

Izolacja a zdrowie psychiczne społeczeństwa

Wraz z początkiem 2020 roku świat musiał się zmierzyć z wieloma problemami. Wszyscy wiemy, że tym największym jest wirus SARS-CoV-2. Jednak izolacja nim wywołana nie jest jedynym, z którym obecnie borykają się ludzie. Mam tutaj na myśli problemy ze zdrowiem psychicznym. Znacznie pogarsza się ono u tych, którym brakuje regularnego fizycznego kontaktu z przyjaciółmi i znajomymi.

Jak podają psychologowie, wielu z nas podczas lockdownu przechodziło momenty załamania, smutku. Naturalnie człowiek jest zwierzęciem stadnym, co znaczy, że potrzebujemy kontaktu z innymi, żeby dobrze funkcjonować. Przez tysiąclecia żyliśmy w społeczeństwie, a nagle z dnia na dzień zostaliśmy odcięci od wszystkiego, z czym na co dzień obcowaliśmy. Kontakty przez portale umożliwiające czaty wideo są tylko pozorne. Pomagają w czasie izolacji, lecz nie na tyle, żeby zaspokoić potrzebę kontaktu fizycznego z bliskimi dla nas osobami. Brak lub ograniczenie możliwości poznawania nowych ludzi może być dla niektórych wielkim obciążeniem.

Podczas pandemii świat prawie stanął w miejscu. Życie zwolniło, dni zlewają się ze sobą, a czas ucieka nam między palcami. Żyjemy światem wirtualnym, czasem nie odróżniając go od rzeczywistości. Przygnębiające informacje napływają ze

wszystkich stron, a żeby je usłyszeć, wcale nie trzeba się wysilać. Wszyscy zmagają się sami ze swoimi problemami przez wiele godzin. Jak to wszystko wpływa na psychikę człowieka?



Czasopismo medyczne „The Lancet” opublikowało analizę badań naukowych dotyczących stanu psychicznego osób przebywających w odosobnieniu w czasie pandemii na przestrzeni lat. Z publikacji wywnioskować możemy, że u ludzi skierowanych na przymusową kwarantannę wykryto później wiele problemów ze zdrowiem psychicznym, m.in. PTSD, czyli zespół stresu pourazowego, który dotyczy w większości żołnierzy wysyłanych na misje oraz dziennikarzy relacjonujących wstrząsające i traumatyczne wydarzenia. Z badań przeprowadzonych w Toronto i przedstawionych w artykule „SARS Control and Psychological Effects of Quarantine” wynika, że ludzie

przebywający w izolacji w prawie 29% mieli objawy zespołu stresu pourazowego, a w ponad 31% objawy depresji. Według badaczy z biomedcentral.com najbardziej narażone na pogorszenie stanu zdrowia psychicznego są młode kobiety oraz osoby w wieku szkolnym. Te ostatnie ze względu na zwiększony poziom stresu wynikający z wymagań nauczycieli w trybie pracy zdalnej. Potwierdzić można to też wynikami badań przeprowadzonych przez Cambridge University. Badacze potwierdzają, że PTSD pojawia się cztery razy częściej u dzieci i młodzieży objętych kwarantanną niż u tych, które jej nie podlegają.

W Internecie można znaleźć bardzo wiele „poradników” pod tytułem: Jak przetrwać pandemię? Sprowadzają się one do jednego: młodzi ludzie mają się nie nudzić, uczyć się, być szczęśliwymi i nie wymyślać problemów, bo inni mają gorzej. Jednak czy kiedy osoba szukająca faktycznej pomocy przeczyta jeden z takich „poradników” poczuje się lepiej? Nagle wszystkie jej obawy znikną? W takich sytuacjach warto pamiętać, że w większości szkół gabinety pedagogów są otwarte, a część poradni terapeutycznych stworzyło możliwość darmowego czatu ze specjalistą. Nie zapominajmy też, że nasi przyjaciele mimo tego, że nie możemy się z nimi spotkać, istnieją.

„Lubię zanurzyć się w książce”

Wywiad z Panią Anną Suską

Jak rozpoczęło się Pani zainteresowanie językiem polskim? Od zawsze Pani lubiła ten przedmiot?

Wydaje mi się, że tak. Od zawsze lubiałam czytać książki. Nauczyłam się czytać bardzo wcześnie i była to jedna z moich ulubionych rozrywek. Pamiętam sytuację z podstawówki, gdy na matematyce ćwiczyliśmy równania z niewiadomą. Mieliliśmy układać pytania do zadań. Pani podyktowała zadanie: „Książka ma 120 stron. Jaś przeczytał 50. Jakie pytanie się nasuwa?”. Zgłosiłam się do odpowiedzi i zapytałam, jaka to była książka. To chyba pokazało, że matematyka nie jest przedmiotem, który mnie najbardziej interesuje. Od tamtej pory niewiele się zmieniło. Polski zawsze był moim ulubionym przedmiotem w szkole. Bardzo lubiałam moich nauczycieli tego przedmiotu. Potem poszłam na polonistykę i tak to się potoczyło, chociaż nie od razu chciałam pracować jako nauczyciel. Dopiero na praktykach studenckich odkryłam, że praca w szkole jest tym, co chcę robić w życiu.

Co sprawia Pani największą satysfakcję w pracy?

Najbardziej lubię po prostu mieć kontakt z młodzieżą i lubię z nimi rozmawiać. Lubię te momenty, kiedy widzę, jak w oczach takiego młodego człowieka zapala się zainteresowanie i chce się więcej dowiedzieć albo zaczyna dostrzegać w literaturze coś więcej niż obowiązkowy materiał do przerobienia w szkole. Więc po prostu największą przyjemność sprawia mi, jeżeli widzę, że to, co mówię, trafia do ludzi i dlatego obecna forma nauczania jest jednym z większych moich koszmarów. Mówię głównie do

czarnego ekranu i nie wiem, co się tam dzieje. Mam nadzieję, że niedługo wrócimy z powrotem do szkoły i będzie tak jak zawsze.

Co jest największą trudnością w nauczaniu języka polskiego?

Największą trudnością jest chyba to, że wielu uczniów czyta mało książek. Mówię tu przede wszystkim o lekturach szkolnych. Gdy mam świadomość, że z całej klasy zadany tekst przeczytało pięć osób, bardzo trudno prowadzi mi się lekcje. Zdarza się, że uczniowie, czytając lektury z wcześniejszych epok, napisane językiem odbiegającym od współczesnego, bardzo często ich nie rozumieją, co utrudnia komunikację. Są jednak tacy uczniowie, z którymi bardzo przyjemnie się rozmawia i prowadzi lekcję. Trzeba liczyć na to, że będzie spotykało się takich jak najwięcej na swojej drodze.

Jaka była najbardziej zabawna sytuacja, która miała miejsce podczas Pani lekcji?

To jest bardzo trudne pytanie, bo często dzieje się coś śmiesznego, ale najczęściej są to żarty sytuacyjne i trudno o nich opowiedzieć. Kiedyś w połowie lekcji zza płachty z lasem w sali 29 wyszedł uczeń. Zdziwiłam się i zapytałam, co tam robił, a on na to: „Spacerowałem po lesie”.

Pamiętam też ucznia, któremu z polskim nie było po drodze. Przyśniło mi się kiedyś, że siedział w podziemiach, grając piosenkę z filmu „Desperado”, ubrany w ponczo i sombrero. Opowiedziałam na lekcji ten sen. Następnego dnia przychodzę do pracy, a cała klasa czeka na mnie pod drzwiami z niecierpliwością. Wchodzimy do sali, a tam siedzi ten chłopak - przebrany jak w moim śnie. Miał



głośnik z odpowiednią muzyką i udawał, że gra na gitarze. Są klasy, w których często się śmiejemy na lekcjach, ale są też takie, w których dzieje się to rzadziej.

Czy lubi Pani czytać wszystkie lektury szkolne? Która z nich jest Pani ulubioną?

No cóż, skłamałabym, gdybym powiedziała, że wszystkie lektury lubię czytać i że wszystkie lektury lubię omawiać. Ponieważ w liceum poznajemy historię literatury, z różnego rodzaju tekstami mamy do czynienia i nie wszystkie są interesujące. Moją ulubioną lekturą szkolną i w ogóle moją ulubioną powieścią jest „Lalka” Prusa. To książka, która nigdy mi się nie nudzi, którą bardzo lubię omawiać, w której zawsze znajdę coś nowego, która, mam wrażenie, oparła się upływowi czasu i dla mnie jest jedną z najważniejszych powieści.

Czy kiedykolwiek uczyła Pani języka polskiego cudzoziemca? Jakie są Pani wrażenia z takiego nauczania?

Razem z dwiema koleżankami z pracy byłam na podyplomowych studiach glottodydaktycznych, ale nie pracowałam nigdy w tym zawodzie i poza obowiązkowymi praktykami polegającymi na przeprowadzeniu takich zajęć, nie miałam nigdy takich doświadczeń. Na pewno jest to zupełnie inna

praca niż uczenie języka polskiego w liceum, gdyż podstawową trudnością jest to, żeby się w ogóle skomunikować czy tłumaczyć zasady gramatyczne, których nie objaśnia się tak jak polskim uczniom. Myślę, że jest to ciekawa praca, ale na pewno bardzo wymagająca. Ja na swoich praktykach miałam do czynienia ze studentami z poziomu C1 i B1. Ze studentami na poziomie

zaawansowanym rozmawiało się płynnie, ale z drugą grupą musiałam się bardzo namęczyć. Mówiliśmy wówczas o przysłówkach i wcale nie było to takie łatwe.

Którą przeczytaną książkę uznałaby Pani za najlepszą i dlaczego?

Nie jestem w stanie udzielić odpowiedzi na to pytanie. Jest całe

mnóstwo książek, które uważam za bardzo ważne, dobre i przyjemne. Mogę powiedzieć, że wolę powieści niż opowiadania, ponieważ opowiadania za szybko się kończą. Ja lubię zanurzyć się w książce i „iść z nią”, a dopiero później żałować, że już się skończyła.

Z. D. & N. C. & K. T.

Pan Andrzej Stefanek o swojej karierze, przyjaźni i podejściu do sportu

Wiele osób z naszej szkoły nie wie o Pana karierze pięcioboisty. Jest Pan pięciokrotnym medalistą mistrzostw świata oraz czterokrotnym medalistą mistrzostw Europy. Do tego dochodzą wielokrotne mistrzostwa i wicemistrzostwa Polski. Jak Pan wspomina okres swojej zawodowej kariery sportowej?

Najlepiej. Do dzisiaj nie do końca wyrosłem z tamtego okresu, cały czas żyję wydarzeniami z przeszłości, te wspomnienia wciąż są we mnie żywe. Przedłuża to młodość tak samo jak praca z Wami, młodzieżą. Człowiek nie czuje tych wszystkich lat, które uciekają. To jest przerażające, jak szybko ten czas ucieka, ale najczęściej na co dzień tego nie odczuwam. W pewnym sensie kontynuuję tamten okres poprzez pracę trenerską oraz nauczycielską.

Jaki był początek Pana kariery sportowej?

O początku mojej kariery zdecydował przypadek. Przedszkole organizowało bezpłatne lekcje pływania. Wydaje mi się, że teraz rodzice nie mają już tak kolorowo. Któregoś razu na takich zajęciach po prostu

wskoczyłem do wody i popłynąłem, nigdy nie musiałem się uczyć pływania. Trener to dostrzegł i zaproponował moim rodzicom przeniesienie mnie w ostatniej chwili przed rozpoczęciem roku szkolnego do szkoły sportowej. Tak to się zaczęło.

Domyślałem się, że utrzymywanie przez wiele lat swojego organizmu na poziomie pozwalającym zdobywać mistrzowskie tytuły wymaga ogromu pracy. Czy może Pan zdradzić, jak wyglądał Pana plan treningowy?

Cała tajemnica to brak tajemnicy. Liczy się po prostu ilość wykonanej pracy - im więcej, tym lepiej. Zaczynałem dzień treningiem pływackim o szóstej rano, kończyłem treningi wieczorem z przerwą w ciągu dnia na szkołę. Chodziłem do szkoły sportowej, która wspierała uczniów w treningach. Plan lekcji był dostosowany do uczniów, byliśmy zwalniani z lekcji na zgrupowania i zawody.

Jak istotna jest odpowiednia dieta w karierze sportowca?

Sposób odżywiania się na pewno jest kluczowy. W momencie, gdy



jesteśmy świadkami naprawdę wysrubowanych rekordów, trzeba szukać sposobów na polepszanie wyników również poza samymi treningami sportowymi. Na sukces zawodnika obecnie składa się sposób odżywiania, psychika, skuteczne i szybkie metody regeneracji. To są rzeczy, które faktycznie robią różnicę na zawodach. Aby obecnie osiągać najwyższe wyniki, zwykłe treningi nie wystarczą, dzień jest po prostu za krótki, organizm potrzebuje też czasu na regenerację. Doskonale zrozumiałem to dzięki sobie. Miałem wiele operacji mięśni, kości, stawów. Na szczęście najlepsi zawodnicy są otoczeni opieką na wielu płaszczyznach. Jednak podstawą sukcesu jest przede wszystkim dyscyplina i praca każdego dnia.

Wspomniał Pan o wsparciu psychologa sportowego. Czy może Pan opowiedzieć, jak Pan radził sobie ze stresem?

Najważniejsza jest świadomość, że jest się dobrze przygotowanym do zawodów. Najlepszy psycholog nie pomoże, jeśli tej świadomości nie będzie. Miałem przyjemność pracować z Panią Jadwigą Kłodecką – Różalską, członkinią Europejskiego Towarzystwa Psychologii Sportu (FEPSAC) i Światowego Towarzystwa Mentalnego (ISMTE). Jeśli mam być szczerzy, w moim przypadku ta współpraca nie przyniosła rezultatu mimo pełnego profesjonalizmu i dobrych chęci drugiej strony. Okazałem się osobą zupełnie niepodatną na działanie psychologa sportowego. Najbardziej wzmacnia psychikę świadomość, że jest się mocnym. Taką niesamowitą pewnością siebie na zawodach wykazywali się Rosjanie. Przyjeżdżali oni z założeniem, żeby wygrać. Nie było po nich widać żadnego stresu lub wątpliwości.

Ma Pan radę dla osób, które chciałyby zadbać o swoją kondycję fizyczną?

Najważniejsza jest

systematyczność. Nie należy się przejmować, jeśli coś na początku nie wychodzi. Nie ma drogi na skróty, nie przez przypadek we wszystkich dziedzinach, w których liczą się umiejętności, największe sukcesy odnoszą ci, którzy poświęcają na dane zajęcie jak najwięcej czasu. Przez kilka miesięcy ciężkiej pracy można naprawdę dużo zrobić.

W jaki sposób zakończenie zawodowej kariery sportowej wpłynęło na Pana życie?

Obecnie nie poświęcam czasu na treningi w kontekście wykonywania ćwiczeń, ale sporo zajmuje mi przygotowanie treningów dla moich podopiecznych. Kiedyś nie wierzyłem trenerom, którzy mówią, że denerwują się bardziej niż zawodnicy, ale czas to zweryfikował. Kiedy moi podopieczni walczyli o najwyższe tytuły, to nie skłamię, mówiąc, że czułem się, jakbym miał stan przedzawałowy. Wtedy uwierzyłem, że trenerzy woleliby być na miejscu zawodnika, zamiast na trybunach.

Chciałbym podkreślić, że to, co jest dla mnie najważniejsze po tych wszystkich latach, to zdobyte

przyjaźnie na całym świecie. Gdziekolwiek jestem, mogę wyjąć telefon i zadzwonić do kogoś znajomego. Zaczynaliśmy od rywalizacji, a teraz jesteśmy przyjaciółmi. Niedawno byłem w Moskwie na urodzinach byłego pięcioboisty, jednego z najlepszych w historii – Eduarda Zenovki. To było wspaniałe wydarzenie. Pojawili się na nim nawet przedstawiciele rządu i władz sportu. Dzięki swojej karierze sportowej zbudowałem relację na lata.

P. C.



Zdalne nauczanie z perspektywy uczniów

Co nas denerwuje w nauczaniu zdalnym?

Od wielu miesięcy (z małymi przerwami) jesteśmy zżakani na naukę zdalną... Przyprawia ona o dreszcze nie tylko uczniów, ale również nauczycieli. Po takim okresie możemy spokojnie powiedzieć, że mieliśmy czas na obserwację zachowań drażniących i nieprzyjemnych. Jest ich sporo i lista byłaby długa. Co jednak najbardziej denerwuje nas w takiej formie nauki?

Myślę, że nie byłabym w błędzie, gdybym stwierdziła, że każdy

kiedyś doświadczył problemów technicznych. Trzeszczący mikrofon, brak obrazu, a może zacinająca się sieć... Brzmi znajomo? Nie wspomnę już nawet o ciężkich warunkach wynikających z pracy i nauki reszty domowników. Oto prosty przepis na słabe połączenie oraz problem z usłyszeniem czegokolwiek: rodzzeństwo ma lekcje, tata prowadzi konferencję, mama rozmawia przez telefon, a po środku tego ty, który odpowiadasz z włączonym mikrofonem i bez

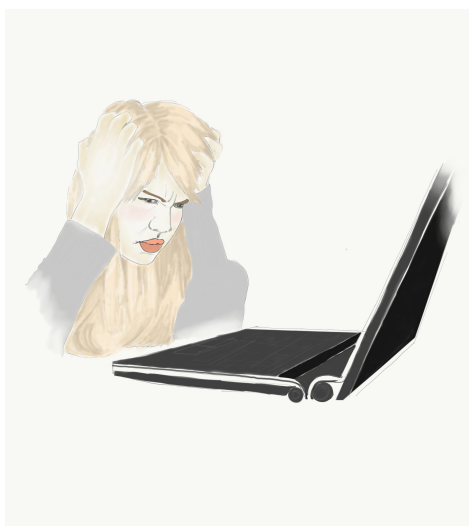
śluchawek...

Nie ma nic gorszego niż testy online oraz ich formuła. Co w nich trudnego - można by zapytać. Zacznijmy od początku. Testporal - z pozoru niewinny program, który może pomóc zarówno nam, jak i nauczycielom podczas tego trudnego okresu. Nic bardziej mylnego! Nikt nie przewidział, że może pojawić się przypomnienie, powiadomienie o niskim poziomie baterii lub problem z połączeniem i potrzeba wejścia w ustawienia urządzenia. Niestety każda taka sytuacja kończy się komunikatem

„ściąganie” oraz oceną niedostateczną u tych mniej wyrozumiałych nauczycieli.

Kolejną trudną sytuacją jest brak możliwości cofania pytań na testach. Sporo nauczycieli stosuje tę metodę, aby tylko nie dać nam możliwości ściągnięcia. Niestety tak samo jak na sprawdzianach w szkole, często zdarza się, że uczniowie mają potrzebę zostawienia jakiegoś trudniejszego zagadnienia i wrócenia do niego pod koniec. A co ze zwyczajnym sprawdzeniem swoich odpowiedzi przed oddaniem sprawdzianu? Teraz niestety pozbawiono nas takich możliwości.

To, że jesteśmy w domach, nie zmienia również faktu, że potrzebujemy czasu na przeczytanie polecenia i przemyślenie, a co dopiero odpowiedzi. Sporo sprawdzianów podczas nauki zdalnej jest robionych na zasadzie: „Im więcej pytań, a mniej czasu, tym lepiej!”. Kwadrans na



sprawdzian i 30 pytań, to 30 sekund na każde z nich. W szkole taka sytuacja byłaby nie do pomyślenia. Uczeń stresuje się upływającym czasem i brakiem możliwości zastanowienia, zamiast skupić się na dobrym wyniku.

Częste i dość przykre jest wyciszane sobie nawzajem przez uczniów mikrofonów i wyrzucanie ze spotkań. Sporo osób spotyka się z tym problemem... Jest to niedojrzałe i dość frustrujące, jeżeli

zdarza się nieustannie.

„Jeżeli nie odpowiesz na pytanie, dostaniesz jedynkę”. Myślę, że niejeden uczeń usłyszał kiedyś to od nauczyciela. To, że ktoś jest na liście spotkania, ale nie odpowiada, nie oznacza, że robi to celowo. Mógł przecież zwyczajnie pójść do toalety, mieć problem z włączeniem mikrofonu lub nie usłyszeć pytania z powodu słabego Internetu.

Spóźnienia są rzeczą, które denerwowały kiedyś i denerwują teraz. Przykre natomiast jest to, że spóźnienie ucznia o 4 minuty skutkuje odnotowaniem tego w dzienniku, a nauczyciel po przyjsciu 20 minut po czasie nie ponosi żadnych konsekwencji. Mimo niełatwych warunków pracy musimy być wyrozumiali i działać razem, a nie przeciwko sobie. Zachęcam, aby mieć pozytywne nastawienie i nie zniechęcać się, bo przecież to teraz jedyna możliwa forma pracy.

H. Z.

Wyobrażenia kontra rzeczywistość

Już drugi raz w ciągu tego roku zostaliśmy zamknięci na cztery spusty, więc znów możemy doświadczyć fenomenu nauki zdalnej. Co tak dokładnie kryje się pod tymi słowami? Jak wygląda ten sposób nauczania od zaplecza? To zależy, lecz już nie tylko od uczniów i nauczycieli (tak jak było to w szkole), ale teraz i od posiadanego sprzętu, innych domowników i osób z zewnątrz, np. kuriera bądź hydraulika.

Sprawa z rzeczami martwymi (komputerami, tabletkami, telefonami i Internetem) wygląda tak, że nie wygląda — nigdy nie jest kolorowo. Najgorzej, jeśli ich w ogóle nie ma, a jeśli są, to starają się uprzykrzyć ci naukę. Nieraz bowiem uczniowie borykają się z problemami, gdy w środku lekcji nagle odetną w całym domu prąd,

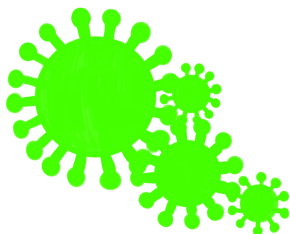
komputer postanowi się zrestartować, router wyłączyć lub stracić zasięg, a Teamsy nie wyłapią kamerki i mikrofonu albo zdecydują, że uczeń nie weźmie udziału w lekcji. A nawet jeśli uda im się połączyć, to słowa nauczyciela brzmią jak przepuszczone przez niszczarkę, modulator głosu i krajalnicę przy akompaniamencie młota pneumatycznego. Wniosek?

Martwe przedmioty są jak pies, który zjadł ci pracę domową — tylko ty wiesz, że to naprawdę ich wina, dla innych to dziecinna wymówka.

„Rodzina jest najważniejsza” — wpajano nam to przez całe życie, lecz w tych czasach wiele się zmieniło i już nie zawsze można pomóc rodzinie, gdy jest się w domu. Ale ona naturalnie tak

myśli, zapominając często, że wcześniej w szkole spędzało się pół dnia. Najwidoczniej wychodzą, z prawdziwego dla niektórych, założenia, że i tam, i w domu nic nie robimy. Podobnie zakładają nauczyciele i zadają więcej prac domowych, bo w końcu oszczędzamy około godziny lub dwóch na dojazdach i nie mamy zainteresowań, które chcemy rozwijać... A my mamy lekcje zdalne i, o zgrozo, naprawdę nie możemy wyjść z pokoju. Lecz bardzo inteligentny członek rodziny zawsze nam pomoże, wyganiając nas na dwór z psem, wołając na obiad, prosząc, by posprzątać albo zarządzając w środku tygodnia dłuższy wyjazd, np. do rodziny na wieś lub na krótki urlop itd. Inną przeszkodą są domowe zwierzęta, zdolne zaabsorbować całą naszą uwagę albo swoim miękkim futerkiem, albo tym, że wskazują

na biurko i rozsiadają się na klawiaturze. Istnieje jeszcze prawdopodobieństwo, że gdy będziemy przez nauczyciela odpytywani, do naszych drzwi zadzwoni kurier albo hydraulik (uśmiechając się przy tym tak szeroko i diabelsko, jakby wiedział, że zaraz dostaniemy ocenę niedostateczną).



Jak w obliczu tego wszystkiego zachowują się uczniowie? Mogłoby się wydawać, że ze szczęścia wzlatują pod niebiosa! Nie muszą przecież zrywać się z łóżka w środku nocy (czyt. o szóstej nad ranem) i jak zombie wlec się od klasy do klasy. Przed komputerem mogą siedzieć w piżamie i słuchać wykładów ze

śniadankiem i kubkiem kawy pod ręką. Ocenom zmniejszono wagi, sprawdziany są łatwiejsze (szczególnie, że ściąganie nie wymaga już bycia inteligentnym), więc uczniowie nie muszą nawet zbytnio się starać, gdyż i tak zdadzą, prawda? DUBY SMALONE! To prawda, niekiedy istnieje możliwość spokojnego zagrania z rówieśnikami w "Among Us" albo zdrzemnięcia się na lekcji wychowania fizycznego, jednak zazwyczaj... prowadzi się wojnę z Internetem o bycie obecnym na zajęciach; z mikrofonem o prawo głosu i dyskrecję (aby ten nagle nie włączył się, ujawniając, że rozmawia się z... samym sobą), oczywiście z kamerką (aby nie ujawniła zbyt wiele albo w ogóle coś pokazała), z toaletą, ponieważ jest ona tak blisko, a jednocześnie tak daleko, z nauczycielem, który... ma takie same problemy, ale swą złość wyładowuje na nas, gdyż problemy techniczne nie mają

swojego numerka w dzienniku. Może zdarzyć się również sytuacja, że nauczyciel doda nas do złej grupy na Teams albo nie doda do żadnej. Wtedy prowadzi się wojnę z ludzką obojętnością na nasze wiadomości. Ostatecznie toczy się walkę z samymi sobą zamknięci w czterech ścianach, praktycznie tylko w jednym miejscu. Próbuje się nie zwariować od samotności; porozmawiać (oczywiście, chwilowo da się tylko telefonicznie, co jest jeszcze bardziej frustrujące) z kimś, kto rozumie nasze problemy. Podlegamy rutynie i patrzymy ciągle na te same twarze i nawet jeśli są one „ukochane”, mogą stać się również irytujące.

Pozostaje nam jedynie spróbować przetrwać ten trudny czas i oczekiwać, że nie wyjdzie na świat wielu ludzi niewyedykowanych. Na koniec jesteśmy zdani na walkę z martwymi przedmiotami i zmienianie sposobu nauczania co pół roku.

N. B. & Z. A.



Kącik poetycki



Upadek Imperium

*Żar skrapla się na niebie i parzy ludzką skórę,
osadza się na rzesach, pod włosów wpełza chmurę,
po karku, plecach splywa - człowieka to nie rusza,
on patrzy na równiny, doliny i pogórza.
I w głowie swej odtwarza stworzenie tego świata:
bitwy, walki i wojny, brat naprzeciw brata,
niewolnicze ręce, igrzyska i podboje,
mocarstwo, jego siłę, potęgę oraz znoje.
To tutaj na tym lądzie, gdzie heros przeciw bogom
walczył aż z niebiańskiego w końcu ich zrzucił tronu,
nie płynie miód i mleko, bo ludzkość zamiast tego
chce pomarańczy, wina i wieńca laurowego.
To to łaknienie władzy i heroiczne czyny
stworzyły Rzym - imperium, przerodził się w ruiny.
Czy to mocarstwo wielkie spłodziły wojna, przemoc?
Upadku są przyczyną, wzmocniły jego niemoc.*

Katarzyna Jarosińska

*O północy w moim łóżku
Sobie śpiewam po cichutku
Na smartfonie słówka klikam
Wiążę myśli splatam słowa
Choć zasypiam nie zamykam
Oczu*

*One strasznie mi się pocą
Wcale już nie tylko nocą
Bo wystarczy mi chwileczka
A po policzku popłynię
Jedna smutna kropelecza
Deszczu*

*Skapnie prosto na podłogę
Widzieć wcale już nie mogę
Bo oczy mam zaszyte mgłą
Nocnych myśli tonów smutnych
A usta przeszyte falą
Dreszczu*

Kącik intelektualisty

Nocne niebo gołym okiem

Obserwowanie nocnego nieba to świetny sposób na wyciszenie i regenerację po całym dniu wpatrywania się w ekran. Po znalezieniu odpowiedniego miejsca i zgaszeniu świateł z czerni wyłaniają się migające gwiazdy i nieprzerwanie świecące planety. Wraz z przyzwyczajaniem się oczu do ciemności widać coraz więcej szczegółów, między innymi Gwiazdę Polarną. Znajduje się ona tuż nad klapą Wielkiego Wozu i wskazuje północ. Określenie kierunków geograficznych jest niezbędne do identyfikowania interesujących nas obiektów. Nad naszą głową może przelecieć Międzynarodowa Stacja Kosmiczna albo nawet cały korowód Starlinków - satelit wystrzelonych na orbitę przez Elona Muska w celu zapewnienia globalnego Internetu. Warto również wypatrywać „spadających gwiazd”, czyli wpadających w atmosferę Ziemi meteoroidów. Jeśli dopisze nam szczęście, zobaczymy nawet kolorową smugę światła, pozostawioną przez wyjątkowo duży okruch skalny. Takie zjawiska jak meteory są bardzo krótkie i niełatwe do zauważenia, dlatego sukces w poszukiwaniach sprawia wiele radości. Oczywiście to nie

wszystko, co można zobaczyć. Dzięki aplikacjom jesteśmy powiadamiani o ciekawych wydarzeniach na niebie, takich jak kometa NEOWISE lub Niebieski Księżyc. Lepiej ich nie przegapić, bo ponownie wystąpią za kilka albo nawet kilka tysięcy lat.

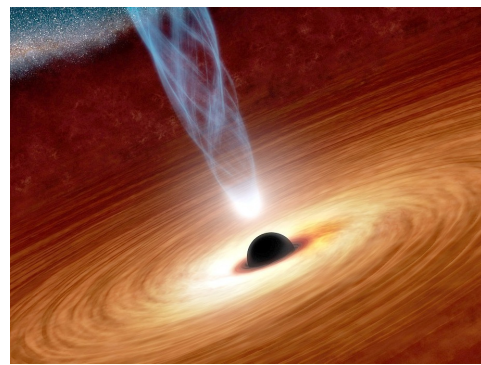
F. M.

Paradoks informacyjny czarnych dziur

Mechanika kwantowa nie pozwala na niszczenie informacji. Wynika to z jej dwóch fundamentalnych założeń: odwracalności i kwantowego determinizmu. Pierwsze oznacza, że każdą kwantową operację da się cofnąć. Drugie mówi, że ewolucja stanu kwantowego jest jednoznacznie zdeterminowana. Z tymi zasadami wydaje się nie zgadzać teoria grawitacji Einsteina.

Przewiduje ona istnienie masywnych, zwartych obiektów zwanych czarnymi dziurami. Wszystko, co do nich wpadnie, już na zawsze tam pozostanie. Mogłoby się wydawać, że tu napotkamy paradoks, ponieważ np. cząstka niosąca jakąś informację po wleceniu do czarnej dziury już nigdy do nas nie wróci. Nie stanowi to jednak problemu, gdyż ta informacja wcale nie została zniszczona, ale jest dla nas po prostu niedostępna.

Aby uzyskać prawdziwy paradoks, potrzebujemy jeszcze promieniowania Hawkinga. Jest to zjawisko przewidziane w 1973-75 przez Hawkinga i Bekensteina, polegające na powolnym „parowaniu” czarnych dziur. Proces zakłada kreację par cząstka-antycząstka w okolicy horyzontu zdarzeń. Jeśli jedna z nich zostanie wciągnięta pod horyzont, a druga



ucieknie, to zabierze ze sobą część energii czarnej dziury, efektywnie zmniejszając ją. Co ważne, charakter tego promieniowania nie zależy od tego, z czego została zrobiona czarna dziura, przez co proces ten nie może „uwolnić” informacji z jej wnętrza. Czekać odpowiednio długo, możemy sprawić, że cała czarna dziura wyparuje i nie uzyskamy żadnej informacji o jej wnętrzu.

We wcześniejszych rozważaniach zakładaliśmy, że czarne dziury są opisywane jedynie przez trzy liczby: masę, ładunek i moment pędu. Moglibyśmy jednak pomyśleć, że w jakiś sposób wpadający obiekt zostawia po sobie ślad na horyzoncie zdarzeń. Takie „włosy” mogłyby wpływać na promieniowanie Hawkinga, oddając nam informacje o tym, co znajduje się wewnątrz. Napotykamy tu jednak problem. Z punktu widzenia wpadającego do czarnej dziury obserwatora informacja o nim zostaje jednocześnie na horyzoncie i w nim samym, co stoi w sprzeczności z mechaniką kwantową, a dokładniej zasadą o nieklonowaniu.

Powstało jeszcze kilka innych możliwych rozwiązań paradoksu, jednak żadne nie jest w pełni satysfakcjonujące. Niewykluczone, że pełne rozwiązanie tego problemu przyniesie nam dopiero teoria grawitacji kwantowej.

J. P.



Przepisy



MAKARONIKI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 1 i 3/4 szklanki cukru pudru
- 3 białka jaja kurzego
- 1/4 szklanki cukru białego
- 3 łyżki serka mascarpone
- tabliczka mlecznej czekolady

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA CIASTECZEK

Zmieszaj ze sobą mąkę migdałową i cukier puder. Ważne, aby każdy składnik został przesiany przez sitko. Podziel mieszaninę na 3 części. W osobnej misce ubij białka razem z cukrem. Do białek dodaj jedną część mąki i cukru pudru. Całość dokładnie wymieszaj (wolnymi i płynnymi ruchami). Do powstałej masy dodaj drugą część i również wszystko wymieszaj. Powtórz tę czynność z trzecią częścią. Powstałe ciasto wyłóż na blachę, formując niewielkie kółka. Pozbądź się z ich powierzchni pęcherzyków powietrza (np. przekłuj je wykałaczką). Teraz należy zostawić kółeczka do wyschnięcia na 30-40 minut. Po tym czasie włóż blachę do piekarnika nagrzanego do 150 stopni (tryb góra-dół). Piecz całość około 15 minut. Następnie przełóż upieczone ciasteczka kremem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA KREMU:

Rozpuść czekoladę w kąpielu wodnej. Dodaj do niej mascarpone. Wszystko dokładnie wymieszaj i zaczekaj, aż wystygnie.

TARTA Z BIAŁEJ CZEKOLADY

SKŁADNIKI:

- 170 g masła
- 250 g mąki
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1 duży granat
- 3 tabliczki białej czekolady
- 250 g serka mascarpone
- 250 ml śmietany 36%
- 5 żółtek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TARTY

Najpierw przygotowujemy ciasto kruche. 5 żółtek, 170 gramów masła, mąkę i 2 łyżeczki pudru dodajemy do siebie i łączymy wszystkie składniki w jednolitą masę. Ciasto wygniatamy. Gdy już jest gotowe, wykładamy na formę (o średnicy 25cm) i formujemy dłońmi. Wstawiamy do pieca nagrzanego do 180 stopni na 25 minut. Czas na masę czekoladową. Rozpuszczamy tabliczki białej czekolady ze śmietanką w kąpielu wodnej. Gdy czekolada się rozpuści, zdejmujemy miskę z wody i do ciepłej masy dodajemy mascarpone. Całość mieszamy na jednolitą masę. Na przygotowane wcześniej kruche ciasto wylewamy

czekoladową masę, którą posypujemy granatem. Całość wstawiamy do lodówki na około godzinę.

MUFFINY RENIFERY

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
 - 30 ml oliwy
 - 200 g mąki orkiszowej lub pełnoziarnistej
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - 0,5 łyżeczki sody
 - 80g ksylitolu
 - 1 szklanka borówek
- Do ozdoby:
- biszkopty
 - precelki
 - czekolada

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA MUFFINEK

Wymieszaj ze sobą suche składniki (proszek do pieczenia, mąkę, sodę i ksylitol), a w drugiej misce mokre (jajko, oliwę). Następnie połącz ze sobą wszystko i mieszaj, ale krótko. Wsyp borówki i wyłóż przygotowaną masę do foremek. Piecz w 180 stopniach przez około 35 minut. Gdy muffinki wystygną, polej je rozpuszczoną czekoladą i ozdób tak jak na zdjęciu. SMACZNEGO!





Święta tuż tuż ...

Boże Narodzenie obchodzimy pod koniec grudnia, jednak świąteczne reklamy dają o sobie znać już w listopadzie. Co jest w tych świętach tak wyjątkowego, że czeka się na nie cały rok? Miłe spędzenie czasu z najbliższymi, celebrowanie narodzin Jezusa, to już raczej nie to. Obecnie święta zyskały bardzo komercyjny charakter i w sumie już nawet nie próbujemy tego ukryć. Gdy wychodzimy na ulicę czy do sklepu, ze wszystkich stron atakują nas plakaty sklepów z super przecenami świątecznych sweterków i zestawów kosmetyków. Zewsząd jesteśmy bombardowani świątecznym klimatem. Gdzie nie spojrzeć, wszędzie święta. W telewizji pojawiają się pierwsze świąteczne filmy, a w radiu nie leci nic innego niż „Last Christmas”. Pomijając już fakt, że jest to dosyć smutna piosenka, nikt nie wyobraża sobie świąt właśnie bez niej. Świątecznym klimatem emanują przede wszystkim reklamy. Kreują nieprawdziwe wyobrażenie tego, jak wyglądają święta. Zazwyczaj

przedstawiają śmiejącą się rodzinę, która podczas pieczenia pierników obsypuje się mąką, brudząc przy tym swoje świąteczne sweterki. Rodzinę siedzącą przy pięknym stole, ze stojącą obok pięknie ubraną choinką z równie pięknie zapakowanymi prezentami. Rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej. Poplątane lampki, zbite bombki, spalone pierniki czy prezenty kupowane na ostatnią chwilę to jest nasza codzienność. Podczas wigilijnej kolacji rodzina może i trochę się pośmieje, ale zaraz temat rozmowy schodzi na politykę, no i czar magii świąt pryska. Zapewne poprzez idealizację świąt reklamy chcą nam pokazać, że nastrój świąteczny jest w tym wszystkim najważniejszy. Jednak myślę, że bardziej wywiera to na nas presję, żeby nasze święta uczynić tak samo idealnymi. Może tak bardzo staramy się, żeby wszystko było dopięte na ostatni guzik, że rzeczywiście zapominamy o najważniejszym.

A. Ś.

Słowo od Samorządu

Chciałybyśmy serdecznie podziękować za Wasze zaufanie. Jesteśmy bardzo szczęśliwe, że możemy działać w szkole jako przewodniczące, ale pamiętajmy, że praca nigdy nie jest jednostkowa! Przedstawiamy nowo wybranych członków prezydium Samorządu Uczniowskiego: Rzeczniczkę Praw Ucznia – Zofię Kalinowską, Sekretarza – Hannę Zatorską oraz Skarbniczkę – Hannę Patorską. Jako samorząd zaczęliśmy dzielić się pomysłami i oceniać, czy są realne do zrealizowania w tej kadencji. Jeszcze raz przypominamy, że jesteśmy otwarte na wszystkie propozycje uczniów naszej szkoły. Na koniec chcieliśmy podziękować naszym poprzedniczkom za cały rok działalności.

Z. W. & K. K



Zdrowych i wesołych Świąt Bożego Narodzenia
życzy Redakcja



Redakcja:

Piotr Chęciński, Jan Piotrowicz, Hanna Zatorska, Nikola Bartoszewicz, Zofia Augustynek, Iga Ruszczak, Zuzanna Walenta, Zofia Dymerska, Natalia Czaińska, Aleksandra Świerczewska, Karolina Tomasiak, Oskar Lisiewski, Franek Maliński, Mikołaj Głowacki, Bartosz Daniluk

Opiekun: Agnieszka Kucharczyk