze skupieniem. Niecałe 30% badanych nie zmagало się z żadnymi trudnościami. 27 osób dotyczył napływ negatywnych informacji z mediów. Podobna ilość badanych odpowiadała, że doświadczyła śmierci członka rodziny lub/i przyjaciela, oraz trudnych warunków mieszkaniowych.

Respondenci skarżyli się również na inne problemy, np. brak kontaktu z przyjaciółmi spowodowany lockdownami, problemy ze zdrowiem psychicznym, samotność, zniechęcenie do nauki, problemy zdrowotne rodziny, brak umiejętności organizacji.

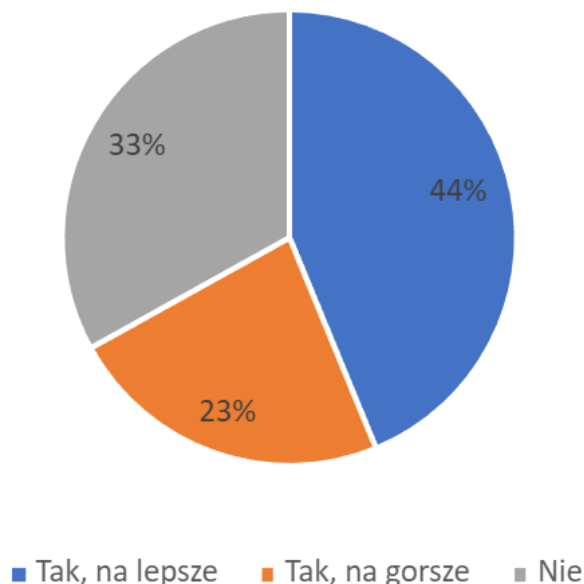
Wyk..5 Czy któreś z poniższych problemów wystąpiły u ciebie podczas nauki zdalnej?



Ostatnie pytanie dotyczyło **ocen na zdalnym nauczaniu – poprawiły się, a może pogorszyły?** Według 102 ankietowanych ich oceny podczas zajęć online poprawiły się. 54 osoby deklarowały pogorszenie się ich ocen. 77 uczniów nie zauważyło żadnych zmian w swoich ocenach.



Wyk..6 Czy po zmianie trybu nauczania ze stacjonarnego na zdalny twoje oceny uległy zmianie?



Podsumowując, na podstawie danych z badania dowiadujemy się, że: nauczanie zdalne nie miało bardzo negatywnego wpływu na psychikę uczniów naszej szkoły, a większość z nich czuła się dobrze lub bardzo dobrze;

- w chwilach złego samopoczucia najwięcej osób otrzymało wsparcie od swoich przyjaciół lub rodziny;
- zdecydowana większość w trakcie nauczania zdalnego odkryła nowe zainteresowania lub pasje;
- prawie połowa badanych wychodziła na świeże powietrze codziennie mimo obostrzeń, co jest bardzo dobrym wynikiem;
- najczęściej uczniowie naszej szkoły mieli problemy ze sprzętem/siecią, doskwierał im ból pleców, oczu i kręgosłupa oraz nie mogli się skupić;
- oceny sporej grupy uczniów zmieniły się w wyniku przejścia z nauczania stacjonarnego na zdalny na lepsze, ale 1/3 uczniów nie zauważyła zmian w swoich ocenach.

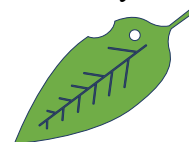
Wszystkim osobom, które wzięły udział w ankiecie, bardzo dziękujemy.



Oliwia Wielocha 2B
Maksymilian Klita 2

DEPRESJA- OBJAWY I ZAPOBIEGANIE

Depresja- jest to zespół zaburzeń nastroju i aktywności, który trwa długi czas, prowadząc do upośledzenia funkcjonowania codziennego życia i powolnego wyniszczenia organizmu osoby chorej, poprzez ciągłe odczuwanie smutku oraz braku chęci uczestniczenia w życiu społecznym.



KOGO DOTYCZY?

Depresja uznawana jest za najbardziej powszechne zaburzenie nastroju. Niezależnie od wieku i płci może zachorować na nią każdy. Najczęściej pojawia się ona w wieku nastoletnim do wieku średniego, ale także od wczesnego dzieciństwa do starości. Podczas dojrzewania zwiększone jest ryzyko zachorowania, ponieważ młodzi ludzie w tym czasie czują niezrozumienie przez innych. W Polsce na depresję choruje ok. 1,5 miliona osób, a na świecie ok. 350 milionów osób.

OBJAWY

Najczęstszymi objawami depresji są ciągłe odczuwanie wyrzutów sumienia, smutku i przygnębienia oraz myśli i czyny samobójcze. Objawy dzielone są na:

- psychologiczne, do których należy niska samoocena, brak wiary w swoje możliwości oraz pesymistyczne myśli

-somatyczne, czyli fizyczne - do nich zaliczają się problemy ze snem, zmniejszenie apetytu lub jego zwiększenie oraz, u kobiet, zaburzenia cyklu miesięczkowego.

ZAPOBIEGANIE

W czasie zapobiegania depresji ważne jest zachowanie zasad dotyczących higieny psychicznej oraz umiejętności korzystania z zasobów, pamiętając o swoich dobrych i mocnych stronach.

Aby zapobiegać depresji, osoba chorująca na nią musi:

- Zadbąć o wypoczynek oraz wysypiać się regularnie,
- Utrzymywać relację z innymi ludźmi otaczającymi ją, tj. rodziną i przyjaciółmi,
- Jeść zdrowo i prowadzić zdrowy tryb życia,
- Nie stosować środków, które mogą skutkować zmianą nastroju (np. alkoholu, narkotyków),
- Zgłosić się do specjalisty, który pomoże jej rozwiązać problem.



Pamiętaj! Pójście do specjalisty nie jest powodem do wstydu, ale jest pomocą w pozbyciu się choroby, która wyniszcza ciebie i twój organizm od środka!

Julia Seweryn, 1



Metody radzenia sobie ze stresem

Okres nauki zdalnej był dla nas wszystkich bezdyskusyjnie stresujący. Nawet jeśli większość z nas czuła się w domu lepiej i tak przynajmniej raz (na początku, w trakcie lub pod koniec) odczuwało stres albo strach przed czymś związanym ze szkołą. Oczywiście sposoby relaksu, które zamierzam przedstawić, nie odnoszą się wyłącznie do szkoły, ale też do wielu innych sfer życia. Najwięcej jednak przeżywamy stresu w trakcie obecnego powrotu do normalności po nauce zdalnej.



1. MEDYTACJA.



Wydaje się ona pierwszą metodą, jaka w ogóle przychodzi nam do głowy, gdy myślimy o relaksie, ale czy wiemy, jak to robić? Wbrew pozorom oczyszczenie swojego umysłu ze wszystkich problemów i zmartwień, jakie mamy, nie jest takie proste. Zacznijmy od tego, czym jest medytacja. Jest to praktyka polegająca na ćwiczeniu umysłu, a więc zwalczamy problemy siedzące w głowie - głową. Brzmi sensownie. Teraz: jak zacząć? Medytacja kojarzy nam się z pozycją siadu skrzyżnego i dłońmi na kolanach ze złączonym kciukiem i palcem wskazującym, jednak wcale nie musi ona tak wyglądać. Podczas medytacji wystarczy nam po prostu pozycja, która będzie komfortowa. Czy to siedząca, czy też leżąca, ważne, żeby było nam wygodnie i żeby się nie spinać. Do medytacji należy podejść spokojnie, nie bierzmy się za to na kilka minut przed wyjściem z domu, żeby stresować się tym, że się gdzieś spóźnimy, dajmy sobie czas, znajdziemy moment w ciągu dnia, kiedy wiemy, że nikt nam nie przeszkodzi i dajmy się temu dzieć. Nie musi to trwać godzinami, czasem wystarczy tylko kilka minut, żeby być w pełni





zrelaksowanym, to już kwestia indywidualna. Najprościej mówiąc, żeby zacząć medytować, wystarczy znaleźć dobrą pozycję i czas, reszta to już kwestia wyciszenia się. Medytacja może działać tak jak znana nam wszystkim metoda zasypiania polegająca na liczeniu baranów, tyle że w tym przypadku liczymy oddechy. Tak po prostu. Skupmy się na tym, żeby oddychać, żeby ten oddech był równomierny i żeby nasze myśli nie odlatywały nigdzie daleko. Liczenie do dziesięciu jest dla nas tak proste, że nie myślimy o tym, gdy to robimy, a jednak nasze myśli nie odlatują w nieznane.

2. CZYTANIE.



Nie każdy lubi, ale myślę, że jest to raczej kwestia złego skojarzenia z lekturami szkolnymi, niż to, że faktycznie można nie lubić czytania. Wszystko zależy od gatunku, na jaki się zdecydujemy. Jeśli nie lubimy fantastyki, logicznym jest, że „Harry Potter” nie przypadnie nam do gustu, nawet jeśli jest powszechnie uważany za arcydzieło. Zanim sięgniesz po książkę, zastanów się, co cię interesuje. Lubisz historię? Sięgnij po książkę historyczną. Pomyśl o tym i wybierz się do biblioteki, bo może się okazać, że pokochasz to, czego tak uparcie nie lubieś. Czytanie książek relaksuje podobnie jak medytacja, z tą różnicą, że zapominamy o swoich problemach na rzecz przeżyć fikcyjnych (lub też prawdziwych) bohaterów. Pomaga też kształcić nasz światopogląd poprzez pokazywanie nam decyzji różnych ludzi związanych z sytuacjami, w jakich się znaleźli. Może też pomóc nam rozwiązywać nasze problemy, gdyby były podobne do tych, które przeżywa bohater.





3. FILMY I SERIALE.

Czyli najpowszechniejszy sposób spędzania czasu, jaki wydaje mi się, że istnieje, w końcu kto nie lubi dobrego serialu i miski popcornu? Co najwyżej pojedyncze przypadki. I tu w zasadzie pojawia się kwestia poruszona w czytaniu. Wybranie dla siebie dobrego filmu bądź serialu jest analogiczne, pomyśl o tym, co cię interesuje i poszukaj czegoś o tej tematyce. Przeglądaj też opinie w Internecie dotyczące nowych produkcji, patrz na to, co robi furorę na świecie, a następnie włącz to i wyluzuj się podczas oglądania. Filmy rozszerzają nasze horyzonty, pokazują nam kulturę innych krajów, jak również mogą pomóc w uczeniu się języka obcego, gdy oglądamy je z napisami. Uczą poprawnej wymowy słów, co może na maturze ustnej z (na przykład) angielskiego uratować życie.



4. SPANIE.

Gdy przygotowywałam się do napisania tego artykułu, zadawałam ludziom wokół mnie pytanie, jak oni się relaksują. Spanie było najczęstszą odpowiedzią i myślę, że nikogo to nie zdziwi. Wstajemy do szkoły z samego rana, a później po szkole staramy się jeszcze mieć życie towarzyskie, co kończy się tym, że rezygnujemy z przespania odpowiedniej ilości godzin i chodzimy niewyspani, a więc marzymy o drzemce w każdym możliwym momencie. Brak snu przenosi się jednak na nasze samopoczucie i powoduje rozdrażnienie, które przeradza się w kłótnie z mającymi dość naszego zachowania ludźmi, co znowu prowadzi do ochłodzenia naszego stosunku z nimi, co również wywołuje w nas stres i tak w kółko... Warto więc jednak poświęcić na sen trochę więcej czasu nawet w ciągu dnia, ponieważ drzemka w godzinach



popołudniowych pozytywnie wpływa na nasz organizm, dostarczając nam więcej energii oraz pobudzając naszą kreatywność.



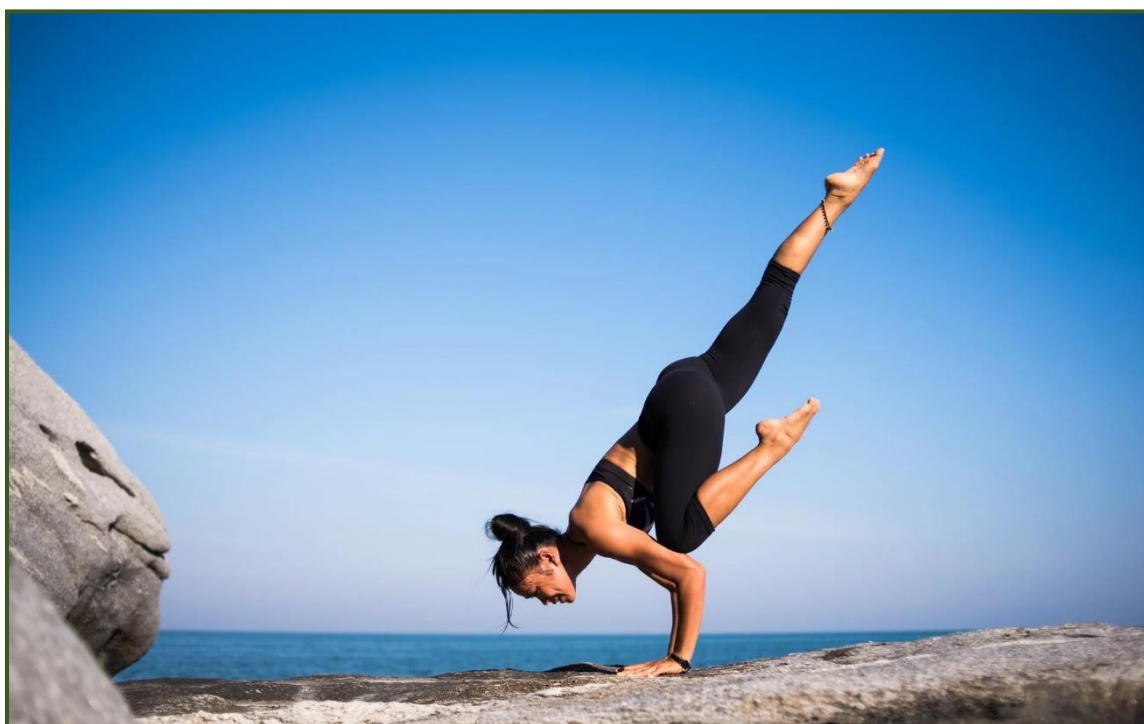
5. WSPARCIE OSOBY BLISKIEJ.

Często taka szczerza rozmowa pomaga w zdystansowaniu się od problemów. Chodzi o to, aby komuś się wyżalić, opowiedzieć, co nas dręczy.



6. PASJA, HOBBY.

Chodzi o zajęcie myśli czymś, co lubimy robić. Warto poznać siebie i odnaleźć coś, czemu możemy się oddać. Będzie to swojemu rodzaju terapią, a także odskocznią od codziennych zmartwień.

**7. SPORT.**



Jest w stanie zniwelować uczucie stresu. Wyśiłek fizyczny wyzwała w naszym ciele endorfiny, które pomagają rozładować napięcie i poprawić nastrój, a dodatkowo wpłynąć pozytywnie na wygląd, co może być dodatkowym czynnikiem motywującym.

Nie zapominajmy o tym, że nawet codzienne czynności, które wykonujemy, mają właściwości relaksacyjne. Takimi czynnościami może być na przykład długa i gorąca kąpiel.

Niwelowanie stresu w naszym życiu jest sprawą pierwszorzędą i nie należy tej kwestii bagatelizować, tylko zająć się likwidacją stresu z naszego życia, ponieważ może on nieść za sobą wiele niepożądanych skutków zarówno *psychicznych*, jak problemy z koncentracją, czy też wspomniane wcześniej rozdrażnienie oraz *fizycznych*, jak bóle, zmęczenie, wypadanie włosów i zmiany skórne.



Emilia Majewska 2b

Natalia Wątor, 1d

UŻYWKI I ICH WPŁYW NA ZDROWIE



Zacznijmy od tego, czym jest używka? - Jak wszyscy wiemy, używka to substancja, która działa pobudzająco na układ nerwowy. Zmienia ona w mniejszym lub większym stopniu stan świadomości człowieka. Po pewnym czasie osoba zażywająca używkę uzależnia się od niej.

Dlaczego człowiek uzależnia się od używki? - Na początku zażywanie jest spowodowane chęcią wykorzystania właściwości danej substancji. A po pewnym czasie jest to psychiczny przymus do zażywania danej substancji.

Rodzaje używek i ich wpływ na organizm:



Kofeina - jest jedną z najbardziej popularnych substancji pobudzających. Można ją znaleźć w kawie, herbacie, niektórych napojach gazowanych i czekoladzie. Kofeina zwiększa wydzielanie adrenaliny, dopaminy i serotoniny, co skutkuje pobudzeniem ośrodkowego układu nerwowego i

rozszerzeniem naczyń krwionośnych. Z tego powodu po wypiciu kawy lub napoju energetyzującego można zaobserwować przyspieszenie bicia serca i przyływ energii. Kofeina ma wpływ na występowanie chorób serca (w tym np. może doprowadzić do zawału) oraz



problemów ze strony układu pokarmowego. To dowód na to, że przedawkowanie kofeiny może być śmiertelnie groźne.

Napoje alkoholowe – napoje zawierające etanol są również jednymi z popularniejszych używek. Napoje te dzielone są na piwa, wina oraz alkohole spirytusowe. Alkohol etylowy jest powodem ciężkich schorzeń wątroby, nerek, żołądka i serca, negatywnie wpływa na układ nerwowy człowieka. Spożyty w większych ilościach upośledza racjonalne myślenie, zmniejsza samokrytycyzm oraz powoduje zamroczenie alkoholowe. Pojawiają się zaburzenia mowy i zanika koordynacja ruchów. W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się dalsze zaburzenia. Skutkiem długotrwałego picia alkoholu są choroby serca czy uszkodzenia wątroby, depresja i zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne dwubiegunowe, schizofrenia, zaburzenia snu i inne zaburzenia psychiczne. I odwrotnie – te choroby mogą zwiększyć ryzyko alkoholizmu, np. kiedy używa się alkoholu jako metody “samoleczenia”.



Tytoń/nikotyna - papierosy i inne wyroby tytoniowe zawierają nie tylko silnie uzależniającą

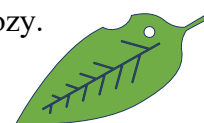


nikotynę, ale również kilka tysięcy innych substancji chemicznych, z których wiele jest toksycznych, a około 40 ma działanie rakotwórcze. Palenie tytoniu może powodować zmniejszenie grubości kory mózgowej, a co za tym idzie, utratę szarych komórek. Badania pokazały jednak, że rezygnacja z papierosów może odwrócić zmiany związane z nałogiem. Gorące gazy, substancje smoliste,

związki siarki i inne substancje chemiczne znajdujące się w dymie tytoniowym nie tylko drażnią, ale i stopniowo uszkadzają nabłonek oskrzeli, w dłuższej perspektywie prowadząc do Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc. Co drugi palacz umiera z powodu chorób odtytoniowych, głównie chorób serca, płuc i nowotworów złośliwych, a osoby palące papierosy żyją przeciętnie 15 lat krócej niż niepalące.



Narkotyki - naturalne lub syntetyczne substancje psychoaktywne, czyli wpływające na działanie mózgu, na przykład na zmysły i emocje. Mechanizmy i efekty działania poszczególnych narkotyków są różne: narkotyki opioidowe (opium, kodeina, morfina, heroina) powodują spowolnienie, zmniejszenie bólu i działają nasennie; stymulanty (amfetamina, efedryna, ekstazy) silnie pobudzają, halucynogeny (grzyby halucynogenne, LSD) wywołują omamy, a marihuana może wywoływać wszystkie te efekty. Narkotyki przyjmowane dożylnie stwarzają ryzyko różnych zakażeń, w tym także sepsy i zakażenia HIV. Narkotyki wpływają niekorzystnie prawie na każdy narząd w organizmie i szkody w psychice człowieka utrzymujące się nawet wiele lat po ich odstawieniu, jak na przykład nerwice i psychozy.



Dopalacze - działają podobnie do narkotyków i są równie szkodliwe jak one. Jednak w celu ominięcia zakazów antynarkotykowych ich skład chemiczny jest stale zmieniany, a przez to ich szkodliwe efekty często trudne do przewidzenia. Substancje te mogą powodować między innymi zaburzenia świadomości, stany lękowe, omamy i zmiany zachowania oraz, w połączeniu z alkoholem, groźne zatrucia. Dopalacze obciążają układ krążenia, powodując



przyspieszenie rytmu serca i podwyższenie ciśnienia. Dlatego długotrwałe stosowanie



dopalaczy może powodować uszkodzenie serca i naczyń krwionośnych, problemy z oddychaniem, śpiączkę, a nawet śmierć.

Tak jak możecie wywnioskować, musimy uważać na nasze zdrowie. Tak jak alkohol czy kofeina w mniejszych ilościach nie zaszkodzą naszemu zdrowiu, to papierosy, narkotyki czy dopalacze zagrażają naszemu zdrowiu, a nawet życiu.

Ola Ogorzałek, 3e



