

Maj - Czerwiec 2022

MONITOR Traugutta



Spis treści:

1. Wywiad miesiąca
2. Podróże małe i duże
3. Pasja naszą siłą
4. Świat wokół nas
5. Krótka piłka
6. Młodzi o polityce
7. Cooltooralni
8. English corner
9. Uroda życia
10. Wierszem, prozą, obrazem



Redakcja :

Oliwia Runo

Aleksandra Jabłońska

Redakcja pod redakcją klasy II

Opiekun- Pani Karolina Ciużyńska

Wywiad z Panią Adrianą Kunką – nauczycielem języka angielskiego

Niedawno przeprowadziliśmy wywiad z Panią Adrianą Kunką, która uczy języka angielskiego w naszej szkole. Wywiad dotyczy zawodu nauczyciela. Zachęcamy do przeczytania odpowiedzi na pytania przez nas zadane i dziękujemy Pani Adrianie za możliwość lepszego jej poznania i dowiedzenia się wielu ciekawych rzeczy.



Co panią skłoniło do zostania nauczycielem?

Jednym z głównych powodów, dla których zostałam nauczycielką, były porażki wychowawcze i edukacyjne moich własnych nauczycieli, z których tylko niewielu spełniało wymogi prawdziwego pedagoga, jakie im stawiałam. Uznałam, że jeśli sama nie podejmę trudu właściwego nauczania, to nikt za mnie tego nie zrobi. Jak na razie idzie mi dobrze, jak sędzę po sukcesach moich uczniów, choć czasami muszę się wysilić, by opanować siebie i niesfornych uczniów, takich jak Wy.

Czemu akurat wybrała pani język angielski?

Moje pierwsze studia, jakie ukończyłam na Uniwersytecie Warszawskim, to filologia polska. W ramach drugiego fakultetu ukończyłam filologię angielską, na którą zdecydowałam się po rocznym pobycie w Stanach Zjednoczonych. W języku angielskim, w historii amerykanistyki, w literaturze angielskojęzycznej odnalazłam się na tyle dobrze, by zdecydować o dwutorowości mojej pedagogicznej drogi.

Jak szło pani na studiach?

Ja się nie chwale, ja po prostu mam talent... Pamiętacie, kto to śpiewał? Oba kierunki ukończyłam z wyróżnieniem. Również i Wam życzę takich wyników, choć wiem, ile to wymaga pracy.

Czy pamięta Pani, jak minął pierwszy dzień pracy?

Oczywiście, ówczesne dzieci są już dorosłymi rodzicami, odpowiedzialnymi pracownikami i obywatelami. I kto by pomyślał, że te dzieci, będące w pierwszej klasie gimnazjum, cieszące się ze spotkania z nową nauczycielką i nową dyscypliną tak szybko się zestarzeją. Pierwszy dzień mojej pracy zapamiętałam jako radosny i pełen nadziei na przyszłość. Każdy następny dzień weryfikuje tę radość aż do czasu, kiedy spotykam Was i niektórym z Was stawiam ocenę bardzo dobrą, co nie niestety odnotowuję bardzo rzadko.

Jak to się stało, że uczy Pani akurat w naszej szkole?

Czyżbyście byli z tego powodu niezadowoleni?... Bo ja na razie nie narzekam. W Waszej szkole uczę Was tak samo, jak w innej uczyłabym innych. W życiu bywa tak, jak w ewolucji, a tą rządzi ślepy przypadek.

Czy zwątpiła Pani kiedykolwiek w swoje kompetencje do wykonywania zawodu nauczyciela?

Droży Uczniowie polecam lekturę „Ferdynand” Witolda Gombrowicza. Jest tam czarująca postać profesora języka polskiego o ksywie Bładaczka – „Słowacki wielkim poetą był”. On nie miał wątpliwości, co do swych kompetencji w spotkaniu z uczniem Gałkiewiczem, który udowydniał mu, że Słowacki nie może zachwycać, skoro jego nie zachwyca. Niestety Bładaczka poległ. Niech się nikt z Was nie waży nazwać mnie Bładaczką! Ja

nie mam wątpliwości o tym, że wątpliwości na temat własnych kompetencji należy posiadać, bo inaczej byłabym niekompetentna. Zapraszam do lektury!

Ile lat pracuje Pani jako nauczyciel?

Zawodem nauczyciela trudnię się od 15 lat.

Jak Pani wspomina ten czas?

Churchill mawiał: „Krew, pot, trud i łzy” i wygrał. Mnie podobne przesłanie przekazała wspaniała nauczycielka języka angielskiego z liceum profesor Joanna Majorek. Sprawdziło się, zwłaszcza te ostatnie leją się po mej twarzy ciurkiem, kiedy słyszę, jak kalekcie angielską gramatykę, ale jak widać nie poddają się...

Czy uważa Pani, że to trudny zawód?

Odpowiedź właściwie zawarłam powyżej. Nikt nikomu nie obiecywał drogi usłanej różami i całe szczęście, bo już nie mogłabym chodzić. Chodzenie do szkoły, co prawda w innym celu, dotyczy tak Was jak i mnie, tylko, że ja robię to z satysfakcją.

Jakie ma Pani zainteresowania, bo na pewno nie jest to tylko język angielski?

Interesuję się wszystkim, co godne jest mojego zainteresowania. Życiem prywatnym mojej labradorki Soni, intymnym związkiem z roślinami z mego ogródka, Waszymi ocenami, umiejętnościami, rozumieniem, rozumieniem rozumienia, ogólnie procesem myślowym. Pewnie zdziwicie się, ale zapewniam Was, że z każdym uczniem, którego uczę rozmawiam osobiście, będąc na spacerze, w kuchni, jadąc pociągiem, samochodem. Jak widać prowadzę bogate życie wewnętrzne i tylko takie wisusy, którym muszę wystawić zagrożenie pozbawiają mnie dobrego samopoczucia, a wtedy nie smakuje ani obiad, ani spacer i nie pomaga rozmowa z psem i z roślinami z mojego ogrodu.

Jakie liceum Pani ukończyła?

Lepiej nie wspominać. (widzicie jak trudno jest przeprowadzić wywiad!)

Skąd Pani pochodzi?

Jam Ci z mazowszańskiej ziemi spłodzona, wiatrem pól i pyłem do ducha uwznioślona z Ojczyzny mej małej Warszawę nawiedzam i uczę Was, a z nauczania tego jeno kwas...

Posiada Pani jakieś zwierzęta?

Tak ja wcześniej wspominałam wychowuje mnie labradorka Sonia ☺

Dziękujemy za rozmowę.

Helena Klukowska, Antonii Mazurek, le

Podlaska natura, czyli propozycja na ciekawe wakacje



Wszyscy wiemy, że wakacje zbliżają się wielkimi krokami, można nawet powiedzieć, że są tuż za rogiem. Nie wszyscy jednak wiedzą, czym zająć się w te wakacje, jakie miejsca odwiedzić? Powrócić do dobrze nam znanych, do których jeździmy co roku? Czy może, nie wysilając się zbytnio pozostać w domu i zapaść w sen letni? Jeżeli jednak macie w tym roku ochotę na odkrycie czegoś nowego, mam dla was dobrą wiadomość, przedstawię wam moją propozycję na ciekawe spędzenie czasu podczas tych wakacji.



Kierując się na wschód Polski, trafimy na Podlasie, kryje się tam wiele wartych uwagi miejsc często skrytych za gęstymi lasami. Dzisiaj skupię się jednak na jednym z tych, które oczarowało mnie swoim klimatem już podczas pierwszego zwiedzania, nosi ono nazwę „Ziołowy Zakątek”. W dość niepozornym miejscu znajdują się kilkanaście hektarów hipnotyzującej przyrody, która z pewnością pomoże nam odetchnąć od miejskiego trybu życia. Największą atrakcją Ziołowego Zakątka jest jedyny w swoim rodzaju ogród botaniczny, znajdziecie w nim ponad 1500 roślin różnego gatunku. Przykładem liczności gatunków znajdujących się w tym miejscu jest tak zwane rosarium, co można w nim znaleźć? Ponad 150 gatunków samych róż, warto zaznaczyć, że zwiedzający mogą bez problemu dowiedzieć się o właściwościach danych gatunków tego kwiatu. Nie jest to oczywiście jedyna roślina, którą znajdziemy w tym miejscu, znajdziecie tam również wiele roślin chronionych i dziko rosnących gatunków jadalnych, jak i również roślin barwierskich, trujących czy służących jako przyprawy. Przenieśmy się teraz w klimaty tropikalne, dzięki Oranżerii zobaczycie, jak rosną rośliny takie jak: kurkuma, imbir czy herbata. A już niedługo będziecie mieli okazję skosztować egzotycznych napojów z kawiarenki, która powstanie w niedalekiej przyszłości.



Interesującą atrakcją jest również tak zwany „Szałas Bimbrownika” (dla niewtajemniczonych - bimbrownictwo to nielegalna odmiana gorzelnictwa), jest to odwzorowanie warunków i sprzętu, dzięki którym bimbrownicy sami tworzą wyroby alkoholowe. Kolejną interesującą atrakcją jest „Domek Szeptuchy”, szeptucha to Kobieta prosząca Boga o czyjeś uzdrowienie, jest to osoba pośrednicząca między człowiekiem a siłą wyższą. Sam domek jest bardzo klimatycznym miejscem, dobrze ukazującym przedmioty używane przez Szeptuchy w różnego rodzaju rytuałach. Jeżeli jednak nie czujecie się dobrze w odprawianiu magicznych rytuałów, możecie zawsze spróbować swoich sił w robótkach ręcznych. W Pracowni Ceramicznej prowadzone są warsztaty, podczas których za niewielką opłatą skorzystacie z możliwości własnoręcznego wytworzenia unikalnego naczynia z gliny. Pamiętajcie, żeby zabrać ze sobą trochę dodatkowych pieniędzy, w Ziołowym Zakątku poza restauracją czy Pracownią Ceramiczną znajdziecie również sklep z artykułami spożywczymi i rękodzielami. Znajdziecie tam wiele ekologicznych i naturalnych produktów spożywczych, z których osobiście mogę polecić naturalny sos pomidorowo ziołowy (naturalny ketchup), czy cukier różany, który z pewnością sprawdzi się w formie dekoracji do waszych wypieków. Nie są to oczywiście jedyne rzeczy, które tam znajdziecie, warto zwrócić uwagę na zioła, herbaty czy ręcznie robione koszyki. Jak już wiecie na terenie Ziołowego Zakątka znajdziecie również restaurację, ale



co warto zaznaczyć, na jej potrzeby warzywa i zioła są uprawiane w „Ekologicznym Warzywniaku”, czyli organicznym ogródku.

Jeśli waszą pasją jest gotowanie, powinniście zwrócić swój wzrok w stronę tak zwanej Zielarni, podczas przeprowadzanych tam warsztatów będziecie mieli okazję stworzyć własne mieszanki przypraw czy herbat, a także ziół zapachowych.

A Może lubicie zwierzęta? W tej kwestii Ziołowy Zakątek też was nie zawiedzie, na terenie Zakątka znajdziecie mini zoo, tylko że zamieszkane przez zwierzęta typowo gospodarskie, takie jak: osły, gęsi, krowy, kozy itp.

Udajmy się teraz w bardziej zaciszną część Zakątka, oddalając się od głównych atrakcji, trafimy na wyjątkowy kościół pod wezwaniem Matki Boskiej Jagodnej. Jest to zabytkowy XVII-wieczny drewniany budynek sakralny, który został przeniesiony z miejscowości Grodzisk, znajdującej się nieopodal Korycin. Kościół zrekonstruowano zgodnie z jego pierwotną koncepcją oraz rozplanowaniem, utrzymany jest w tradycyjnie wiejskim, podlaskim stylu. Jest on umiejscowiony przy Ogrodzie Biblijnym i Rosarium, co czyni go miejscem bardzo klimatycznym. Dla osób zainteresowanych msze święte odbywają się w każdą sobotę o godzinie 19.30.

Po całym zwiedzaniu możecie mieć ochotę na odprężenie się, jeżeli książki są tym, przy czym się relaksujecie, zachęcam was do odwiedzenia Wiejskiej Biblioteki. Znajdziecie tam ponad 12000 pozycji z różnych kategorii, co daje szeroki wybór, zarówno tym młodszym jak i starszym czytelnikom. Przechadzając się po zakątku, nie zapomnijcie wejść na punkt widokowy, z którego roztacza się widok na cały ogród botaniczny i Ziołowy Zakątek, który pozwoli wam odprężyć się oraz cieszyć wiejskim klimatem tego miejsca. Jeśli zwiedziliście już cały Zakątek lub macie ochotę na zwiedzenie okolicy, pomoże wam w tym wypożyczalnia rowerów, w której bezpłatnie wypożyczycie pojazd, którym zwiedzicie gminę Grodzisk.

Ziołowy Zakątek to nie tylko jednodniowa atrakcja, na swoim terenie oferują aż 150 wyjątkowych miejsc noclegowych, dzięki którym wasz pobyt w Zakątku możecie spędzić w miejscach, takich jak tradycyjna leśniczówka, chatka nad rozlewiskiem czy domek w drzewie. Na specjalną uwagę zasługują pokoje gościnne w zabytkowych wiejskich domach z połowy XIX wieku, przenoszonych z różnych miejscowości województwa podlaskiego. Jest to z pewnością unikalne miejsce z rzadko spotykanym klimatem. Moim zdaniem osoby mające szansę odwiedzić to miejsce, powinny zrobić to bez dwóch zdań. Sam Zakątek oferuje pełno atrakcji, dzięki którym możecie się odstresować i uciec od codziennego życia, a nie można przecież zapomnieć o Podlaskiej okolicy, która z pewnością oczaruje niejedną osobę swoim klimatem, architekturą, historią i wieloma innymi rzeczami.

Tadeusz Wnorowski, le

Dlaczego warto mieć pasję?

Wiadomo, że priorytetem w naszym wieku jest niewątpliwie szkoła. Jednakże pewnie każdy z nas ma swoje pasje, które w czasie wolnym rozwija, żeby czasem uciec od codziennego stresu związanego z uciążliwą nauką.

Jak to przed chwilą wspomniałem, zapewne każdy z nas ma swoją pasję. Jedna osoba uprawia sporty, kolejna rysuje lub maluje, a inna zajmuje się czymś innym. Ja jako swoją pasję obrałem tworzenie muzyki. Nagrywam swoje utwory od pewnego czasu i pomimo faktu, że nie przynosi (i raczej nie przyniesie) mi to sławy, czerpię z tego dużą przyjemność.

I w tym miejscu chciałbym napisać kilka słów na temat mojego projektu muzycznego, polegającego na wykonywaniu muzyki dark ambient o nazwie „Winterreich” (niem. Zimowe królestwo).

Projekt ten stworzyłem pod koniec 2019 roku, a pierwszy utwór „Einsamkeit” (samotność) nagrałem w połowie 2020 roku, lecz utwór ten, wraz z singlem „einsme im wald” (samotny w lesie) doczekał się oficjalnego wydania w 2021 roku, a następnie ponownego wydania w następnym roku. Tematyka tego utworu, jak i całego wydania, dotyczy samotnych wędrówek na łonie dzikiej natury. „Einsame im Wald” jest według mnie dobrym wydaniem i, biorąc pod uwagę fakt, że dopiero zaczynałem moją grę na instrumentach klawiszowych, efekt jest wspaniały.

Drugim wydaniem mojego projektu jest singiel „traumland” (kraina snów), nagrany w zeszłym roku. Wydanie to dotyczy nocnych wypraw po zimowych krajobrazach i obserwowania nocnego, usianego gwiazdami nieba. Dwa miesiące później, w listopadzie, projekt przerodził się w dwuosobowy twór, kiedy to do Winterreich dołączył gruziński muzyk i mój przyjaciel, działający pod pseudonimem V.K. W takim składzie nagrane zostało kolejne (trzecie) wydanie Winterreich pod tytułem „Das Eistempel”, które było kontynuacją poprzedniego wydania. Kolejne wydanie pod tytułem „Bäume” (drzewa) ukazało się dopiero 6 miesięcy później, w maju tego roku. Jest to ostatnie wydanie Winterreich, jak na ten moment, jednakże dalej trwają prace nad kolejnymi wydaniem.

Winterreich jest moją ucieczką od stresującego, codziennego życia. Główną inspiracją do tworzenia muzyki są moje wędrówki do okolicznych lasów. Spaceruje te dają mi motywację do tworzenia i nauki.

Oto moja pasja, tworzenie muzyki. Posiadanie takich pasji jest ważne w życiu człowieka, pomagają one bowiem się zrelaksować i poprawić samopoczucie. Jak wspomniałem na początku, zapewne każdy z nas ma swoje hobby, jak na przykład uprawianie sportu, rysowanie, malowanie, podróżowanie, czy też właśnie tworzenie muzyki. Nikt nie powinien się tego wstydzić, w końcu może znaleźć się inna osoba, która ma takie same zainteresowania, co Ty, Drogi Czytelniku. A przyjaźń z osobą o takich samych zainteresowaniach jest na wagę złota!



Deskorolka – hobby czy sport?

Za powstanie samej deskorolki i tej dziedziny sportu przyjmuje się lata 50 w Kalifornii. Są trzy główne dziedziny jazdy na deskorolce - jazda na longboardzie (dla niektórych określenie na surfowanie na ulicy), jazda na skateboard (służy do skoków, różnych tricków, oraz do samej jazdy) oraz jazda na fiszce (nie służy do żadnych skoków). Ja osobiście, od półtora roku mam do czynienia z jazdą na skateboardzie. Osoby jeżdżące na deskorolce, często decydują się na pójście do skateparku i spróbowania rzeczy, których na chodniku nie da się zrobić - np. zjazdu z rampy.

Podstawowymi trickami, które w łatwy sposób można zrobić na skateboardzie to: ollie, frontside ollie, backside ollie, fakie ollie, fake backside ollie, fakie frontside ollie, shove-it, kickflip, yarial kickflip i heelflip. Po nauce tych podstawowych skoków, ma się wachlarz różnych połączeń i ciekawej jazdy.

Dzięki jeździe na deskorolce poznałam paru bardzo fajnych ludzi, odkryłam o wiele więcej możliwości spędzenia wolnego czasu i bardzo dobrze się bawiłam. Oprócz tego, jazda jest sportem, więc jest to też trening.





Help! – The Beatles

Był 21 stycznia roku 2017. Czternastoletnia Zosia dostaje się do nowej szkoły z nadzieją, że zacznie nowe, zupełnie inne życie. W tym roku jednak zaczyna się jej koszmar... Co stało się dalej? Jak sobie z tym poradziła i czy w ogóle sobie z tym poradziła? Na to odpowiedź zna tylko ona sama. Zaczęła zauważać u siebie różne objawy i myśli, które nie powinny pojawiać się w jej głowie, czyli historia zaburzeń psychicznych wśród nastolatków.

Czym jest zaburzenie psychiczne?

Zaburzenie psychiczne to wzorec zachowania, myślenia, postrzegania świata, które przysparza cierpienia lub problemów w indywidualnym funkcjonowaniu dotkniętej nim osoby.

Zofia, będąc uważnym obserwatorem skutków nieleczonych zaburzeń psychicznych u niej samej oraz jej znajomych, zaczęła się zastanawiać, co trzeba zrobić, aby im zapobiec. Wtedy też zdała sobie sprawę, jak niewiele osób porusza ten temat.

Dokonałam analizy czynników, które wpływają na zdrowie psychiczne, ale także przeanalizowałam dane przedstawiające grupy wiekowe, zaburzenia, a nawet wskaźnik samobójstw wśród nastolatków na całym świecie. Moim celem jest uświadomienie społeczeństwu jak ogromny problem stanowią zaburzenia psychiczne szczególnie wśród osób w czasie rozwoju fizycznego i psychicznego. Chce również pokazać, jak można pomóc takim osobom i uświadomić im, że nie tkwią w tym same.

W roku 2013 w Polsce z powodu problemów psychicznych, próby samobójczej podjęto się około 350 nastolatków i dzieci. Aż 97 osób zmarło. Pięć lat później w roku 2018 wskaźnik ten wzrósł aż o 60 %.

Temat ten jest najbliższy sercu Zosi, gdyż ona sama niejednokrotnie podjęła się próby samobójczej.

Okazało się, że na pierwszym miejscu najczęściej występujących zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży jest depresja. Dziewczynka sama na nią choruje. Nie jest to tylko chwilowe pogorszenie nastroju, ale poważny problem. To uleczalna choroba, ale proces wyjścia z tego stanu wymaga wiele pracy i jest czasochłonny. Według statystyk Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to zaburzenie to aż 4,3 %

Terapia, czyli jedna z najbardziej skutecznych metod wśród leczenia zaburzeń jak i uzależnień.

W celu zobrazowania procesu terapii (która w każdym przypadku jest niezbędna) oraz stanu opieki psychiatrycznej w Polsce poprosiłam o rozmowę znajomą psychoterapeutkę panią Aleksandrę Machurę. Zapytałam o to, z jakimi zaburzeniami najczęściej spotyka się w pracy z młodzieżą?

- Najczęściej młodzież zgłasza się do mnie z obniżonym nastrojem oraz z objawami lękowymi. Wielu z nich ma już zdiagnozowaną depresję czy fobię społeczną i przeżywa z tego powodu wiele trudności emocjonalnych. Nauka zdalna i izolacja spotęgowały słabą kondycję młodych ludzi. Według najnowszych danych co trzeci nastolatek zgłasza, że jego samopoczucie jest znacznie gorsze. Co oznacza, że dziesięcioro uczniów w każdej klasie cierpi na poważne zaburzenia nastroju, trudności z emocjami i samopoczuciem.

globalnego obciążenia wszystkimi chorobami. Depresję diagnozuje się u ok. 2 % dzieci i 8% młodzieży.

W tym samym czasie depresji mogą towarzyszyć inne zaburzenia, takie jak stany lękowe (ok. 75 % osób, u których zdiagnozowano depresję), zaburzenia nastroju, zespół nadpobudliwości psychoruchowej zwanym również ADHD oraz inne.

Kolejnym poważnym zaburzeniem są uzależnienia. Alkohol, narkotyki, ale też leki, które prowadzą do specyficznych zachowań. Co prawda Zosia nigdy nie sięgała po używki, ale widziała, jak działają one na osoby z jej najbliższego otoczenia. Uzależnienia powodują często napady agresji, co źle oddziałuje nie tylko na chorującą osobę, ale też ludzi wokół niej. Co cztery lata projekt "European School Survey Project on Alcohol and Drugs" przeprowadza badania, z których wynika, że w przeciągu 30 dni przed badaniem aż 47% badanych piętnastolatków i szesnastolatków sięgało po alkohol. W ostatnich latach odsetek pijących dziewcząt i chłopców zrównał się w proporcji 50:50, a więc roli tutaj wcale nie gra płeć.

Następnym, ale nie mniej ważnym zaburzeniem jest anoreksja, inaczej zwana jadłowstrętem. Chora na anoreksję osoba odczuwa ogromny lęk związany z przybraniem na wadze. Chęć osiągnięcia wręcz niemożliwej sylwetki powoduje wprowadzanie w swoim życiu głodówek, intensywnego planu treningowego, a nawet sięganie po różne medykamenty. Najlepsza przyjaciółka Zosi choruje właśnie na anoreksję. Na szczęście z pomocą lekarską udało jej się wyjść z tego stanu. Jednak najczęściej w efekcie końcowym choroba ta powoduje nie tylko spustoszenie w organizmie, ale też prowadzi do śmierci. Chociaż jest ona uleczalna, nie da się powiedzieć, że dana osoba jest w pełni zdrowa, gdyż każde zaburzenia zostawia trwały ślad w psychice.

Czy jednak młodzi pacjenci łatwo otwierają się przed obcą osobą i dzielą się swoją historią?

- Osoby, które się do mnie zgłaszają są już zmotywowane do pracy nad sobą, trudno im wytrzymać ze swoimi objawami, dlatego mają chęć ich się pozbyć. Dlatego najczęściej bardzo szybko się otwierają i chcą tej pomocy. Niewątpliwie ułatwia to życzliwa, swobodna atmosfera i moje kilkunastoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, aby stworzyć warunki do takiego bezpiecznego bycia w relacji terapeutycznej. Zofia uczęszcza na terapię. Teraz jest już łatwo rozmawiać z terapeutką. Ale czy tak było zawsze? Otóż nie. Pierwsze spotkanie to była udręka, czuła się osaczona i wręcz wciągnięta na siłę w proces, który nie do końca rozumiała. Ile zatem potrzeba czasu, aby rozpracować dany stan psychiczny?

Psycholog jest zdania, że to bardzo indywidualna kwestia. Czasami już na pierwszej sesji widzę z czym młody człowiek się mierzy, a czasem wymaga to kilkunastu spotkań. Terapia to proces, podążając za pacjentem odkrywa się kolejne jego przekonania i cele do pracy.

Zofia chodzi na terapię dopiero miesiąc. Po takim czasie trudno stwierdzić, czy jest zmiana czy jej nie ma. Żeby móc śmiało powiedzieć że czuje się zmianę trzeba poczekać. Pytanie brzmi, ile? To zależy. W jednym przypadku wystarczą dwa miesiące, a w innym co najmniej sześć.

Jak rodzice reagują na informacje o chorobie dziecka?

Aleksandra Machura, psycholog szkolny, stwierdza: *W większości rodzice są bardzo zaangażowani w pomoc dziecku, czasem reagują z zaskoczeniem i niedowierzaniem. Poznają swoje dziecko na nowo. To też proces. Uczą się być wspierającymi rodzicami. Ale zdarzają mi się też sytuacje, gdy młody człowiek mówi mi, że ma problem i że zgłaszał to rodzicom, a oni bagatelizują to mówiąc „ja też tak miałem”, „wszystkim teraz ciężko”, „nie przesadzaj, masz dom, rodzinę, co ty wymyślasz”, „my nie jesteśmy psychiczni, żeby chodzić do psychologa”.*

Rodzice naszej bohaterki również nie potrafili zrozumieć, że ich mała dziewczynka może mieć tak poważny problem jak depresja. Właśnie dlatego przez jakiś czas wypierali tę informację.

Należałoby zastanowić się także, czy polska opieka psychologiczna i psychiatryczna jest wystarczająca i jak wypadamy w tej kwestii stosunku do innych krajów?

Aleksandra Machura stwierdza jednoznacznie, że kondycja dziecięcej psychiatrii jest w fatalnym stanie. Jest utrudniony dostęp do psychiatrii i psychoterapeuty. Według Światowej Organizacji Zdrowia połowa wszystkich chorób psychicznych rozpoczyna się w wieku 14 lat, ale większość przypadków pozostaje niewykryta, nieleczone. Z uwagi na brak miejsc u psychiatrów i u psychoterapeutów w ramach NFZ, nie każdą rodzinę stać na pokrycie kosztów leczenia prywatnego, na które też czasem trzeba czekać kilka miesięcy. Powstały w ostatnim

roku Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, co daje większe możliwości wsparcia psychicznego młodych ludzi w ramach funduszu, ale i tam na miejsce u specjalisty trzeba czekać czasem kilka miesięcy. Dziecięce oddziały psychiatryczne są przepełnione, brakuje kadry. Nadal są w Polsce szkoły, w których nie ma ani pedagoga, ani psychologa, u których młody człowiek mógłby znaleźć pomoc i wsparcie. Tylko niespełna połowa szkół w Polsce zatrudnia psychologa szkolnego. Niestety nie znam aktualnych danych jak wygląda sytuacja w innych krajach.

Zofia na własnej skórze przekonała się, że opieka psychiatryczna w Polsce znajduje się na bardzo niskim poziomie. Mała ilość szpitali psychiatrycznych, długi czas oczekiwania na psychiatrę państwowego to tylko nieliczne problemy, jakie się pojawiają

Jaka jest rola rodziców i otoczenia w procesie terapii?

Psycholog zaznacza, że bardzo istotna jest rola najbliższego otoczenia, troskliwi rodzice i zasoby w postaci przyjaciół i własnej pasji są istotnym czynnikiem chroniącym i ułatwiającym proces zdrowienia. Często trudności emocjonalne u dzieci pojawiają się w wyniku relacji z rodzicami, co związane jest z brakiem bezpiecznej więzi i ciepła domowego. Dlatego tak ważne jest wsparcie i bycie w bliskim kontakcie ze swoimi dziećmi. Rodzina powinna dać młodemu człowiekowi i korzenie i skrzydła. Najważniejsze to mieć kontakt, relację ze swoimi dziećmi, co jest fundamentem ich dalszego rozwoju.

Jaki wpływ na dorastanie wywiera dzieciństwo dziecka?

Dzieciństwo to nasze korzenie..., jeśli mamy dobre warunki do wzrastania – ciepło, zainteresowanie, bliskość rodziców, bezpieczeństwo to rozwijamy się prawidłowo. Czasem brakuje któregoś elementu i korzenie zostają naruszone. Co nie znaczy, że poprzez pracę nad sobą, choćby w procesie psychoterapii, nie możemy wzmocnić tych korzeni, ustabilizować. Czasem trzeba „przesadzić się” w inną żyzną glebę, gdy osiągamy samodzielność i dorosłość, tak aby nikt nam nie szkodził i żeby zapewnić sobie dobre warunki do rozwoju – odpowiada Aleksandra Machura.

Jak można pomóc takim osobom?

Najwięcej co możemy zrobić to być i słuchać. Zapewnić o swojej obecności, być autentycznym. Można też zaproponować swoją pomoc, że możemy pójść razem z tą osobą do specjalisty. Czasowo odciążyć w innych domowych obowiązkach. Nie dziwić się, nie odrzucać, nie dawać fantastycznych rad. Nie bać się powiedzieć: „nie rozumiem, czemu tak masz i nie wiem do końca co czujesz, ale chcę ci pomóc – będę przy Tobie, nie zostawię ci samego”. Należy zachęcać te osoby, by nie pozostawały same ze swoimi problemami, aby powiedziały o swoich trudnościach bliskiemu dorosłemu lub wychowawcy w szkole.

Zosia sama stara się pomagać innym, ale po cichu ma też nadzieję, że kiedy będzie w potrzebie, ktoś również wyciągnie do niej samej pomocną dłoń.

W jaki sposób młodzież postrzega pomoc innym?

“Staram się po prostu być. Poświęcić danej osobie czas. Wysłuchać.” - Zuzia, 17 lat

“Przede wszystkim słuchać. Być z daną osobą. Nie dobijać jej jeszcze bardziej, być emocjonalnym wsparciem” Lucyna, 17 lat
Oprócz opinii profesjonalisty postanowiłam poznać zdanie uczniów na temat: "Jak negatywne oceny i stres w szkole wpływają na twoje samopoczucie i zdrowie psychiczne?". Na zadane pytanie uczniowie odpowiadają w następujący sposób:

Źle, a nawet bardzo źle. U mnie stres w szkole jest związany ze strachem przed opinią innych, ale głównie z obrazem otrzymania negatywnej oceny. Mam wrażenie, że od nas jako stosunkowo młodych ludzi wymaga się często zbyt dużo. W momencie, kiedy dostaje negatywną ocenę jestem zła na siebie szczególnie kiedy przez długi czas przygotowywałam się do zaliczenia. Nawet kiedy dostaje złą ocenę często zdaje sobie sprawę, że jest ona niesłuszną, ponieważ dobrze umiem dany temat. Aktualnie zmagam się z depresją, wysokim poziomem stresu i lęku wywołanym przez różne sytuacje głównie w szkole. Ogrom nauki, nauczyciele, którzy często się na nas wyżywają oraz rówieśnicy, którzy potrafią wyśmiewać się z innych. Jest naprawdę dużo młodych ludzi, którzy sobie nie radzą i boją się prosić o pomoc. Przerażające jest to, iż cierpią oni w samotności, często się samo okaleczają, a nawet próbują odebrać sobie życie. - Zuzia, 17 lat

Stres w szkole powoduje u mnie ból brzucha, wydaje się jakby mój żołądek był ściśnięty. Złe oceny, które dostaje, pomimo iż uczyłam się dużo do danego sprawdzianu, powodują utratę motywacji do dalszej nauki, moja samoocena spada, czuje się gorsza, a moja pewność siebie maleje. Przy kolejnej próbie nauki w głowie mam tylko wizję kolejnej jedynki. Wtedy nachodzi mnie myśl-po co mam się starać, skoro i tak nic mi nie wychodzi. - Marta, 17 lat

Od początku edukacji szkolnej niskie oceny były dużym powodem mojego złego samopoczucia, a stres związany ze szkołą, sprawdzianami czy po prostu przebywaniem w niej tylko się do tego dołożył. Przez te wszystkie lata moje samopoczucie tylko się pogarszało, ponieważ oceny zaczęły znaczyć znacznie więcej, zaczęłam porównywać się do innych osób i ostatecznie moje wymagania względem siebie stały się nie do osiągnięcia. Pomimo zdiagnozowanej depresji i zaburzeń lękowych spowodowanych głównie szkołą i presją, która jest z nią związana, leczenie psychiatryczne i terapia nie jest w stanie pozbyć się przekonań, które w mojej głowie wykształciła szkoła. Niektóre czynniki nieodwracalnie uszkodziły postrzeganie samej siebie i swojej wartości. Życie, z przekonaniem, które bardzo utrudnia funkcjonowanie jest okropnie trudne. - Klaudia, 16 lat

Innym ekspertem jest Pan Piotr Dombrowski, psycholog pracujący na co dzień w LII Liceum Ogólnokształcące im. Władysława Reymonta i Technikum Księgarskim im. Stefana Żeromskiego. Czym zajmuje się jako szkolny psycholog?

Na czym polega jego rola?

Piotr Dombrowski odpowiada: *Pomijając mniej istotne formalności moim głównym zajęciem jest pomoc psychologiczna dla uczniów. Mam po prostu być dla nich, jeżeli potrzebują porady lub mają jakiś dylemat. Czasami sytuacja jest spokojna nie wymagająca interwencji, ale zdarzają się też tzw. sytuacje interwencyjne. Taką sytuacją będzie atak paniki, kiedy jako psycholog mam obowiązek zareagować i pomóc uczniowi. Natomiast jeżeli chodzi o problemy z którymi zgłaszają się uczniowie czasami wystarczy jedno spotkanie, aby załagodzić sytuację a czasem umawiam się z uczniami na kilka spotkań, jeśli jest taka potrzeba.*

Zofii udało się poznać Pana Piotra i jest to naprawdę osoba godna zaufania młodzieży. Gdzie kończą się jego kompetencje i w którym momencie kieruje młodych ludzi do innych specjalistów?

To wszystko zależy od skali problemu. Ja jestem osobą pierwszego kontaktu, zawsze można do mnie przyjść i zapytać o radę. Natomiast jeżeli obszar problemu, z którym przychodzi dana osoba nie jest mi bliski kieruje do następnych specjalistów np. innych psychologów, psychoterapeutów oraz psychiatrów – odpowiada psycholog.

Z jakich powodów uczniowie najczęściej odwiedzają gabinet pana Piotra?

- Najczęstszymi problemami z jakimi uczniowie się zgłaszają są zaburzenia depresyjne i stany lękowe.

Jakie są najbardziej problematyczne czynniki, które źle wpływają na samopoczucie młodzieży?

Pan Piotr bez wahania odpowiada - *Bardzo często jest to niestabilna sytuacja rodzinna. Zaburzone relacje z rodzicami są trudne do naprawienia. Utrudnia to też kontakt między rodzicem a dzieckiem. Relacje z rówieśnikami są również ważne w czasie rozwoju psychicznego. Tak więc ich niestabilność również działa bardzo nieprzychylnie. Kolejnym negatywnym czynnikiem są media społecznościowe. Tworzą złudne obrazy życia jak i wyglądu przez co młodzi czują się niewystarczający dostrzegają w swoim wyglądzie wady i czują się przez to jeszcze gorzej.*

Zosia, choć zawsze chciała dobrze wyglądać, szło jej to opornie. Aż do momentu, kiedy zaczęła się zastanawiać “właściwie dla kogo ja to robię?”. Warto sobie zadać pytanie, aby celnie ustawić priorytety.

Jak z kolei na młodzież wpływa szkoła i negatywne oceny?

Piotr Dombrowski wyjaśnia - *Czasami zdarza się, że uczeń czuje presję, bardziej przeżywa negatywne oceny. Często też czuje niesprawiedliwość np. nauczyciel inaczej spojrzął na jego starania i w wyniku tego otrzymał gorszą ocenę.*

W jaki sposób izolacja społeczna wpłynęła na stan psychiczny uczniów?

- *Wpłynęła w różny sposób. Jeżeli ktoś już wcześniej odczuwał lęk przed szkołą to po powrocie ten lęk pogłębił się jeszcze bardziej. Poza brakiem kontaktu z rówieśnikami był też fakt że wszyscy domownicy przebywali w jednym czasie w domu. Nie było takiej chwili sam na sam ze sobą, ani dystansu między członkami rodziny co też jest negatywnym czynnikiem.*

Zofia zawsze czuła się w szkole obco. Nie pasowała do swoich rówieśników. Kiedy zaczęła się nauka zdalna to było jak zbawienie. Myślała "nie trzeba chodzić i widywać się z ludźmi", "nie muszę udawać że jestem szczęśliwa". Dziewczynka, posiadając już wcześniej niechęć do szkoły, w czasie nauki zdalnej nabrała jeszcze większego dystansu do ludzi i się odizolowała. Na szczęście teraz ma wokół siebie ludzi, którym ufa i którzy - wbrew jej przekonaniom - polubili ją

Warto zastanowić się, czy w czasie pandemii uczniowie zaczęli u siebie zauważać nienaturalne zachowanie, które mogły wynikać z chorób psychicznych?

Piotr Dombrowski: *Myślę, że na początku pandemii nie zauważali, ale po jakimś czasie, a w szczególności pod koniec nauki zdalnej z różnymi wątpliwościami zgłaszało się do mnie dużo osób.*

A czy po nagłym powrocie do szkoły procent młodzieży z problemami się zwiększył?

- *W jakimś stopniu się zwiększył. W czerwcu nie było to aż tak widoczne, ponieważ wróciliśmy tak naprawdę na niespełna miesiąc. Natomiast teraz kiedy młodzież uczy się stacjonarnie już trzeci miesiąc jest to bardziej nasilone.*

Jak rodzice reagują na wieść o chorobie dziecka?

- *Reakcje są najróżniejsze. Niektórzy rodzice lekceważą problem stwierdzeniami typu: "ja miałem gorzej" "uśmiechnij się i wszystko będzie dobrze" - są to bardzo krzywdzące słowa. Są też wręcz nadopiekuńczy rodzice, którzy chcą zrobić aż nad to co jest potrzebne. I tutaj jak w każdej sytuacji trzeba znaleźć ten "złoty środek".*

Na koniec powinniśmy się zastanowić, jak my, uczniowie, możemy pomagać innym w potrzebie?

Wiadomo, że czasami ktoś nie chce rozmawiać z dorosłym i woli rozmowę z rówieśnikiem.

Piotr Dombrowski: *To jest bardzo dobre pytanie. Najważniejsza jest obserwacja. Jeżeli widzimy że coś się dzieje u danej osoby, inaczej się zachowuje wystarczy taki prosty gest "jak mogę ci pomóc?" "czy mogę coś dla ciebie zrobić?". Nawet poświęcenie czasu, które wydaje się tak błahym czynem może znaczyć więcej niż cokolwiek innego.*

Najważniejsze pytanie jakie można zadać to: "Jakie czynniki wpływają na zdrowie psychiczne, postrzeganie siebie oraz świata?"

Bardzo dużą krzywdę wyrządzają nam media społecznościowe. To źródło wielu informacji, ale też często mylnych obrazów życia innych ludzi.

Strona American Psychological Association podaje dane badań Psychology of Popular Media Culture (Sherlock, M. i Wagstaff, DL). Ponad połowa z badanych kobiet w wieku 18-35 lat z powodu wyidealizowanych zdjęć na Instagramie odczuwa spadek samooceny oraz zmiany w zakresie zdrowia psychicznego. Częste korzystanie z Instagrama zostało skorelowane z natężeniem objawów depresji, niezadowoleniem z własnego ciała i gorszym stanem fizycznym.

Więc jak ustawiać priorytety i czy warto wyznaczać grube granice?

Zdecydowanie tak. Wszystko musi mieć gdzieś swój początek i koniec. Według brytyjskiego profesora Richarda Layard'a najważniejsze w życiu młodego człowieka powinny być stosunki międzyludzkie, życie rodzinne, zadowolenie ze tego, co robią. Negatywne skutki wywołuje w człowieku potrzeba porównywania się do innych. Już od najmłodszych lat odczuwalny jest przymus konkurowania. Zamiast skoncentrować się na tym, co by nas uszczęśliwiło, wyznaczamy sobie inne, często mylne, cele.

Na podstawie przeprowadzonych badań widać, jaka jest skala problemu, a więc kluczowe pytanie: "A czy ty pomagasz lub potrzebujesz pomocy?"

Jeśli masz problem zadzwoń na ogólnopolski telefon zaufania pod numer 116-111. Pamiętaj NIE JESTEŚ SAM!

Lucyna Michałowska

KRÓTKA PIŁKA

Majowo - czerwcowe wydarzenia sportowe

Maj – dla jednych sportowców miesiąc ten oznacza końcówkę sezonu i długo wyczekiwane i zasłużone po ciężkim sezonie wakacje, dla drugich natomiast jest to koniec wakacji i początek ciężkiej pracy i drogi po najważniejsze zwycięstwa w sezonie.

Piłka nożna

Maj w piłce nożnej to czas dogrywania wszystkich lig i europejskich rozgrywek, a także, po krótkich wakacjach, rozpoczęcie zgrupowań reprezentacyjnych. Nie zapominajmy, że dosłownie za chwilę rozpoczynamy również letnie okno transferowe.

Z początkiem czerwca zaczęliśmy zgrupowanie reprezentacyjne w ramach rozgrywek Ligi Narodów. Przypomnijmy, że nasza kadra, będąc w najwyższej dywizji A w grupie z Walią, Belgią i Holandią, rozegra w czerwcu aż 4 mecze:

1.06 vs Walia (2:1, Jonathan Williams 52', Jakub Kamiński 72', Karol Świdzki 85')

8.06 vs Belgia (w Brukseli)

11.06 vs Holandia (w Rotterdamie)

14.06 vs Belgia (w Warszawie)

Siatkówka

Można powiedzieć, że w siatkówce kończy się sezon klubowy, a rozpoczyna się sezon reprezentacyjny, na który chyba każdy polski kibic siatkówki czeka cały rok, bo wiemy, na jakim poziomie stoi nasza siatkówka. Za każdym razem wymagamy od naszych siatkarzy zwycięstwa w każdym meczu i absolutnie mamy ku temu powody. Zanim o siatkówce reprezentacyjnej, to wypada absolutnie pogratulować drużynie ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, która 2. rok z rzędu wygrała siatkarską Ligę Mistrzów, pokonując włoskie Trentino 3-0. Przechodząc do siatkówki reprezentacyjnej, przed naszymi paniami i panami najpierw rozgrywki Ligi Narodów, które potrwać mniej więcej do połowy lipca, lecz umówmy się, że wszyscy kibice czekają na Mistrzostwa Świata i kobiet i mężczyzn. MŚ mężczyzn, które odbędą się w POLSCE i Słowenii rozpoczną się 26.08 do 11.09. W Polsce mecze będą odbywały się w Gliwicach i Katowicach. MŚ kobiet odbędą się w POLSCE i Holandii potrwać od 23.09 do 15.10. W Polsce mecze będą rozgrywane w Łodzi, Gdańsku/Sopot i Gliwicach.

Koszykówka

NBA wchodzi w decydującą fazę właśnie na przełomie maja i czerwca. Trzeba przyznać, że w tym sezonie mamy do czynienia z bardzo emocjonującymi meczami. Tak się prezentują wyniki meczów w NBA od fazy ¼ finału:

Miami Heat 4-2 Philadelphia 76ers

Memphis Grizzlies 2-4 **Golden State Warriors**

½ finału:

Miami Heat 3-4 **Boston Celtics**

Finały:

1.07 Golden State Warriors 108-120 Boston Celtics

Przed nami jeszcze 3 mecze*: 6.06, 9.06, 11.06.

DO BOJU CELTOWIE!!!

***minimum 3 mecze. Jeśli Boston wygra wszystkie 4, to zostają nam 3 mecze, jeżeli jednak Warriors wygrają minimum 1 mecz to czekają nas jeszcze 4 mecze**

Tenis

Mimo że tenis w Polsce nie jest za bardzo rozchwytywanym sportem, to myślę, że od jakiegoś czasu oglądalność tenisa ziemnego w naszym kraju gwałtownie wzrosła. Wszystko za sprawą naszej wspaniałej 21-letniej Igi Świątek, która najpierw wdarła się na 1 miejsce w rankingu WTA, a potem rozpoczęła wspaniałą passę 35 zwycięstw z rzędu. 4 czerwca Iga Świątek mogła do swojej gablotki wstawić kolejne trofeum, wspaniała polska tenisistka wygrała drugi raz w swojej karierze wielkoszlemowy turniej Roland Garros. Polka w 1 godzinę i 8 minut rozprawiła się z 18-letnią amerykańką Cori Gauff (6:1, 6:3). Trzeba przyznać, że w takim tempie Iga za parę lat ma duże szanse, by zostać największą tenisistką w historii. Trzymamy kciuki Iga!!!

Dominik Horabiik, IIb

100 dni wojny



Wojna na Ukrainie, wojna, która miała trwać "2 dni" trwa już ich ponad 100. Przez ten czas na arenie międzynarodowej mogliśmy zauważyć wiele nowych trendów, zachowań, doszło do wielu przetasowań, jeżeli chodzi o poszczególne relacje danych państw. Wojna ta miała także ogromny wpływ na wewnętrzną sytuację naszego kraju – Polski. My jako Polacy, możemy być dumni z tego, jak poradziliśmy sobie z obecną sytuacją, jak umieliśmy godnie przyjąć naszych sąsiadów w ogromnej potrzebie. Aby jednak w pełni zrozumieć wpływ tej wojny na świat, Polskę i nas samych, należy te 100 dni wojny rozpatrzeć bardziej dokładnie.

Początek. Przed 24 lutego, czyli jeszcze przed rosyjską inwazją na Ukrainę, społeczeństwa miały nadzieję, że tej konfrontacji uda się zapobiec. Przypomnijmy, że strona rosyjska już wiele miesięcy wcześniej (bo już w listopadzie 2021) zaczęła zbierać wojska przy swojej granicy z Ukrainą, a prowokacje mające na celu eskalację, już zresztą trwającego konfliktu w Donbasie, miały miejsce od lat. Państwa zachodnie, członkowie NATO, państwa przy ONZ próbowały odwieść Rosję od gromadzenia sił wojskowych przy granicy z Ukrainą, prośby te były przez Kreml ignorowane, lub nawet przekształcane w propagandę przeciwko Zachodowi.

Przełomowym momentem był 21 lutego, kiedy to w swoim oświadczeniu Prezydent Federacji Rosyjskiej W. Putin uznał niepodległość dwóch samowznajczych republik Donieckiej i Ługańskiej. Idealnym pretekstem do rozpoczęcia inwazji, przez Rosję, była prośba dwóch republik o pomoc w obronie przed domniemaną agresją Ukrainy.

24 lutego nad ranem Władimir Putin w swoim orędziu ogłosił początek specjalnej operacji wojskowej przeprowadzanej na terenie Ukrainy, w celu denazyfikacji państwa ukraińskiego.

Reakcja świata. Reakcje na atak Rosji były wręcz natychmiastowe. Możemy podzielić je na te polityczne oraz społeczne.

Reakcje w świecie polityki: Wiele państw, organizacji i grup międzynarodowych otworzyło potęgę rosyjską agresję oraz zapowiedziało nałożenie na ten kraj ogromnych i surowych sankcji gospodarczych. Największe sankcje wyływały od Stanów Zjednoczonych, krajów Unii Europejskiej oraz państw należących do struktur NATO, a także od państw będących zagrożonymi przez Rosję (np. Japonia). Państwa należące do traktatu waszyngtońskiego zapowiedziały także wdrożenie planów wysyłania na walczącą Ukrainę broni i sprzętu wojskowego, aby pomóc tamtejszym żołnierzom w odepchnięciu agresora.

Nie każde państwo świata opowiedziało się negatywnie na temat ataku Rosji na Ukrainę. Przykłady takich państw to Białoruś, która zresztą może być uznana za stronę w tym konflikcie, Wenezuela, Syria, Erytrea czy Kuba. Na liście mogłyby znaleźć się takie państwa, jak Chiny lub Iran, jednakże państwa takie jak te nie określiły swojego stanowiska co do tej wojny w pełni, istnieje jednak przeświadczenie, że wydały one ciche zezwolenie na rozpoczęcie inwazji.

Reakcje społeczne. Już w pierwszych dniach wojny na ulicach wielu miast świata pojawiły się antyrosyjskie manifestacje, na których to uczestnicy pikiet, za pomocą haseł czy plakatów, mieszały prezydenta Rosji z Hitlerem, porównując go, między innymi do Adolfa Hitlera. Pod ambasadami rosyjskimi znajdującymi się w innych państwach organizowane były demonstracje, na których nie zabrakło niecenzuralnych określeń rzucanych w stronę rosyjską. Pamiętamy, kiedy to w Warszawie 9 maja rosyjski ambasador Siergiej Andrejew został obłany czerwonym syropem, mającym imitować krew, podczas składania hołdu radzieckim żołnierzom przy mauzoleum wzniesionym ku ich pamięci. Włodarze miast postanowili, że w ramach ciepłego przyjęcia ukraińskich uchodźców na przy ulicach, w urzędach, na budynkach państwowych zostaną wywieszone flagi

ukraińskie. Ich zadaniem nie tylko jest bycie aktem solidarności wobec narodu ukraińskiego, ale nagłośnienie i doinformowanie społeczeństwa na temat tego, jak ważne jest godne przyjęcie nowo przybyłych gości.

Walki na froncie. Na samym początku konfliktu niewielu dawało Ukraincom zbyt wiele szans na to, aby byli oni w stanie obronić własną ojczyznę. Zostali przecież napadnięci przez największy kraj świata, z o wiele liczniejszą armią, z o wiele większymi zasobami ludzkimi, a przy tym wszystkim, nie będąc w żadnym sojuszu gwarantującym im bezpieczeństwo. Ukraińcy nie dali jednak za wygraną, dzielnie walczyli i nadal walczą o każdy skrawek swej ziemi. Rosjanie zakładali, że wojna potrwa maksymalnie tydzień, gdzie założeniem było zdobycie Kijowa po 3 dniach. Z perspektywy czasu wiemy, że Rosjanie się przeliczyli. Nie zdołali oni zająć Kijowa, a na początku kwietnia rosyjskie wojska wycofały się z północnych terenów Ukrainy. Dodajmy, że jedynymi znaczącymi miejscowościami, które wojska rosyjskie pomyślnie zajęły to Chersoń i Mariupol. To, że Ukraina tak zaciekle i dobrze broni się przed agresorem jest na pewno zasługą zawziętości i odwagi żołnierzy ukraińskich, ale także dostaw, jakie Ukraina otrzymuje od państw Sojuszu Północnoatlantyckiego, w tym Polski.

Wpływ wojny na sytuację w Polsce. Przeszło 100 dni wojny ukraińsko - rosyjskiej odcisnęły na Polsce niemałe piętno. Pierwszy ze skutków wojny za naszą wschodnią granicą jest masowy napływ ukraińskich uchodźców. Do tej pory liczba uchodźców wojennych z Ukrainy znajdujących się w Polsce to około 2,2 mln osób. Jest to ogrom osób, które z pewnością wywarły wpływ na naszą strukturę społeczną jak i gospodarczą. Przybycie uchodźców do Polski nie wiązało ze sobą wielu negatywnych skutków, na przykład tarć o podłożu narodowościowym czy powstawanie obozów dla uchodźców. Polacy w sprawie przyjęcia uchodźców spisali się na medal. Wojna ma swoje odbicie także w świecie gospodarczym. Jesteśmy świadkami rosnącej inflacji, która najbardziej daje się we znaki zwłaszcza na stacjach benzynowych oraz w sklepach. Władza państwowa próbuje walczyć z inflacją, tworząc wiele tarcz antyinflacyjnych mających pomóc, zwłaszcza przedsiębiorcom, w działalności w tych trudnych czasach. Na zawirowania gospodarcze składa się również sprawa pandemii koronawirusa, która może wydawać się już miniona, jednakże jej skutki są nadal odczuwalne.

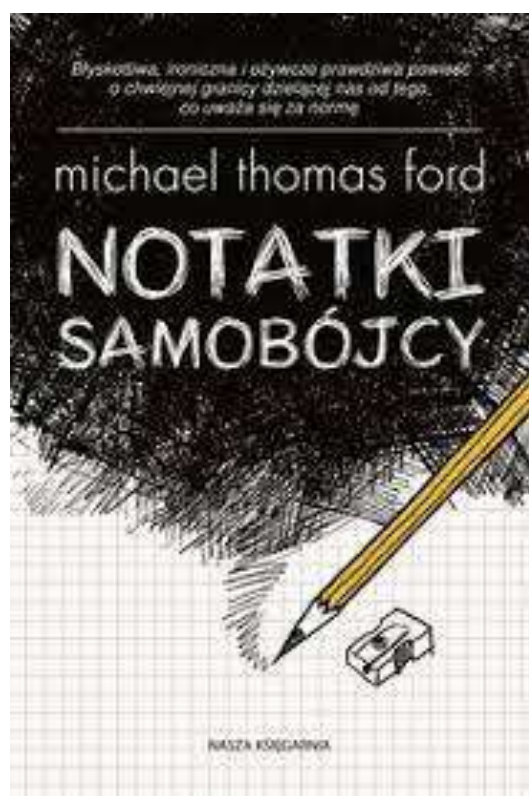
Groźba kolejnych "100 dni". Nie wiemy, ile jeszcze potrwa wojna na Ukrainie ani czy nie rozwinie się ona w konflikt o zasięgu światowym. Jako obywatele musimy działać na rzecz pokoju na tyle, na ile możemy działać na rzecz przybyłych uchodźców, zwłaszcza matek z dziećmi. Miejmy wszyscy nadzieję, że brutalna wojna jak najszybciej się zakończy i pozostanie nauczka dla obecnych i przyszłych pokoleń, że wojna nigdy, jak i teraz, nie prowadzi do niczego dobrego.

Kordian Sachajko,
Tomasz Wyszkowski, IIB

Zdrowie psychiczne inaczej

Książka „Notatki samobójcy” autorstwa Micheala Thomasa Forda jest dziennikiem piętnastoletniego Jeffa, w którym to chłopak dzień po dniu opisuje wszystkie 45 dni spędzone na dziecięcym oddziale psychiatrycznym po nieudanej próbie samobójczej. Na pozór książka może wydawać się dosyć makabryczna i trudna, jednak fabuła jest niezwykle łatwa do przyswojenia za sprawą prostego języka oraz niezwykle krótkich rozdziałów, dzięki którym czytelnik nie ma prawa znudzić się monotonnymi opisami nic nieznaczących rzeczy.

Jak już wspomniałam, notatki obrazują czytelnikowi losy Jeffa i na pozór całkowicie innych od niego nastolatków, którzy, jak on, trafili do szpitala i podejmują się codziennych wyzwań związanych z ich zaburzeniami. W tekstach Jeffa nie brakuje opisów uczuć i myśli, które towarzyszą mu w jego 45-dniowej drodze do opuszczenia szpitala, a dzięki nim dowiadujemy się, jak mogą wyglądać myśli osoby doświadczonej próbą samobójczą, które, co ciekawe, nie są takie, jak uważa większość społeczeństwa. Sama książka pełna jest różnych wątków i sytuacji bliskich współczesnym nastolatkom, co sprawia, iż młodzież dzięki tej opowieści może poczuć się zrozumiana, ale też może oswoić się z tematem samobójstwa, co niekoniecznie jest dobre. Jednak niewątpliwie tekst pokazuje problem ten z całkowicie innej perspektywy, która jest dużo bardziej trafna niż ta, którą zwykle widzimy w mediach i literaturze. Poza tym fabuła, choć na pierwszy rzut oka może przygnębiać, jest zabawna. Inni bohaterowie też są interesujący, ich rysunki psychologiczne są pogłębione oraz urozmaicają akcję.



Kończąc mój wywód na temat tej niezwykle trudnej do zrecenzowania książki, muszę uwzględnić to, iż na pewno nie mogę polecić tej książki osobom, które miewają myśli samobójcze, bowiem, jak wcześniej wspomniałam tekst może oswoić taką osobę z tym tematem aż nazbyt. Jeśli zaś chodzi o to, komu mogłabym polecić tę lekturę, to zdecydowanie będzie to starsza młodzież, bądź osoby, których bliscy na co dzień borykają się z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego.

Ola Krakowska, 1e



English corner

This month, Ukrainian students cooperated with their colleagues from the Italian school. Among all our activities, students wrote letters to each other – Italians wanted to support their Ukrainian friends, and Ukrainian wanted to thank them for their support. You can read the nicest letters here.

Dear friend,

When I look back at my school years, I think that I have received a lot of help from my parents during this period and I think that all the Ukrainian teenagers attending a school in a neighboring country like Poland are welcomed and looked after a lot. I wish you a lot of support from teachers and classmates to overcome difficulties.

I find that this useless and stupid war could become a main reason for us to get stronger and more secure in our life, despite all the suffering.

Your strength and union represent essential values for a democratic society.

Mattia, from Milan, Italy

Hi, I'm Sebastiano, a student at Ettore Molinari school in Milan, I want to say that almost all our sufferings going on in time will make us stronger, but losing our mother country is like losing our identity as our heart and our soul. Our identity is the result of many factors including culture and homeland, I dare not imagine the suffering of you guys who from one day to the next have seen your homeland occupied in a cruel way, to all of you goes my thought and I hope that sooner or later you will be able to return to your towns and restore Ukraine to the splendor it used to, so from me a big good luck and never give up because things have a beginning and an end.

Sebastiano from Milan, Italy

It's hard for me to find the words but I'm sure that by cooperating we can make a difference, we can keep on working to spread a message, it won't stop the war but hopefully people will start being more aware and maybe it can bring us a step forward to the "so desired" diplomacy all of this without the use of brute force or weapons. That's all I have to say, I may not be good at writing letters of support but I surely know that united we stand while as divided we may fall.

Riccardo, from Milan, Italy

Hello Tommaso! My name is Lolita. Thank you for your letter and warm words. I'm hoping that this situation is over soon as possible. Now I dream that there will never be a war on Earth. To stop flying rockets and shells over the homes of Ukrainians. To stop killing innocent people, children could embrace their fathers and wives their husbands. Also, I want to express my gratitude to the people who help Ukrainians now in all cities of the world. We appreciate it!

My dears,

We were very pleased to read your letters, we are glad that you supported us. Ukraine is suffering a lot from the war, many innocent people are no longer alive or still suffering. We hope that there will be peace all over the world and we want that there would be no war in any country on the Earth. Thank you for your letters.

Anna, Ukraine, Odesa

Hi, my name is Oleg. We really appreciate your supporting Ukraine. And we are glad to hear that you are with us! Thank for everything! We will be strong and don't give up! Thank you very much!

Best regards!

Oleg



jak na nas działa?

w czym nam pomaga?

gdzie się ją wykorzystuje?

Witamina C to jeden ze związków bardzo ważnych dla naszego organizmu, który zapewnia jego prawidłowy rozwój. Witamina ta należy do grupy nasyconych alkoholi polihydroksylowych.

Witamina C pełni wiele ważnych funkcji;

1. reguluje procesy pochłaniania drobnoustrojów chorobotwórczych przez leukocyty;
2. przyspiesza gojenie się ran, hamuje krwawienie dziąseł;
3. uszczelnia naczynia krwionośne;
4. spowalnia procesy starzenia się skóry;
5. obniża ciśnienie krwi i cholesterol;
6. obniża ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów;
7. reguluje wytwarzanie kolagenu.



- ✓ Witamina ta ma też właściwości przeciwnowotworowe, czyli zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby tego typu. Bierze też udział w biosyntezie białek obecnych w kościach czy zębach. Wpływa na odporność, bierze udział w przemianie tłuszczów, syntezuje hormony.
- ✓ Jednak czasami nasz organizm nie wchłania jej dobrze. Ma na to wpływ: palenie papierosów, problemy z trawieniem, wymioty czy dostarczanie większej dawki witaminy dziennie niż 1g.
- ✓ Skutkami niedoboru witaminy C może być: gorsze gojenie się ran, bóle mięśniowe, obniżona odporność, osłabienie podczas dnia, czy zaburzenia psychiczne co może doprowadzić do depresji, branie witaminy nadmiernie też nie jest zdrowe bo może doprowadzić do np. nudności czy też kamienicy nerkowej.
- ✓ Produkty, jakie powinno się jeść, żeby przyswajać witaminę C to głównie owoce (truskawki, pomarańcze, cytryny, kiwi, jeżyny), ale nie tylko, jest też w warzywach (pomidory, kalafior, kapusta, szpinak).
- ✓ Ponadto Witamina C jest powszechnie stosowana w kosmetologii, ponieważ ma wpływ na elastyczność skóry, oznaki starzenia się, przebarwienia (rozjaśnia je).
- ✓ Kosmetyki z witaminą C są rekomendowane praktycznie dla każdego typu cery w każdym wieku, dlatego też mogą i powinni je stosować też nastolatki, zwłaszcza mający problemy z trądzikiem. Istotna jest natomiast zastosowana forma tej witaminy, trzeba więc brać pod uwagę wskazania producenta. Wyższe stężenia Witaminy C mogą szczególnie podrażniać skóry trądzikowe, skłonne do niedoskonałości. Podrażnienia w przypadku cer problematycznych często skutkują w następstwie pojawieniem się stanów zapalnych na skórze. Dlatego zaleca się dobranie kosmetyków odpowiednich do swojej skóry.

VITAMIN C HEALTH BENEFITS



Witamina C jest składnikiem chętnie umieszczanym w formułach kosmetyków przez producentów. Nic dziwnego, ponieważ wykazuje bardzo wiele pozytywnych właściwości i gwarantuje widoczny efekt przy regularnym stosowaniu.

Pamiętajmy więc, by nie brakowało produktów bogatych w Witaminę C w naszej codziennej diecie. Warto też stosować kosmetyki, które zawierają ten dobroczynny składnik, a sprawi to na pewno, że nasza skóra będzie piękniejsza!

Weronika Zacharz, Ila

TY

Nie wiem komu wierzyć, jak odnosić się do życia.
Moje lekarstwo mnie zabiło,
a gorycz — uleczyła.
Pytanie nie o to jak mnie oddychać i jak być,
Niezrozumiałe stało to jak cię kochać.
Jak patrzeć,
Dotykać wzrokiem,
Obserwować za niezrozumiałym, mrocznym,
Takim przewrotnym, nieważkim,
I raniącym mnie,
Obrazem twoim dalekim.

Jesteś przeze mnie objęty.
Ja—chłód.
Ja—chłód nad morzem.
Ty—morze.

Jesteśmy bardzo podobni. Konstanty.
Jesteśmy blisko. Jesteśmy obok. Nie razem.
Łód między nami. Łód jest naszym stworzeniem.
Stworzeniem straszniejszym niż piekło.
Diabły płoną w piekło. Oni płoną razem.

Jesteśmy blisko, ale nadal nie razem.

ELIZA NOVIK, 2A

BEZINTERESOWNOŚĆ

Otwórz swoje serce dla innych
tak zwyczajnie, bezinteresownie,
to naprawdę nic nie kosztuje.
Uśmiechnij się do kogoś.
Zapytaj jak się czuje?
Potrzymaj za rękę,
gdy ulicę przechodzi,
by poczuł się bezpiecznie,
bo pamięć mu zawodzi.
Pomóż przynieść torbę
w której ma trochę jedła,
lub podnieść chociaż laskę
gdy z ręki mu wypadła.
Weź go pod parasol
gdy kapie mu na plecy,
by deszcz go nie przemoczył
i później się nie leczył.
I chociaż w pierwszej chwili
poczucie się niezręcznie,
zapłaci Ci uśmiechem
i będzie za to wdzięczny.
Poczujesz się szczęśliwy,
choć takich jest niewielu.
I mimo, że pomogłeś,
to samo masz w portfelu.

NICOLA GOSZCZYŃSKA, 2A



Drogi przyjacielu!

Nie widziałeś mnie, ale ja znam Ciebie. Jestem jednym z trzech omenów, które towarzyszą Ci od urodzenia. Wiesz... niektórzy ludzie na tym świecie, są przeznaczeni do szczęśliwego życia.

Ty niestety nie jesteś jednym z nich, a moją powinnością jest, aby tak właśnie się stało.

Kim zatem jesteśmy? O tak - wybaczonej manieri. Pozwól nam się przedstawić.

Wstyd to mój młodszy brat, licho siedzące na Twoim lewym ramieniu. Wstyd szepce, że jesteś dziwakiem, że Twoje myśli nie są normalne, a Ty jesteś największą chodzącą pomyłką. Wstyd towarzyszy Ci już od czasów dziecięcych.

Wstyd powoduje, że nienawidzisz siebie.

Strach siedzi na Twoim prawym ramieniu. To mój starszy brat, jest tak stary jak życie samo w sobie, wypełnia każdy ciemny kąt potworami, zamienia każdego nieznajomego w mordercę. Strach powoduje, że boisz się wyznać miłość osobie, którą kochasz. Sprawia, że tworzysz swoje własne więzienie.

A kim ja jestem? Jestem najgorszym z demonów, ale myślisz o mnie jak o najserdeczniejszym przyjacielu. To do mnie zwracasz się, kiedy nie pozostaje Ci nic innego. Żyję w twoim sercu i to ja zmuszam Cię do przetrwania. Dzięki mnie, moi bracia wciąż mogą dotrzymać Ci towarzysztwa. To ja przedłużam Twoje cierpienie.

Z wyrazami szacunku,

Nadzieja

Nadzieja



HUBERT ZAPOLSKI, 3 DG



Gazetka szkolna

XLV Liceum Ogólnokształcącego

im. Romualda Traugutta

ul. Miła 26

01-047 Warszawa



Kontakt:

monitorTraugutta@traugutt.edu.pl

Znajdziesz nas na

www.traugutt.edu.pl

Opiekun redakcji

Karolina Ciurzyńska

k.ciurzynska@traugutt.edu.pl

Zespół redakcyjny

„Monitora Traugutta”:

Oliwia Runo,

Aleksandra Jabłońska wraz z klasą 2B,
uczniowie klasy 1E oraz 3D

Wszystkich uczniów i nauczycieli
zapraszamy do współpracy.

Czekamy na wasze teksty!

Oczywiście po wakacjach!!!!