

Młody Kraków

MAGAZYN
MŁODYCH

Czytajże!

nr 11 • kwiecień 2020 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X



Życzliwość
w trudnych chwilach

Budżet obywatelski:
Mieszkańcy mają wpływ

Second handy
są cool



Świat stanął na głowie!

Siedzimy odizolowani w domach, rozmawiamy, uczymy się przez platformy internetowe. Gdy już musimy wyjść na ulicę, wielu z nas zakłada maseczki. Zresztą – akurat młodzież do 18. roku życia ma zakaz wychodzenia z mieszkań. To, czym żyliśmy, w jaki sposób żyliśmy – ulotniło się niespodziewanie i nie wiadomo, kiedy i czy w ogóle wróci. Dla naszego pokolenia – z pewnością – to czas, który zapamiętamy na całe życie. Sprawcą zamieszania jest, jakby uczenie powiedzieli biolodzy, nukleokapsyd w otoczce białkowej. Drobiazg niewidoczny dla oczu.

Chociaż mówią o nim wszyscy i wszędzie – i jasne, że można już mieć tego dość – również my poświęciliśmy mu trochę miejsca w najnowszym wydaniu czasopisma. Nie mogliśmy nie zauważyć tego, co tak dramatycznie dzieje się wokół nas.

Chwilowo „Młody Kraków” ukazuje się tylko w wydaniu internetowym. Zamknięte szkoły, więc i nie ma jak i komu dostarczyć papierowego wydania. Ale redakcja pracuje zdalnie i przygotowuje kolejne artykuły. Zapraszamy Was do czytania nas w internecie: na stronie www.mlodziez.krakow.pl lub na naszym fanpage'u Młody Kraków – Czytajże na fb i Instagramie. Bądźcie z nami i zaproście znajomych. Piszemy dla Was. Czytajże!

Mateusz Talaczyński

*Ostatnie słowo należy do życia,
a nie śmierci.*

Błogosławionych świąt

*Wielkiej Nocy pomimo trudnego
czasu życzy Redakcja*



- 3 Mieszkańcy mają wpływ na miasto**
- 4 Nie tylko Covid-19**
- 6 Życzliwość w trudnych chwilach**
- 8 Ale w koło e-sportowo**
- 10 Jak nauczyć się systematycznej pracy, gdy nie słychać szkolnego dzwonka?**
- 12 Ekstremalny ruch na świeżym powietrzu**
- 14 Second handy są cool!**
- 16 Celebryci średniowiecza**
- 18 Matura w czasach zarazy**

Młody Kraków
MAGAZYN MŁODZIEŻY
Czytajże!

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”
otrzymał nagrodę Europejskiej
Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom
w Stuttgarcie w roku 2011.



Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Adres redakcji:
Referat ds. młodzieży, pok. 16
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-19
e-mail: mlodziez@um.krakow.pl

Redaguje zespół:
Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny),
Mikołaj Gedl, Bartek Hałatek,
Lidia Kędra, Kinga Kowal,
Jakub Leśkiewicz, Kamil Marciniak,
Jakub Pilarski, Błażej Renc,
Martyna Smoter, Mateusz Talaczyński,
Jerzy Walaszek

Współpraca:
Zuzanna Bober, Łucja Woźniak,
Jan Woźniak

**Opracowanie graficzne,
pomoc redakcyjna i korekta:**
Pracownia Register
ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków
tel. 12 265-85-50
e-mail: info@pracowniaregister.pl
www.pracowniaregister.pl

Ilustracja na okładce:
Adobe Stock / Edward

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych, zastrzega sobie prawo
ich skracania, zmiany tytułów oraz
redakcyjnego opracowywania tekstów
przyjętych do druku.
Fotografie zamieszczone w magazynie
są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze
przedstawiają bohaterów artykułów.

mk | **młody
KRAKÓW**
2.0



BUDŻET OBYWATELSKI

Kraków

Mieszkańcy mają wpływ na miasto

*Jestem Ambasadorką Lokalnej Partycypacji, bo...
pokochałam Kraków i jego mieszkańców!*

Mamy 2020 rok, a wciąż jest na świecie tak wiele miejsc, gdzie ludzie czy to ze względu na wiek, czy stan majątkowy są wykluczeni z procesu działań obywatelskich. W samej Polsce można z łatwością odnaleźć niejednego taki przykład.

Do Krakowa przyjechałam z mało zaktywizowanego rejonu. Nie uczestniczyłam w fazach tworzenia, decyzji, a tym bardziej realizacji projektów społecznych. Mój głos – jako „niepoprawnego”, bo nieletniego wyborcy – nie miał znaczenia. Wierzyłam w to.

Dorośli i dzieci SWÓJ GŁOS MAJĄ!

Urząd Miasta Krakowa stworzył WSZYSTKIM mieszkańcom możliwość rzeczywistego wpływu na innowacyjność, funkcjonalność... swojej małej ojczyzny. Na realizację projektów zgłoszonych w ramach Budżetu Obywatelskiego w 2020 roku UMK przeznaczy 32 miliony złotych! Aż 80% tej kwoty przypadnie dzielnicom, zaś 20% przeznaczone zostanie na projekty ogólnomiejskie. Projekt może złożyć każdy, również osoba niepełnoletnia. Jesteś niezadowolony z zagospodarowania przestrzeni przy Twoim bloku? Podczas drogi do szkoły otaczają Cię nieatrakcyjne graffiti? A może chcesz, aby Twoi znajomi mieli większe pojęcie na temat ekologii? Zmienianie świata zacznij od zmian w swoim najbliższym otoczeniu.

Jak to zrobić?

Podziel się swoim pomysłem z sąsiadami – możesz zrobić to na facebookowych grupach dyskusyjnych stworzonych dla poszczególnych dzielnic, bądź ze znajomymi – rzucając temat w klasie czy na szkolną tablicę (wirtualną lub taką na korytarzu). Na stronie internetowej BO Krakowa znajdziesz listę

Ambasadorów Lokalnej Partycypacji – wyszukaj tam właściwego Twojemu miejscu zamieszkania i daj mu znać, będzie on dla Ciebie wsparciem podczas procesu konstruowania i składania wniosku. Gdy Twój pomysł zostanie już przyjęty – zadбай o jego promocję! Jeśli dotrze do Ciebie wiadomość o jego odrzuceniu, możesz złożyć protest i oczekiwać precyzyjnych uwag. Rozwianie wątpliwości wokół wniosku sprawi, że wciąż będzie on „w grze”! Nie pozostaje Ci już nic innego, jak pokazanie mieszkańcom Krakowa istoty pomysłu, głosowanie i... mam nadzieję – cieszenie się z decyzji o realizacji projektu w nowym roku budżetowym – 2021!

Harmonogram, regulamin oraz inne ważne informacje dot. BO Krakowa znajdziesz na przeznaczonej mu stronie internetowej – www.budzet.krakow.pl

Dialog tworzy miasto

Moim zadaniem, jako Ambasadorki, jest stwarzanie przestrzeni do dialogu między mieszkańcami poszczególnych osiedli, ulic czy dzielnic, jak również między mieszkańcami wybranego przeze mnie obszaru, a stroną weryfikującą postulowane działania. Służę merytorycznymi radami w kwestii kreowania oraz przedstawiania Waszych pomysłów. Oferuję dobrą herbatę, otwarte uszy i szczerą uśmiech! Aktywność Ambasadorów Lokalnej Partycypacji skupia się obecnie wokół Budżetu Obywatelskiego, jednak mogę Was zapewnić, że nie zakończy się ona z dniem upływu terminu zgłaszania projektów.

Do rychłego zobaczenia! DziałajMY!

Kamila Grudniewska



Nie tylko Covid-19

Epidemie i zarazy w dziejach świata pojawiały się wielokrotnie.

Niemal cały świat żyje koronawirusem. W pierwszych dniach epidemii Basia, tak jak wielu, kupiła kilkanaście rolek papieru toaletowego, dziesiątki paczek makaronu i ryżu. Bardziej sceptyczny Janek machnął na to ręką, tworzy memy związane z zarazą i przesyła je znajomym. Koronawirus jest poważnym zagrożeniem, tematem we wszystkich światowych mediach.

Otoczki jak w koronie

Nazwa wirusa wzięła się od jego charakterystycznego wyglądu. Na powierzchni otoczki znajdują się wypustki, które kształtem przypominają koronę. Koronawirus nie jest unikalny, ponieważ występuje w kilku odmianach: alfa, beta, gamma i delta. Niektóre „żerują” na zwierzętach, inne na ludziach.

Koronawirus jest odpowiedzialny przede wszystkim za infekcje układu oddechowego. Niestety część osób nie ma objawów wywoływanej przez koronawirusa choroby Covid-19, przez co mogą nieświadomie zarażać innych, niekoniecznie tak odpornych na jego działanie. Objawy infekcji to m.in. wysoka temperatura, suchy kaszel, duszności, silne bóle głowy i mięśni.

W oczekiwaniu na szczepionkę

Zakażenie następuje drogą kropelkową. Najbardziej narażeni są ci, którzy znajdują się w bliskiej odległości od osoby zakażonej, czyli do półtora metra. Niestety faktem jest, że liczba reprodukcyjna wirusa w przybliżeniu wynosi aż 2,2. Oznacza to, że jeden chory może zarażić więcej niż 2 osoby.

W chwili, kiedy pisałem ten tekst, na całym świecie było potwierdzonych ponad 950 tys. zachorowań i ponad 48 tys. zgonów. Średnia śmiertelność wynosi około 5%. Dużo to, czy mało? Dla porównania wirus Ebola zabił w tym roku 2264 osoby spośród ponad 3300 zarażonych, co daje zatrważający wynik śmiertelności na poziomie bliskim 90%. Groźniejsza jest tylko wścieklizna o stuprocentowej skuteczności. Ale przed nią można zabezpieczyć się szczepionką...

Na razie naukowcy nie wymyślili szczepionki, która mogłaby zwalczyć koronawirusa. Jednak mamy pewne zalecenia, które pozwalają zminimalizować ryzyko. Jednym z nich jest częste mycie rąk wodą z mydłem. Koronawirus należy do wirusów,



które zawierają otoczkę chroniącą znajdujący się wewnątrz nukleokapsyd, czyli podstawowy element wirusa. W kontakcie z mydłem czy innym detergentem otoczka zostaje uszkodzona, a sam wirus traci swoją zdolność infekowania. Jest to o tyle ważne, ponieważ jesteśmy narażeni również na infekcje poprzez dotyk. Według najnowszych badań przeprowadzonych przez naukowców i podanych przez czasopismo medyczne „New England Journal of Medicine” wirus może przetrwać na różnych powierzchniach nawet kilka godzin. Dlatego ważne jest częste mycie rąk w celu ograniczenia ryzyka.

Zaraza w Atenach

Epidemie i zarazy nie są dla nas zjawiskiem nowym. W dziejach świata pojawiały się wielokrotnie. W czasach starożytnych prawdziwe spustoszenie wywołała tzw. zaraza ateńska. Prawdopodobnie choroba przybyła aż z położonej w Afryce Etiopii. Nie jest dokładnie znane źródło tej epidemii, ale przypuszcza się, że mogło wiązać się z wirusem ospy bądź odry. Prawdziwa zagłada nastąpiła w 430 r. p.n.e. Wówczas w samych Atenach zmarło blisko 100 tys. osób. Liczba ofiar związana była z bardzo szybkim rozwojem wirusa oraz przede wszystkim fatalnymi warunkami sanitarnymi. W owym czasie miasto było też przeludnione. Najczęstszymi objawami zakażenia były wysoka gorączka i towarzyszący jej ból oczu. Często pojawiał się kaszel, wymioty, a w późniejszym stadium – biegunka. Po tygodniu człowiek umierał w męczarniach.

Czarna śmierć

Największą epidemią w średniowieczu była bez wątpienia „czarna śmierć”, czyli dżuma wywołana prawdopodobnie przez bakterię *Yersinia pestis*. Zaraza po raz pierwszy pojawiła się na pustyni Gobi, w Mongolii na początku XIV wieku. Następnie dotknięte nią zostały kolejne obszary, zarówno na wschód, jak i na zachód od Mongolii, w tym Chiny, w których epidemia



Rys. Adobe Stock / Matrioshka

trwała blisko 20 lat. Problemy z oddychaniem, wysoka gorączka i czernienie kończyn to najczęstsze objawy, które pojawiały się przed śmiercią.

Azja nie była jedynym kontynentem, na którym choroba zbierała krwawe żniwa. Epidemia odcisnęła piętno również na Europie. Po raz pierwszy masowe zarażenia pojawiły się po przybyciu zainfekowanych genueńskich żeglarzy do włoskiego miasta Mesyny. Za sprawą podróży morskich genueńczyków choroba dotarła również do portów Morza Śródziemnego, a w następnych latach na Cypr i do Kairu. Niestety poprzez handel i liczne podróże morskie fala zarazy dotknęła większość krajów europejskich.

Pchły, wszy, szczury

Według notatek francuskiego kronikarza Jeana Froissarta dżuma zabiła jedną trzecią ówczesnego świata. W Kronikach napisał tak: „Szacunki papieża Klemensa VI mówią, że w wyniku kilkuletniej zarazy zmarło 31 proc. Europejczyków – prawie 24 mln ludzi, podczas gdy Europę zamieszkiwało wówczas ok. 75 mln. Epidemia dżumy ponownie zaczęła nękać Stary Kontynent, Azję i Afrykę Północną w 1361 r. Bilans kolejnych epidemii był zatrważający – około roku 1430 Stary Kontynent zamieszkiwało już jedynie 20-40 mln ludzi” (...)

Istnieje kilka teorii, które tłumaczą przyczyny aż tak wielu zgonów. Jedna mówi, że do szybkiego rozprzestrzeniania się, a następnie pomoru dochodziło przez kontakt z pchłami pasożytującymi na szczurach. To właśnie te niewielkie insekty przenosiły bakterię *Yersinia pestis*. Jednak czy możliwe, żeby tułaczka szczurów doprowadziła do tragedii, zwłaszcza gdy jeden gatunek unika ludzi, a drugi nie należy do wędrownych? Naukowcy podejrzewają, że to pchły bądź wszy ludzkie mogły odpowiadać za rozprzestrzenianie się choroby. Póki co nie

udało się określić jednoznacznie przyczyny dżumy – naukowcy muszą zbadać genetycznie szczątki zmarłych z tamtego czasu.

Skąd ta zaraza?

Inną bardzo groźną chorobą zakaźną była cholera. Za jej rozwój odpowiedzialna jest bakteria przecinkowca cholery, *Vibrio cholerae*. Choroba krwawe żniwo zebrała w XIX wieku, kiedy dosłownie zdziesiątkowała ówczesną Galicję. Spośród 3,9 mln mieszkańców Królestwa Polskiego umarło ponad 13 tys. osób, natomiast na obszarze zajęty przez Austriaków pośród ponad czteromilionowej ludności życie straciło 100 tys. osób.

Naukowcy przez długi czas nie potrafili zidentyfikować przyczyn zarazy. Bezradność była tak wielka, że lekarze, nie mając specjalnie pomysłu na profilaktykę, zdecydowali się na podawanie opium i upuszczanie krwi zakażonym. Nie przynosiło to jednak zamierzonego rezultatu. Choroba siała nie tylko spustoszenie w Europie Środkowej, z dużym problemem borykali się też Anglicy. W Londynie skutki cholery odczuwali głównie mieszkańcy dzielnicy Soho. W tamtym czasie istniało kilka teorii tłumaczących epidemię. Jedna z nich zakładała, że przyczyną są szkodliwe opary dostające się do powietrza, natomiast inna mówiła o tzw. miazmatach, czyli wyziewach powstających z martwych szczątków organicznych.

Gdy woda jest zagrożeniem

Brytyjski uczony John Snow nie wierzył tym hipotezom. Postanowił zidentyfikować źródło epidemii. Narysował mapkę części Londynu, a osoby chore oznaczył kreskami. Okazało się, że istnieje pewna regularność przypadków zachorowań, a największe nasilenie występuje w centrum, w którym umiejscowiona była studnia. Szybko pojawił się wniosek, że przyczyną nieszczęść jest zakażona woda. Po zlikwidowaniu studni sytuacja znacząco się poprawiła. Odkrycie okazało się kluczowe, ponieważ doprowadziło do poprawy warunków sanitarnych oraz, w późniejszym czasie, do odkrycia skutecznej szczepionki. Oczywiście nie rozwiązało to całkowicie problemu, dlatego że istnieją różne odmiany cholery, wywoływane przez różne rodzaje bakterii.

Obecnie cholera zagraża głównie Azji i Afryce. Światowe organizacje starają się pomóc w walce z zarazą. Organizacja Narodów Zjednoczonych pomaga Jemenowi, który boryka się z tą chorobą. Mieszkańcy afrykańskiego państwa są informowani o tym, jak należy chronić się przed zakażeniem. ONZ pomaga również w oczyszczaniu wody pitnej oraz odpowiednim jej przechowywaniu.

Być może w najbliższym czasie naukowcy odkryją nowe sposoby radzenia sobie z epidemiami, jednak potrzeba na to czasu.

Mateusz Talaczyński



Życzliwość w trudnych chwilach

Chociaż przebywamy w przymusowej izolacji, nie brakuje inicjatyw i akcji, które niosą wsparcie, pomoc czy choćby uśmiech.

Wszystko znowu będzie dobrze, i się skończy podtyczas, niepoprawni optymiści świat nakręcą jeszcze raz. Magda usłyszała fragment piosenki w radiu, kiedy kończyła sprzątać komodę, ostatni mebel, który był jeszcze w jej grafiku na dziś. Ostatnio dużo sprząta, bo to pomaga jej zwalczać wszelkiego rodzaju smętne myśli, które przychodzą do głowy podczas izolacji. Może jednak jest coś dobrego w tym czasie, może coś da się zrobić? Dziewczyna postanowiła trochę poszperać w nieprzebranych zasobach sieci i sprawdzić, jak to jest z tymi niepoprawnymi optymistami w obecnej sytuacji.

Artyści ku pokrzepieniu

Utwór „Wszystko znowu będzie dobrze” powstał, aby dodać wszystkim otuchy podczas epidemii, jest skierowany w szczególności do służb medycznych, dla pokrzepienia ich w trudnej służbie. Tak przekonują polscy artyści, którzy wraz z Biurem Programu „Niepodległa” nagrali piosenkę. – Niech słowa ubrane w dźwięki staną się muzycznym antidotum na niepokój – mówi Jan Kowalski, jeden ze współorganizatorów akcji. Utwór wykonują m.in. Wojciech Cugowski, Edyta, Łukasz i Paweł Golec oraz Roksana Węgiel. Piosenkę nagrano oczywiście zdalnie, w domowych studiach artystów. Muzyka zawsze jednoczyła ludzi i dodawała im energii, teraz dzieje się podobnie, bo przecież śpiewać każdy może, szczególnie podczas smutnych dni.

Porozmawiaj, gdy się boisz

Każdy potrzebuje dobrego słowa, nie tylko tego w piosence. Łódzka Fundacja „Vis Salutis” uruchomiła specjalny telefon zaufania dla osób, które odczuwają lęk i niepokój w związku z zagrożeniem epidemią. Takie telefony funkcjonują nie tylko w Łodzi, linie są otwarte codziennie we wszystkich województwach. Akcję skierowano głównie do seniorów, ale po telefon może sięgnąć każdy zaniepokojony. Można skorzystać nie tylko z miłej pogawędki o pogodzie i gotowaniu, na słuchawce czekają też profesjonalni psychologowie, psychoterapeuci i psychiatrzy. Pomoc psychologiczna bardzo dobrze rozwija się także w Internecie, wiele gabinetów na swoich witrynach i kanałach publikuje porady na przetrwanie kwarantanny oraz sposoby na produktywnie wypełnienie czasu swoim najmłodszym pociechom. To ostatnie z pewnością stanowi wielkie wyzwanie, ale lekcja kreatywności z pewnością nikomu nie zaszkodzi.

Na ratunek wolontariusz

Lekarstwa z apteki, produkty spożywcze, gazeta. Dla osób, które potrzebują wsparcia w dostarczeniu codziennych zakupów powstała specjalna aplikacja „I HELP YOU”, która łączy potrzebujących z wolontariuszami. – Jeżeli potrzebujesz, żeby ktoś pomógł Ci, bo nie możesz lub nie chcesz ryzykować wychodzenia – znajdź na mapie najbliższego wolontariusza – zachęcają twórcy aplikacji. Po wybraniu danego wolontariusza można zobaczyć zakres oferowanej przez niego pomocy oraz numer telefonu, aby skontaktować się i omówić szczegóły. Aplikacja jest oczywiście bezpłatna, nie wymaga nawet specjalnej instalacji, osoby potrzebujące nie muszą także dokonywać rejestracji. Ten sposób na szybkie i efektywne odnalezienie potrzebnego wolontariusza opracowano w Białymstoku.

Ale do niektórych seniorów trudno dotrzeć z informacjami przekazywanymi drogami elektronicznymi. W bardzo trudnej sytuacji znaleźli się teraz ludzie bezdomni. Dlatego członkowie wielu organizacji, wśród nich krakowskich Zupa na Plantach,



Fundacji Przyszań Medyczna czy warszawskiej Fundacji Daj Herbatę wychodzą na ulice, rozmawiają z potrzebującymi, zapewniają im podstawowe środki żywnościowe i higieniczne, a przede wszystkim wsparcie psychiczne w ciężkiej sytuacji.

Maseczka od krawcowej

Rzadko zastanawiamy się nad tym, kto uszył nasze ulubione ubranie. Tymczasem krawcowe są wśród nas i działają. Na Facebooku możemy zaobserwować grupę „Polskie krawcowe uszyją maseczki ochronne dla służby zdrowia”. W akcję angażują się indywidualne krawcowe oraz zorganizowane szwalnie. Nie wytwarzają specjalistycznego sprzętu dla szpitali zakaźnych, ale produkują maseczki bawełniane i chirurgiczne, które można zdezynfekować. Pomagają przychodniom, domom seniora, noclegowniom. Akcja jest bardzo prosta, bo wystarczy tylko umiejętność szycia na maszynie i odpowiedni sprzęt. A uszycie jednej maseczki to tylko 10 minut, dlatego z igłą i nożycami działają nie tylko krawcowe, wiele organizacji i indywidualnych wolontariuszy podjęło się pomocy w wytwarzaniu tego podstawowego dzisiaj sprzętu. Maseczek wciąż przybywa.

Fot. Adobe Stock / hurvajs



Sąsiadka rusza do boju

Magda była zaskoczona zdobytymi informacjami. Kto by pomyślał, że ludzie są tacy dobrzy? Nawet ta posępna sąsiadka z klatki na dole zaangażowała się w jakąś akcję pomocy. To nieprawdopodobne! Magda przypomniła sobie lekcje WOS-u, na których nauczycielka wyjaśniała, czym jest postawa obywatelska i jak działa wolontariat. Rzeczywiście, wszystko się zgadza z tym, o czym kiedyś czytała jak o suchej i zbędnej teorii.

Studenci w akcji

W wolontariat angażuje się oczywiście młodzież. – Jesteśmy grupą kilku koleżanek ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i organizujemy pomoc nie tylko lekarzom ale także pielęgniarcom, ratownikom, diagnostom laboratoryjnym. Jeden wolontariusz ma pod opieką jedną rodzinę. Zajmuje się dziećmi w każdym wieku: od przewijania po odrabianie lekcji – tak mówi Magdalena, organizatorka akcji „Studenci medyków” na Śląsku. Dziewczyny opiekują się dziećmi osób ze służby medycznej, które nie mają z kim zostawić swoich pociech podczas pracy z chorymi. Z pewnością dobrze jest się sprawdzić jako dorywcza niania.

W Krakowie studenci AGH i Politechniki Krakowskiej włączyli natomiast drukarki 3D i wytwarzają przyłbice ochronne dla lekarzy i personelu medycznego. Produkują też rękawiczki i maseczki. Przy wytwarzaniu potrzebnych środków rodzą się nowe pomysły i odkrycia, przyszli inżynierowie rozwijają w pełni swoje talenty.

Bezpłatne korki w necie

Wielu uczniów korzysta z różnego rodzaju kursów, korepetycji, zajęć dodatkowych, z których w obecnej sytuacji musieli

zrezygnować i zostać w domach. – Wyciągamy do was ręce, jako dawni uczniowie do uczniów, oferując koleżeńską, bezpłatną oczywiście, internetową pomoc w nauce. Korki na Skype, sprawdzenie rozprawki na WOS czy pomoc z trudnym działem z majzy, pomożemy! – informują studenci, organizatorzy akcji „Studenci Uczniom”, którą rozpropagowali w mediach społecznościowych. Wystarczy wysłać wiadomość z prośbą o pomoc z konkretnego przedmiotu. Koordynatorzy sprawdzają, który student jest aktywny i kontaktują go z uczniem. Cały czas przybywa chętnych do pomocy i do korzystania ze studenckich korepetycji.

Memem w koronawirusa

Nie trzeba nikomu tłumaczyć, że śmiech to jedna z najlepszych terapii. Twórcy memów prześcigają się w tworzeniu odtrutek na obecną sytuację i przekonują, że czasy mamy trudne, lecz nie nudne. Przeglądając internetowe zasoby możemy dowiedzieć się, że papier toaletowy nabrał nowej symboliki, a psy niekoniecznie chętnie wychodzą na zewnątrz, jeśli to już dwudziesty spacer jednego popołudnia. Możemy też zapoznać się z rapem odganiającym wirusa i innymi humorystycznymi propozycjami na spędzenie kwarantanny. Terapia śmiechow działa doskonale.

Miłość na pograniczu

Cieszyn jest miastem podzielonym pomiędzy Polskę i Czechy, wielu jego mieszkańców każdego dnia przemusza się pomiędzy dwoma krajami. Po zamknięciu przejść między państwami, nad stanowiącą granicę rzeką Olzą, zawisł transparent z napisem „Tęsknię za Tobą, Czechu”, który szybko doczekał się odpowiedzi: „I ja za Tobą, Polaku”. Ludzie tęsknią, nie tylko między granicami, czekają, wypatrują końca, przyglądają się z troską bieżącym wydarzeniom, pracują, pomagają, pocieszają, przypominają sobie to, na co kiedyś nie było czasu. Nie da się opisać każdej mniejszej i większej akcji, która pojawia się w ostatnim czasie w naszym społeczeństwie. Nie sposób też przedstawić te działania, których nie da się ująć w ramy konkretnej akcji. Ale pewne jest, że ludzie nie usnęli i nie schowali się w swoich strefach komfortu. Robią wszystko, żeby znowu było dobrze i nakręcają na nowo świat.



Ale w koło e-sportowo

E-sport zyskuje popularność. W Polsce istnieje 38 liceów, które poza standardowymi lekcjami oferują kształcenie umiejętności e-sportowych, a ich uczniowie biorą udział w prowadzonych przez profesjonalnych gamerów zajęciach.



Fot. Adobe Stock / Gorodenkoff

Janek od zawsze lubił grać w gry komputerowe. Obecnie, gdy z konieczności przebywamy w izolacji, swojemu hobby poświęca niemal każdą wolną chwilę, zgłębiając taktykę w jego ulubionych strzelankach. Codziennie ogląda różne rozgrywki w internecie, żeby nauczyć się nowych trików stosowanych przez najlepszych graczy. Już wcześniej jego wysiłki przynosiły efekty w postaci lepszych wyników. Został najlepszym wśród lokalnych zawodników, wygrywając wszystkie okoliczne turnieje w jego ulubionej grze. Pomimo częstych kłótni z rodzicami, którzy nie wróżą mu dobrej przyszłości opartej na „głupich gierkach”, nie odpuszcza. Janek już dawno postanowił, co chce robić w życiu. „Zostanę e-sportowcem!” – myśli, wstając energicznie od komputera i przewracając krzesło.

E-sport, czyli co?

E-sport, czyli sport elektroniczny, to rodzaj rywalizacji prowadzonej wirtualnej rzeczywistości między zawodnikami zwanymi pro-gamerami. Zawody mogą być prowadzone zdalnie, ale odbywają się także na specjalnie przygotowanych turniejach, z których transmisje prowadzone są na żywo. Według szacunków Paypala, corocznie rozgrywki e-sportowe ogląda ponad 256 mln osób na całym świecie. Popularność tego zjawiska rośnie w szybkim tempie, a same rozgrywki są coraz częściej promowane przez świat marketingu i media społecznościowe.

Różne dyscypliny

E-sport dzieli się na różne dyscypliny niczym lekkoatletyka. I jak w „królowej sportu” każdy zawodnik ma jakieś inne predyspozycje. Przykładowo, osoba flegmatyczna, mająca refleks szachisty, nie poradzi sobie dobrze w strzelankach. Gry tego typu, na przykład Counter Strike, są dynamiczne i wymagają szybkiego podejmowania decyzji. Może natomiast mieć pewien „gen” strategiczny i dobrze rozgrywać strategię turowe, gdzie każdy gracz ma określony czas na wykonanie swojego ruchu. Kolejnym gatunkiem, a zarazem dyscypliną jest online battle arena, do której należy najbardziej znany League of Legends czy Dota 2. W rozgrywce tego typu zawodnicy stają na polu wirtualnej areny zwykle w pięcioosobowych drużynach, których celem jest zniszczenie bazy przeciwnika. Muszą to zrobić przy użyciu specjalnych zdolności, które posiadają wybrane przez nich postacie. Ważną kwestią jest też współpraca między graczami w celu zwiększenia szansy na wygraną. Innym występującym często w turniejach typem gry są RTS-y, czyli strategię czasu rzeczywistego. Rywalizacja polega na wydobywaniu surowców, rozbudowie początkowej bazy i rekrutowaniu żołnierzy w celu eliminacji przeciwnika. Wszystko to w czasie rzeczywistym niczym na meczu piłkarskim. O zwycięstwie decyduje nie tylko taktyka, ale również umiejętność zarządzania ograniczonymi zasobami w postaci surowców. Topowym tytułem tego gatunku jest Starcraft II.

Pierwszy był Uniwersytet Stanforda

E-sport nie jest zjawiskiem nowym. Sam pomysł rywalizacji w turniejach komputerowych bądź konsolowych pojawił się wraz z dynamicznym rozwojem branży elektronicznej na początku lat 70. Pierwsze zawody tego typu zostały przeprowadzone na Uniwersytecie Stanforda w roku 1972. Miały one formę ciekawostki technologicznej dla studentów i pracowników naukowych. Zawodnicy starli się na kosmicznym polu walki w grze Spacewar. Strzelanka, w której zadaniem graczy było zniszczyć rakietę przeciwnika, miała pokazać możliwości, jakimi dysponują nowoczesne komputery. Jednak w tych czasach głównym nabywcą tego typu technologii było wojsko oraz placówki państwowe. Ze względu na to, że niewiele osób było stać na peceta, młodzi ludzie zasiadali w kafejkach przy automatach z gramami. Były to miejsca, gdzie pierwsi e-sportowcy organizowali własne lokalne turnieje z najbardziej popularnymi tytułami. Podczas rozgrywek wymieniali się poglądami



i pomysłami na nowe typy rozgrywek. Z tego okresu bierze początek stereotyp gracza – zamkniętego w sobie dziwaka, mówiącego niezrozumiałym językiem, przesiadującego większość czasu w kafejce lub w domowym zaciszu. Pomimo negatywnego odbioru, jaki wywoływali, wielu z nich znalazło pracę w firmach projektujących gry. W końcu lata 80. to początek działalności na szerszą skalę późniejszych elektronicznych gigantów, takich jak SEGA czy Nintendo.

Przełom dla branży

O prawdziwym przełomie dla e-sportu możemy mówić w latach 90., kiedy rozpowszechnił się dostęp do internetu. Dało to możliwość kontaktu z graczami na całym świecie, a zarazem ułatwiło organizację większych eventów. Pierwszymi odbywającymi się regularnie były QuakeCon, Cyberathlete Professional League oraz Professional Games League. Rozwój szeroko pojętej informatyki umożliwił powstanie gier, z których rozwinął się współczesny e-sport. Wspomniane już serie, takie jak Counter Strike czy Starcraft mają swój początek właśnie w tym okresie. Dzięki internetowi możliwe stały się również gry rankingowe. Zwykle polegały one na przypisywaniu graczy do lig w zależności od ich umiejętności, przez co można było od razu rozpoznać pro-gamerów. Kolejną rewolucją był rok 2005, który wiąże się z powstaniem Youtuba. Wraz z jego pojawieniem się sieć zalały filmiki z serii „Let's play”, w których gracze grali w poszczególne tytuły, dzielili się swoimi przemyśleniami czy komentowali rozgrywki ligowe. To ostatecznie szczególnie pomogło spopularyzować rozgrywki e-sportowe wśród pokolenia przełomu mileniów na skalę światową. W ostatnich latach częstym zjawiskiem stał się streaming, dzięki któremu gracze przez internet mogą oglądać rozgrywki swoich idoli na żywo podczas ich trwania.

Sport czy „sport”?

Dziś e-sport jest zjawiskiem wszechobecnym i coraz częściej klasyfikuje się go jako pełnoprawny sport. Choć może się to wydawać zaskakujące, profesjonalni zawodnicy otrzymują normalne wynagrodzenie za swoją pracę. Same zarobki mogą przyciągać młodych ludzi, gdyż patrząc np. na jedną z najbardziej znanych drużyn e-sportowych, Virtus.pro, to w całym 2016 r. zarobiła łącznie ponad 800 tys. dolarów. Co prawda nie jest to jeszcze poziom zarobków sportów tradycyjnych, jednak pula nagród, którą można wygrać w turniejach stale rośnie. Pro-gamerzy tak samo jak inni sportowcy mają w ciągu dnia kilkugodzinne sesje treningowe, aby pozostać w dobrej formie. Profesjonalne drużyny mają nawet własnych lekarzy i szkoleniowców, którzy dbają o zdrowie swoich podopiecznych. Do tego dochodzą okresy przygotowawcze przed turniejami, w których zawodnicy ćwiczą swoje zgranie jako zespół. Wszystko to jest wręcz kalką tego, co wykonują sportowcy tradycyjni.

Polak w świecie e-sportu

Choć w e-sporcie prym wiodą kraje Zachodu i Chiny, to również w Polsce widać spore zainteresowanie tym sportem. Bierze się to z pewnością z fali popularności drużyny Virtus.pro. W szeregach tej rosyjskiej ekipy do niedawna znajdowało się wielu Polaków, słynących głównie z turniejów Counter Strike. Ich wyczyny znajdują wielu naśladowców wśród młodzieży licealnej, która poświęcając się swojemu hobby pragnie na tym zarabiać. Niektóre krakowskie szkoły organizują nawet sieciowe turnieje z CS-a czy LoLa skierowane do fanów tych gier. Fenomenem widać się natomiast powstawanie osobnych klas o profilu e-sportowym. W Polsce istnieje 38 placówek na poziomie liceum, które oferują taką możliwość kształcenia. Poza standardowymi lekcjami uczniowie biorą udział w prowadzonych przez profesjonalnych gamerów zajęciach. Komputerowe treningi wzbogacają, jak w przypadku zwykłej klasy sportowej, wyjazdy na zawody międzyszkolne. Do tego dochodzą jeszcze podstawy programowania czy marketingu. Większość tego typu szkół zlokalizowana jest na Śląsku, ale nawet w Krakowie można znaleźć tego typu klasy. Taką możliwość daje np. Szkoła Mistrzostwa Sportowego im. J. Kałuży i H. Reymana, która poza tradycyjnymi sportami proponuje również e-sport. Potwierdzają to słowa dyrektora tej szkoły Katarzyny Gubernat: „E-sport to już nie tylko hobby. Z uwagą i zaangażowaniem spoglądamy na tych, którzy są już zawodowcami oraz tych, którzy do tego dążą. Chcemy zapewnić młodym e-sportowcom kompleksową opiekę, która umożliwi połączenie treningów z nauką oraz da możliwość rozwoju w dziedzinach pokrewnych e-sportowi, jak m.in. dziennikarstwo sportowe, marketing czy organizacja eventów”.

Przyszłość

E-sport jest jednym z najszybciej rozwijających się rodzajów sportów na świecie. Nie minie dużo czasu, kiedy stanie się pod kątem popularności i zarobków równy sportom tradycyjnym. Po części już tak jest. Najważniejsze rozgrywki turniejowe można oglądać na TVP Sport i innych stacjach telewizyjnych. Poza tym sam e-sport nie jest zjawiskiem, które interesuje wyłącznie ludzi młodych. Wszak pierwsi poważni zawodnicy mają teraz po 30-40 lat. To właśnie z ich dorobku i wiedzy korzystają nowi zawodnicy, będący kolejnym pokoleniem e-sportowców. Z biegiem czasu coraz rzadziej myśli się o tej branży jako o czymś absurdalnym i niedorzecznym. Najwyraźniej jest to po prostu kolejna forma rywalizacji dostępna dzięki dobrodziejstwom technologii.

Bartek Hałatek



Jak nauczyć się systematycznej pracy, gdy nie słychać szkolnego dzwonka?

Stajesz się tym, co powtarzasz. Nawyki są jak woźnica – decydują, w którą stronę jedzie nasz zaprzęg.

Przysłowie mówi: „przyzwyczajenie drugą naturą człowieka”. Każdy z nas coś o tym wie. Przez lata nauczyliśmy się, że dzień zaczyna się rano. Po kilku prostych czynnościach wrzucamy torbę na plecy i biegniemy do szkoły. To było niemal automatyczne. Aż przyszła zaraza i trzeba nauczyć się żyć według nowych schematów.

Nawyk – pomocnik i niszczyciel

Nawyki to czynności, które zwykle wykonujemy automatycznie. Na przykład, gdy wchodzicie do ciemnego pokoju, nawet nie myślicie o tym, żeby zapalić światło. Nie zastanawiacie się, gdzie jest włącznik – po prostu ręka do niego wędruje i – pstryk. Nawyki mogą nam pomagać w osiągnięciu celów, albo nas niszczyć, jeśli o nie nie dbamy. Jednak jest dobra wiadomość – możemy je kształtować.

To zależy od Ciebie

Sean Covey w swojej książce „Siedem nawyków skutecznego nastolatka” podaje kilka konkretnych sposobów na kształtowanie własnego charakteru. Píše m.in. o tym, żeby być proaktywnym – samemu decydować o własnych reakcjach na różne sytuacje, nie dać się ponieść emocjom. Osoby reaktywne często zrzucają winę za własne zaniedbania na innych, denerwują się na wszystkich dookoła i są jak granat, który może w każdej chwili wybuchnąć. Natomiast proaktywność oznacza wzięcie odpowiedzialności za swoje życie. Może kojarzycie historię Nicka Vujicica? To australijski mówca motywacyjny, założyciel organizacji non-profit. Kiedy był młody bał się, że żadna dziewczyna nie zechce wziąć z nim ślubu, jednak obecnie ma wspaniałą żonę i czwórkę dzieci – w tym bliźniaczki. Skąd więc wzięły się jego obawy? Nick urodził się bez rąk



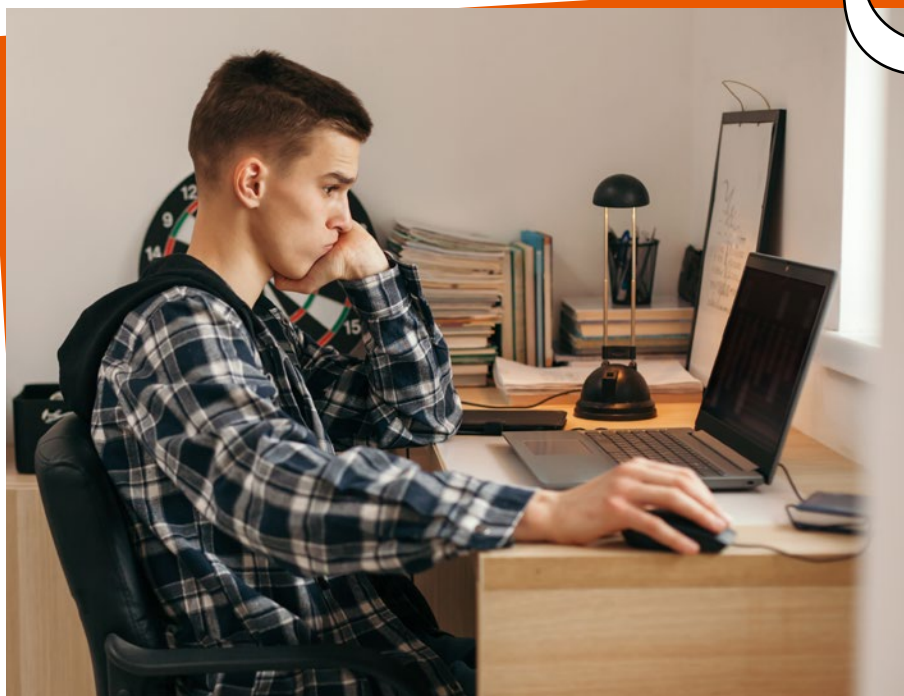
i nóg. Jest przykładem osoby, która postanowiła postawić na proaktywność i zamiast oskarżać świat o swoje cielesne braki, zaczął działać. W swojej książce „Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń” pisze: „To od Ciebie zależy, czy pozbierasz się, wstaniesz i ruszysz dalej!”.

Długi łańcuch małych zwycięstw

Skoro już wszyscy jesteśmy proaktywni... bo jesteśmy, prawda? Możemy zacząć wyznaczać sobie konkretne, jasne cele – bez działania na oślep. Dokładnie określamy, co chcemy zrobić w danym czasie, np. bieganie trzy razy w tygodniu – poniedziałek, środa i piątek o godzinie 19. Tak byłoby w normalnych czasach. Teraz nasz cel może wyglądać inaczej: pobudka 7.00, potem prysznic, śniadanie, ułożenie fryzury i o 8.00 siadamy do nauki, nawet jeśli nie ma lekcji online. Dzięki jasnemu postawieniu sprawy nie będziemy szukać wymówek i przekładać budowania nawyków na „jutro”, które szybko zmieni się w „nigdy”. Wymagania, jakie sobie stawiamy, nie mogą być za duże, bo efekty zwykle przychodzą powoli, a my szybko popadamy w zniechęcenie. Jeśli np. chcemy przeczytać książkę, to załóżmy sobie, że codziennie czytamy 5 stron przez tydzień. Zajmie nam to może 10 minut dziennie. Ale dzięki temu mózg nauczy się, że codziennie siadamy do lektury, co jest bardzo trudno zrobić, mając przed sobą perspektywę kilku godzin czytania. Ale jeśli już się za nie zabierzemy, to kto wie, może zdecydujemy się na kolejne 5 stron. Po tygodniu mamy już pierwsze zwycięstwo – pierwszy zrealizowany cel! Możemy podnieść poprzeczkę do 15, a potem do 30 stron dziennie. Co tydzień osiągamy zwycięstwa, budując z nich łańcuch, który staje się świetną motywacją do następnych wyzwań. Siadanie z książką będzie nam przychodzić znacznie łatwiej niż na początku, a w dodatku będziemy zadowoleni ze spełniania swoich postanowień.

Jeszcze raz i raz jeszcze

Zwyczajem wielu z nas jest rozpisywanie swoich celów na nowy rok i dzięki temu na jakiś czas jesteśmy zmotywowani do ich wypełniania. Pytanie brzmi: dlaczego nie robimy tego częściej, skoro zajmuje to tak mało czasu, a daje spore efekty? Własne postanowienia warto przypominać sobie może nawet kilka razy w tygodniu. Można je czytać, można też przepisywać z pamięci. W ten sposób automatycznie mózg jest zaprogramowany na to, co jest dla nas najważniejsze, przypominamy mu, czego pragniemy. Pomyśl sobie teraz, jaką herbatę zwykle sobie robisz. Taką, jaką lubisz, prawda? Szukamy tego, co daje nam przyjemność. Jeśli chcesz schudnąć, ale jednak sięgasz po ciasteczko, to większą przyjemność widzisz w tym ciasteczku, niż w przyszłej szczupłej sylwetce. Podobno do Tony'ego Robinsa – amerykańskiego doradcy życiowego – przyszedł kiedyś mężczyzna, który chciał rzucić palenie. Tony tak obrzydził mu



palenie przez pokazywanie mnóstwa jego negatywnych skutków, że ten nie palił przez dwa lata. Po dwóch latach mężczyzna wrócił i stwierdził, że przestało działać. Tony oznajmił, że to dlatego, że nie powtarzał regularnie tej metody. Warto więc robić sobie w domu taką tabelkę, do której np. co tydzień będziemy wypisywać pozytywne skutki naszego celu i negatywne skutki jego niespełnienia. Przede wszystkim warto skupić się na negatywach, bo bardziej boimy się stracić, niż chcemy zyskać. Dzięki temu faktycznie będziemy widzieć skarb tam, gdzie chcemy.

Gęsi klucz do sukcesu

Widzieliście kiedyś stado gęsi albo żurawi lecących w kluczu o kształcie V? Ptak na przedzie tworzy wzór dla reszty. Przewodnik zmienia się co jakiś czas. Dzięki temu są w stanie dolecieć dużo dalej i dotrzeć do celu dużo szybciej. W szkole dostajemy oceny, nauczyciele cały czas popychają nas do pracy. Dużo trudniej coś osiągnąć, jeśli mamy tylko wewnętrzną motywację i nikt z zewnątrz nas nie pilnuje. Dlatego warto swoją drogę do celu dzielić z kimś jeszcze. Jeśli chcemy kilka razy w tygodniu biegać, to warto mieć kogoś, kto będzie biegał z nami. Jeśli chcemy zbudować nawyk uporządkowanego wykorzystania czasu, warto mieć kogoś, komu będziemy opowiadać o naszych sukcesach. Dzięki temu będziemy mieli osobę, która w razie potrzeby popchnie nas do przodu. W dodatku będziemy mogli odwdziżyć się tym samym.

Dalej, głębiej, mocniej

Proaktywność, małe zwycięstwa, częste przypominanie sobie, czego naprawdę chcemy i współpraca z innymi. To tylko kilka z wielu sposobów, które mogą pomóc nam w budowaniu nawyków i pracowaniu na jak najlepszą wersję siebie. Więcej możecie się dowiedzieć z wielu świetnych książek czy internetowych wykładów. A więc? Zaczniemy od pięciu stron dziennie?



Ekstremalny ruch na świeżym powietrzu

Co się stanie, gdy już wyjdziemy z domu po przymusowej izolacji? Oszalejemy na punkcie ekstremalnego biegania!

Wiosna i lato – najlepsze pory roku, aby rozpocząć sportowe aktywności na świeżym powietrzu. W ostatnich latach szczególnie popularną formą spędzania wolnego czasu było bieganie. Jednak nie chodzi o zwykłe przemieszczanie się z miejsca na miejsce czy stąpanie po rozpędzonej bieżni. W ostatnim czasie świat zawojowało bieganie ekstremalne. Gdy już wyjdziemy z domu po przymusowej izolacji, będzie jak znalazł.

Trochę błota

W Polsce od 2014 r. dużym zainteresowaniem cieszy się Runmageddon, czyli bieg z przeszkodami. Pokonanie kilku, kilkunastu czy kilkudziesięciu kilometrów nie jest łatwe, a z dodatkowym utrudnieniem jest przeznaczone tylko dla prawdziwych twardzieli. Parę razy w roku, w różnych miastach, miłośnicy sportowej rywalizacji spotykają się, aby wspólnie stawić czoła nie lada wyzwaniom. Do wyboru są różne opcje. Najłatwiejszy do pokonania jest Runmageddon Intro – 3 km i 15 przeszkód, a najtrudniejszy to Runmageddon Ultra, obejmujący maraton i 140 przeszkód. Ideą całego wydarzenia jest pokonanie przeszkód znajdujących się na trasie biegu. Sportowcy muszą m.in. pokonać za pomocą liny dół wypełniony wodą, wspiąć się po ukośnej ścianie, przeczołgać pod drutem kolczastym, przejść po równoważni zawieszanej nad stworzonym sztucznie bagnem czy pokonać ogniową zaporę. Brzmi strasznie, jednak

zaletą tego wyścigu jest to, że bieg kończy każdy! Głównym zamysłem wydarzenia jest pomaganie sobie nawzajem. Dlatego jeśli komuś brakuje już sił lub nie może pokonać danej przeszkody, z pomocą przychodzą inni uczestnicy. Wniosek z tego prosty: oprócz wspaniałej zabawy można zawrzeć nowe przyjaźnie!

Gdy sam bieg nie wystarcza

Innym wymagającym sportem jest triathlon. Składa się on z trzech dyscyplin: pływania, kolarstwa i biegania. Triathlon rozgrywany jest na różnych dystansach, począwszy od 0,6 km pływania, 15 km jazdy rowerem i 3 km biegu, a kończąc na 5 km pływania, 225 km jazdy rowerem i 55 km biegu. W tej konkurencji liczy się przede wszystkim czas. W przeciwieństwie do Runmageddonu jest to sport całkowicie indywidualny. Celem każdego zawodnika jest jak najszybsze dotarcie do mety. Ta dyscyplina, stworzona w 1974 roku w San Diego, wpisała się na stałe w kalendarz wydarzeń sportowych wielu państw na świecie. Oprócz zawodów lokalnych organizowane są też te o puchar czy mistrzostwa świata.

Pomimo wysokiej rangi tej rywalizacji można wziąć udział w zawodach stworzonych na szczeblu krajowym. W południowej Polsce największą imprezą triathlonową jest Iron Dragon.



Startuje on na Zalewie Kryspinów niedaleko Krakowa. W 2020 roku Iron Dragon odbywa się w dniach 5-6 września, lecz zapisywać się można już teraz. Poza konkurencją dla dorosłych znajdują się również dystanse dla dzieci i młodzieży. Kto wie, może to właśnie idealna propozycja dla Ciebie...?

Dla miłośników klasyki

Niezależnie od tego, ile nowych form biegania powstaje, największą popularność nieustannie zdobywają maratony. Maraton, który swoje pochodzenie zawdzięcza starożytnym Grekom, to bieg wynoszący 42 km i 195 m. Jest on przede wszystkim sportem olimpijskim, który co 4 lata wieńczy całość igrzysk. Fani tej dyscypliny nie muszą czekać kilku lat i być profesjonalnymi maratończykami, aby wziąć udział czy też obejrzeć w telewizji ten słynny bieg, gdyż na całym świecie dosyć często odbywają się masowe biegi uliczne. Polska znajduje się w czołówce państw organizujących największe maratony w Europie, a nasi rodacy niejednokrotnie wygrywali mistrzostwa świata. Jako kraj możemy pochwalić się nawet polskim finalistą olimpijskim, Janem Hurukiem, którego czas w 1992 roku w Barcelonie to 2 godz. 14 min. i 32 sek. Jeśli chodzi o najlepszy maratoński wynik w Polsce, to zdobył go Henryk Szost – 2 godz. 7 min. i 49 sek. Natomiast w konkurencji dedykowanej kobietom najlepszy czas osiągnęła Małgorzata Sobańska z 2 godz. 26 min. i 8 sek. W naszym kraju najslawniejszym wyścigiem jest Maraton Warszawski, ale dużym zainteresowaniem cieszy

się także Cracovia Maraton, który odbywa się co roku w mieście królów. Najbliższy już 8 listopada 2020 r.!

Górskie zmagania

Kiedy znudzi Ci się już asfalt i miasto stanie się męczące, możesz wybrać się na jeden z biegów... po górach! Piękne krajobrazy i świeże powietrze to tylko niektóre z zalet tego sportu. Inną korzyścią płynącą z tego rodzaju biegu jest zdecydowanie większy wysiłek. W końcu porządne zmęczenie buduje nasz charakter i hart ducha, a góry uczą pokory. W Polsce dzięki sporej liczbie pasm górskich organizowanych jest kilka słynnych biegów. Są to m.in. Bieg na Wielką Sowę, Maraton Karkonoski, Ultramaraton Bieszczadzki czy najbardziej wymagający Bieg 7 Dolin. W tej dyscyplinie również organizowane są Mistrzostwa Polski, Europy i Świata w dwóch stylach: alpejskim i anglosaskim (długim). Styl alpejski to bieg pod górę, a styl anglosaski to także podbiegi i zbiegi. Rozgrywa się je na długości od 8 do 15 km. Styl długi to inaczej styl anglosaski na dystansie półmaratonu lub maratonu. Na oficjalnej stronie biegigorskie.pl udostępniona jest lista wszystkich tegorocznych imprez. Wybór miejsc do startu jest ogromny, zatem możemy do woli przebierać w pasmach górskich i zdecydować się na swoje ulubione. Trasy są również zróżnicowane pod względem długości, dlatego górska rozrywka przeznaczona jest dla każdego!

Natalia Sala



Fot. Adobe Stock / DZiegler

Fot. Adobe Stock / Juliasz

Second handy są cool!

Do niedawna kupowanie ubrań w second handach było uważane za powód do wstydu. Obecnie lumpeksy stają się coraz popularniejsze, zwłaszcza wśród młodych ludzi.

Kasia już od jakiegoś czasu planowała odświeżyć swoją garderobę. W wielu rzeczach nie chodzi. Dlatego część z nich postanowiła oddać na zbiórkę dla potrzebujących. Pozostałe udało jej się sprzedać na portalu ogłoszeniowym. Dziewczyna nie lubi wyrzucać jeszcze dobrych rzeczy. Uważa, że to marnowanie zasobów i pieniędzy.

Postanowiła udać się do standardowej sieciówki ubraniowej. Jednak po dłuższym namyśle stwierdziła, że pieniądze zarobione na sprzedaży nienoszonych ciuchów oraz swoje oszczędności woli przeznaczyć na zupełnie inne rzeczy. Kasia nie musi wcale rezygnować z kupna ubrań. Ze swoją koleżanką Basią wybrały się do najbliższego second handu.

Już nie obciach

Do niedawna kupowanie ubrań w lumpeksie dla wielu było nie do pomyślenia. Jeśli już część osób tam zaglądała, to raczej na pewno się tym nie chwaliła. Sklepy z używaną odzieżą były uznawane za miejsca dla tych, których nie stać na zakup nowego towaru. Okazuje się jednak, że coraz więcej osób zaczyna zmieniać na ten temat zdanie. Second handy, niczym płyty winylowe, cieszą się coraz większym zainteresowaniem. W tego typu sklepach często można trafić nawet na markową odzież, i to wielokrotnie tańszą niż na butikowym wieszaku.

Jak pokazują dane GUS, w Polsce w 2019 r. było prawie 30 tys. placówek i sklepów z używaną odzieżą. W takich miejscach kupuje ponad 10 mln Polaków. Krajowy rynek odzieży używanej szacowany jest na 5-6 mld zł rocznie.

Trudna sztuka „łowienia”

Dziewczyny po wejściu do sklepu czują się nieco zagubione. Po chwili wspólnie zaczynają przeglądać uginające się pod ciężarem ubrań wieszaki. Zaglądają też do wielkich pojemników. Już po kwadransie czują się zmęczone przerzucaniem ton ciuchów.

Bez wątpienia kupowanie ubrań w takich miejscach wymaga nie lada wysiłku i co najważniejsze – cierpliwości. Nie od razu Kraków zbudowano, tak samo nie powinniśmy zakładać, że koniecznie musimy wyjść obładowani zakupami. Z pewnością nie wybieramy ubrań, które w sklepie podobają nam się „średnio”. Czasem naprawdę lepiej jest wyjść z niczym, niż z wieloma rzeczami, których i tak najpewniej nigdy nie założymy. Często jest to bardzo trudne, bo i pokusa większa ze względu na niskie ceny.

Upór jednak popłaca. Kasia znalazła oldschoolową ortalionową kurtkę nawiązującą stylem do mody lat 90. – obecnie bardzo popularnego trendu. Z kolei Basia „wyhaczyła” markowy t-shirt, za który w zwykłym sklepie zapłaciłaby ok. 100 zł. W second handzie kosztował ją zaledwie 15 zł. A mogłaby zaoszczędzić jeszcze więcej!

Trzeba wiedzieć, kiedy ruszać na łowy

Ceny w sklepach z odzieżą z drugiej ręki różnią się w zależności od dnia. Im mniej czasu upłynęło od ostatniej dostawy, tym drożej. Wtedy można upolować prawdziwe perełki – towar jest najmniej przebrany. Tuż przed nową dostawą ubrania kosztują mniej, ale zostają głównie te, których nikt nie chciał – podarte, poplamione, niemodne.

Z doświadczenia „starych wyjadaczy” wynika, że najlepiej udać się do lumpeksu „pośrodku” – ceny są już korzystne, a z wieszaków nie zniknęły jeszcze wszystkie najciekawsze ubrania. Plusem jest też mniejszy tłum niż w dzień pierwszy i ostatni.

Polowanie na okazję we dwie, dwóch lub dwoje jest zdecydowanie łatwiejsze. Na dodatek, jeśli druga osoba dobrze Cię zna – Twój styl i rozmiar, a Ty jej, wasze szanse na sukces rosną dwukrotnie. Warto też w trakcie przymiarki zapytać towarzysza o zdanie. Może szczerze ocenić, jak wyglądasz i obejrzy dokładnie także miejsca, które trudno samemu dostrzec





Fot. Adobe Stock / Mirko

w lustrze: ewentualne plamy lub rozdarcia. Niektóre wady widać dopiero po założeniu.

Bez logo

Pomysł, by kupować w sklepach z odzieżą z „drugiej reki” ma swoje uzasadnienie. Zarówno pojedyncze osoby, jak i wielkie organizacje – takie jak np. Greenpeace czy partie Zielonych na całym świecie – zachęcają do robienia zakupów ubranowych w takich miejscach. Ich zdaniem dzięki takiej postawie zmniejszamy marnotrawienie zasobów naszej planety. Przede wszystkim duża ilość ciuchów dostaje swoje drugie życie. Tym samym nie trzeba ich utylizować, zużywając przy tym niepotrzebnie wodę oraz energię – otrzymywaną najczęściej za pomocą paliw kopalnych. Ubieranie się w second handach ogranicza także zapotrzebowanie na produkcję nowych rzeczy do wszelkiego rodzaju butików, salonów z markową odzieżą czy nawet popularnych tańszych sieciówek. To według ekologów również ogranicza nadmierne zużycie wody, energii oraz szkodliwą emisję gazów cieplarnianych.

Kolejnym powodem, dla którego część ludzi kupuje w lumpekach, jest kwestia wielokrotnie udowodnionych przypadków łamania praw pracowniczych w fabrykach wytwarzających ubrania dla dużych koncernów w krajach trzeciego świata. Temat „fair trade”, czyli uczciwego handlu, w szerszej perspektywie porusza książka kanadyjskiej dziennikarki Naomi Klein pt. „No Logo”.

Moda bez pośpiechu

Istnieje wiele organizacji oraz firm promujących tzw. slow fashion. Co oznacza ten nieco tajemniczy zwrot? To kolejny sposób na ograniczenie nadmiernej konsumpcji oraz zmniejszenie zużycia surowców naturalnych Ziemi. Podobnie jak slow food, „powolna moda” stawia na jakość, a nie ilość. Ludzie stosujący się do zasad tej filozofii kupują odzież używaną – ale również nową – zwracając uwagę najpierw na jakość materiałów i sposób wykonania. Cena nie gra większej roli, w szczególności jeśli ma to być ubranie, które wystarczy na długo. Część z tych osób

robi zakupy u miejscowych producentów lub rzemieślników szyjących na miarę. Unikają przy tym szybkich zakupów, które sprzyjają podejmowaniu złych decyzji. Sposobem na to jest m.in. robienie dokładnej listy rzeczy do kupienia i zarezerwowanie sobie nieco więcej czasu.

Liczy się jakość

Ruch slow fashion zaleca także szczególne dbanie o swoje ubrania oraz dodatki. Pomóc w tym ma przede wszystkim pranie zgodnie z informacją podaną na metce i używanie odpowiednich środków. Nie jest też tajemnicą, że skórzane buty trzeba wyczyścić oraz wypastować, z kolei torebki nawilżyć odpowiednim kremem. Receptę na długowieczność stanowi również naprawianie lub przerabianie. Możemy robić to sami, oczywiście jeśli się na tym znamy. Natomiast w przypadku, gdy nie ufamy swoim umiejętnościom bądź po prostu ich nie posiadamy, lepiej zaufać prawdziwym profesjonalistom – buty oddać do najbliższego szewca (choć może to być trochę problematyczne) a zepsuty zamek do krawcowej. Jeśli mamy na tyle odwagi, możemy też własnoręcznie odnawiać lub całkowicie przerabiać stare ciuchy – np. te zakupione w second handzie.

Ważne w slow fashion jest pozostawienie jak największej ilości ubrań w tzw. obiegu zamkniętym. Nie wyrzucajmy na śmietnik ubrań, w których nie chcemy już chodzić. Sprzedajmy na jednej z wielu internetowych platform sprzedażowych, jak np. OLX, Allegro czy od niedawna Vinted. Możemy również oddać nasze niechciane ciuchy na cele charytatywne.

Bez metki

Przekonanie, że świadome kupowanie jest ważne, wciąż wzrasta. Kilka tygodni temu uczniowie krakowskich Liceów w ramach olimpiady projektów społecznych „Zwolnieni z teorii” zorganizowali kampanię „BezMetki”. Ma ona na celu pokazanie społeczeństwu, że ludzie noszący ubrania z tzw. ciucholandów, jak i same tego rodzaju sklepy, nie powinni być w żaden sposób uważani za gorszych. Jest to inicjatywa tworzona przez młodych ludzi, którzy poprzez różne wydarzenia i media społecznościowe chcą pokazać, ile korzyści przynosi kupowanie właśnie w second handach.

Zdaniem inicjatorów kampanii niepotrzebny „pęd za marką” jest powodem zaniku unikatowości i własnego stylu oraz tworzenia coraz większej presji rówieśników na chodzenie w ubraniach drogich marek. Jak mówią: „Nie każdego stać, by kupować bluzy, koszulki i buty za parę stówek” oraz „To ty bądź metką własnych ubrań”, nie na odwrót.

Być może zachęceni tą inicjatywą sami ruszycie na łowy w poszukiwaniu swojego „nowego looku”, a tym samym indywidualności.

Błażej Renc



Celebryci średniowiecza

Awanturniczy władcy, szlachetni rycerze, prostolinijni święci, radośni trubadurzy. W jaki sposób zdobywano popularność w średniowieczu?

Franciszek przyszedł na świat w zamożnej rodzinie szanowanego umbryjskiego kupca. Ponoć ojciec nadał mu imię na cześć Francji, z którą robił udane interesy. Plotki mówiły, że Franciszek miał brata o imieniu Anioł, jednak nie jest to do końca potwierdzone, w końcu to tylko plotki.

Młodość Franciszka to jeden wielki czas zawieruch, niepokoju. Mając ledwie ok. 20 lat ruszył na wojnę z sąsiednim miastem. Zetknął się tam z okrucieństwem, intrygami, śmiercią przyjaciół. Podobno w wyniku zdrady swego towarzysza trafił nawet na pewien czas do więzienia. To właśnie z jedną z jego wojennych wypraw wiąże się jego nawrócenie – miał wówczas doznać wizji, a jakiś czas później w kościele usłyszeć głos Chrystusa wzywającego go do „odbudowy Kościoła”.

Święty gołas chodzący po żarze

Franciszek wybrał drogę radykalną. Jego decyzja o zmianie sposobu życia i całkowitym oddaniu się służbie Bogu spowodowała konflikt z ojcem. Sprawa była na tyle poważna, że zakończyła się na sądzie biskupim. Franciszek, mający wedle wyroku oddać sporną należność swemu ojcu, oświadczył nagle „nie mam ojca” i oddał mu dosłownie wszystko, co posiadał, włącznie z ubraniem. Jako że wszystko odbywało się w miejscu publicznym, ludziom wystarczyło raptem kilka dni i plotki o zajściu rozniosły się po całym Asyżu. Mało tego, taka „spontanizność” znalazła wkrótce rozgłos w połowie Europy. Sam Franciszek wkroczył na drogę ubóstwa i pokuty.

Drugim szokiem dla miejscowej ludności było to, że zaczął nosić prostą brązową tunikę, ubiór typowy dla tutejszego plebsu. Tu jednak poza ubiorem chodziło o coś więcej. Święty Franciszek rozpoczął w Kościele radykalny ruch odnowy wiary opierający się na głębokiej religijności, ubóstwie i uczynkach miłosierdzia względem innych. Dzięki zgodzie papieża założył nowy zakon, tzw. Braci

Mniejszych. Organizował również wiele misji – zarówno w Europie jak i Azji czy Afryce. Ponoć podczas jednej z wypraw, w Egipcie, by udowodnić słuszność swojej wiary muzułmańskiemu sułtanowi, miał przejść boso po rozżarzonych węglach. Czy sułtan pod wpływem tego widoku się nawrócił? Nie wiadomo, jednak w efekcie tego wydarzenia o Franciszku mówiło się już nie tylko w Europie, ale także w całym świecie islamu.



Włosi nie gęsi...

Pochodzący z Florencji Dante Alighieri to człowiek w pewnym sensie wyprzedzający swoją epokę. Był wszechstronnie wykształcony, studiował retorykę, gramatykę, literaturę, teologię oraz filozofię, realizował się w poezji, filozofii i polityce, był więc kimś w rodzaju „człowieka renesansu”, tylko w średniowieczu. Jego największym życiowym dziełem był wizjonerski poemat pt. „Boska komedia”. Utwór ten, opowiadający o podróży przez piekło, czyściec i raj, zyskał w swoim czasie miano kultowego arcydzieła na skalę europejską. Dante zawarł w nim bowiem uniwersalne dla tej epoki prawdy, była to niejako esencja kultury i filozofii średniowiecza. „Komedia” przyniosła jej autorowi niebywałą sławę w całym kręgu kultury zachodniej. Co ciekawe (i kontrowersyjne jak na te czasy), Dante Alighieri większość swoich prac pisał po włosku, nie w powszechnej wtedy wśród pisarzy łacinie. Mimo wielkiej popularności Dante miał pecha. W swym rodzimym mieście, Florencji, zaangażował się w konflikt rodowy (coś podobnego do wydarzeń z „Romea i Julii”), po czym, gdy jego stronnictwo przegrało, sam poeta został wygnany z miasta. Od tamtego czasu błąkał się po licznych dworach, nigdzie jednak na długo nie zagrzewając miejsca.



Fot. Adobe Stock / robypangy





Turniejowy wymiatacz

Skoro średniowiecze, to i rycerze. Jednym z najśłynniejszych wojowników tej epoki był pochodzący z Lubelszczyzny Zawisza Czarny. Polski rycerz swą „karierę” rozpoczął u króla Węgier Zygmunta Luksemburskiego. To właśnie z dworem owego władcy związany był najdłużej, w służbie u jego boku zyskał międzynarodową renomę – walczył ramie w ramie z kwiatem rycerstwa europejskiego przeciw Turkom. Do Polski zawitał z powrotem, gdy wyczuł zbliżającą się rozprawę z zakonem krzyżackim. Wziął udział w słynnej bitwie pod Grunwaldem, podczas której wsławił się ponoć uratowaniem królewskiego sztandaru. Kilka lat później przez Władysława Jagiełłę został wysłany jako jeden z delegatów Polski na sobór w Konstancji. Zaciekle bronił tam strony polskiej w konflikcie z zakonem, ale także wstawił się (jako jeden z nielicznych) za Janem Husem, czeskim reformatorem, spalonym później na stosie za swe poglądy. Powróciwszy na dwór Jana Luksemburskiego Zawisza uczestniczył w wielu prestiżowych turniejach i pojedynkach rycerskich. Najgłośniejsze z nich okazało się starcie, jakie stoczył w Perpignan. Podczas pojedynku pokonał najprzedniejszego rycerza zachodniej Europy – Jana z Aragonii. Ten wyczyn dał mu sławę „niepokonanego i najznamienitszego rycerza w całej Europie”. O pozycji Zawiszy świadczą chociażby fakt, iż podczas zaślubin Władysława Jagiełły i Zofii Holszańskiej rycerz ten wydał ucztę dla monarchów europejskich przybyłych na tę uroczystość. Jego gośćmi był chociażby król rzymski, duński czy książęta śląscy i mazowieccy.

Cesarz, któremu było mało

Jednym z najważniejszych sporów średniowiecza był konflikt cesarstwa z papieństwem. Z czasem przerodził się w walkę o dominium mundi, tj. władzę nad światem. Na pierwszy plan tej historii wysuwa się postać cesarza Fryderyka Barbarossy, naczelnego awanturnika konfliktu. Władca Rzeszy był powszechnie znany i szanowany, po koronacji cesarskiej w Rzymie stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci w łacińskiej Europie. Jednak jak się okazało, było mu mało... Za jego rządów na nowo rozgorzał konflikt z papieństwem. Fryderyk uważał się za najwyższą postawioną osobę w chrześcijańskim świecie, więc za nic nie chciał uznać prymatu papieża Aleksandra III. Oprócz tego prowadził też walki ze zbuntowanymi miastami w północnej Italii. Oblęgał i zdobywał kolejne miasta. Jego łupem padły Brescia, Mediolan, a w pewnym momencie nawet sam Rzym. W końcu jednak cesarza opuściło szczęście. Po przegranej bitwie pod Legano (ze sprzymierzonymi siłami papieża i Ligi Lombardzkiej) Fryderyk ukorzył się przed biskupem Rzymu i zawarł z nim pokój. Nie chciał jednak, by od tego czasu uważano go za osobę mało znaczącą. By podkreślić swą pozycję, postanowił zorganizować III krucjatę, której celem



Zawisza Czarny – fragment obrazu Jana Matejki „Bitwa pod Grunwaldem”

było odzyskanie straconej kilka lat wcześniej Jerozolimy. Na jego wezwanie odpowiedziało wielu władców, m.in. królowie Francji i Anglii. Jak się jednak okazało, sam Fryderyk Barbarossa nie miał możliwości wykazania się męstwem i umiejętnym dowodzeniem podczas wyprawy. Wielki władca w czasie podróży utonął bowiem w rzece Salef. Zdruzgotani śmiercią cesarza Niemcy nie mogli pogodzić się z tym, iż ich władca „po prostu utonął”. Wedle ułożonej przez nich legendy Fryderyk Barbarossa śpi skamieniały w górach Turynii i wraz z sześcioma swymi towarzyszami czeka na „wypełnienie czasów”...

Protopłaści Jaskra

Celebrytami w średniowieczu nie musieli być wyłącznie ludzie o wysokiej pozycji społecznej. Zaliczało się do nich także wielu trubadurów, których lokalnie zwano także truwerami bądź bardami. Wielu z nich pochodziło z rodzin mieszczańskich. Byli to poeci-muzykanci wędrujący po miasteczkach, wsiach i książęcych dworach. Trubadurzy tworzyli przede wszystkim utwory o tematyce dworskiej i miłosnej. W swych pieśniach opiewali dzielnych i szlachetnych rycerzy, piękne i wytworne damy oraz zajścia, jakie towarzyszą rycerskim romansom. Jednak czasem była to także szersza tematyka. Ci poeci wiedli bowiem niekiedy burzliwe, pełne intryg i pokręconych historii życie. Ich ballady opowiadały zatem czasem także o osobistych przygodach – tak jak miał to w zwyczaju czynić Jaskier z Wiedźmina. Jeśli już jesteśmy w klimatach książki Sapkowskiego, warto też zaznaczyć, że wśród trubadurów było także wiele kobiet, zwanych „trobairitz”. Któraś z nich musiała być też protoplastką obecnej w sadze Wiedźmina Essi. Trubadurzy, mimo swojego niekiedy pokręconego sposobu bycia, cieszyli się wielkim uznaniem i popularnością w kręgach ówczesnego społeczeństwa. Mimo wielu skandali i burd, w których uczestniczyli w ten lub inny sposób, stworzyli także mnóstwo wartościowych i szeroko znanych dzieł. To właśnie oni byli autorami Legend arturiańskich czy też opowieści o Tristanie i Izoldzie.



Fot. Adobe Stock / Angelov

Matura w czasach zarazy



**„Obyś żył w ciekawych czasach” – brzmi
znane chińskie przekleństwo. Nie wiem, czy
za często kogoś tam ostatnio wyzywali, czy
nie, ale chyba im się spełniło.**



Czasy są nad wyraz... interesujące. Póki co rok 2020 niestru-
dzenie stara się zawalczyć o miano najgorszego roku w historii.
I trudno nawet powiedzieć dlaczego. Może w ubiegłego sylwe-
stra potłukło się wyjątkowo dużo luster, a populacja czarnych
kotów przebiegających drogę zanadto się zwiększyła? Może
to jakieś zaległe plagi egipskie dopisane do Biblii drobnym
drukiem? A może, tak jak mówią niektórzy – zbyt dobra gra
Liverpoolu rąbnęła jakiś błąd w matrixie i czasoprzestrzeń
nam się załamała?

Świat pozamykany

Faktem jest, że ledwo uniknęliśmy wojny atomowej, a już
mamy na karku pandemię. Paraliż wszystkiego jest niemal
kompletny. Zamknięte kina, muzea i teatry. Odwołane wyda-
rzenia masowe i zawieszone rozgrywki sportowe. Puste półki
w sklepach i brak papieru toaletowego. Niedziałające przed-
szkola, szkoły i uczelnie wyższe. Sytuacja absolutnie bez pre-
cedensu. Chociaż nie. W sumie, jeśli chodzi o polskich uczniów
i zamknięcie szkół, to oni są już chyba do tego przyzwyczajeni.
W końcu rok temu spotkało ich niemal dokładnie to samo.



Edukacja nie ma szczęścia

Tak się jakoś dziwnie składa, że nasz system edukacji w okolicach marca i kwietnia (a więc tuż przed maturą) lubi sobie w ostatnich latach zrobić małą przerwę w działaniu. Rok temu niemal cały kwiecień strajkowali nauczyciele, a teraz przymusowe ferie w marcu zafundował uczniom koronawirus. „Jak nie urok, to sprzeczka” – aż chcieliby pewnie powiedzieć polscy maturzyści, ale nie powiedzą, bo są kulturalni i dobrze wychowani. Chociaż niepewność, czy majowe egzaminy w ogóle się odbędą, na pewno w byciu miłym nie pomaga. Innym uczniom też niespecjalnie do śmiechu, bo ewentualna perspektywa odrobienia zajęć w wakacje nie jest jakoś szczególnie pociągająca.

XXI wiek puka do edukacji

Ale tu pojawia się opcja ostateczna, przez lata sukcesywnie w naszym kraju ignorowana. Aby zapewnić ciągłość edukacyjną, ministerstwo edukacji rekomenduje zdalne nauczanie. Wideoczaty, grupy na Facebooku i konwersacje grupowe. Platformy do e-learningu, takie jak uczelniany Pegaz. E-podręczniki, nagrywane lekcje, tablice online. Możliwości jest mnóstwo. Szkoda tylko, że do takiego zdalnego nauczania jesteśmy na razie średnio przygotowani. Nauczyciele zwracają uwagę na problem ze sprzętem. Nie każdy posiada odpowiedni w domu, a w samych placówkach oświatowych też nie jest z tym kolorowo. Ponad połowa szkolnych komputerów ma więcej niż pięć lat, a wiele nawet więcej niż 10 lat – wynika z danych, które szkoły wpisały do Systemu Informacji Oświatowej pod koniec 2018 r. Dorzućmy do tego fakt, że według danych GUS z 2019 r. tylko 84% gospodarstw domowych w Polsce ma dostęp do Internetu, a jego prędkość (szczególnie na wsiach) często pozostawia wiele do życzenia. Nie ma się też co oszukiwać – wymaganie prowadzenia zajęć on-line od nauczycieli niemających wcześniej szerszego kontaktu z technologią może okazać się lekko naiwne i karkołomne. Stary uniwersytecki dowcip o umiejętności obsługi rzutnika odwrotnie proporcjonalnej do wysokości stopnia naukowego ma w sobie niestety na pewno jakieś ziarno prawdy.

Najwięcej zależy od nas samych

Ale cokolwiek tutaj nie powiemy, nauczanie zdalne to tak naprawdę wyzwanie nie dla szkół i nauczycieli, ale dla samych uczniów. Wielokrotnie można przecież było spotkać się z głosami, że szkoła nie jest do niczego potrzebna, że znacznie lepiej byłoby uczyć się w domu. Uczniowie, którzy tyle mówili o swojej niechęci do przesiadywania w „budzie” teraz mają okazję coś udowodnić. Bo wszystko zależy od ich własnego samozaparcia i odpowiedzialności. Możliwości wywarcia presji i przymuszenia ucznia do nauki podczas e-learningu są bardzo ograniczone. Tu nie ma już nauczyciela warczącego nad uchem i grożącego kartkówką. Na ile samemu zmotywujemy się do pracy, tyle się nauczymy.

Pandemia zreformuje szkolnictwo?

Koronawirus przyszykował dla uczniów prawdziwą próbę charakteru. I przy okazji otworzył dyskusję na temat zdalnego nauczania w polskim szkolnictwie. Zabawne, że gdyby nie to, różnego rodzaju lekcje online zapewne dalej kurczyłyby się w szufladzie pomysłów zbyt hipsterskich i dziwnych do wdrożenia w Polsce. A tak z musu jest sposobność je przetestować. Pandemia – okazją do reformy szkolnictwa. To się już chyba nazywa ironia losu. I tylko tych biednych maturzystów żal, bo kolejny rocznik – a koszmar wciąż ten sam. Ale historia lubi się powtarzać – ktoś ostatnio powiedział, że znów żyjemy w średniowieczu: mamy dwóch papieży i zarazę. Maturowe déjà vu też na pewno tak można wytłumaczyć. Oby tylko nie nowym pokoleniem Kolumbów.

Łukasz Trzaska

Stowarzyszenie Demokracja w Praktyce

Wszystkie artykuły dostępne są na stronie internetowej:
www.demokracjawpraktyce.pl



Fot. Adobe Stock / frapz12

HARMONOGRAM BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MIASTA KRAKOWA

SPOTKANIA KONSULTACYJNE I MARATONY PISANIA PROJEKTÓW

marzec – kwiecień 2020

SKŁADANIE WNIOSKÓW

1–30 kwietnia 2020

OGŁOSZENIE WYNIKÓW oceny formalno-prawnej

7 sierpnia 2020

OGŁOSZENIE LISTY PROJEKTÓW poddanych pod głosowanie

10 września 2020

GŁOSOWANIE

26 września – 5 października 2020

OGŁOSZENIE WYNIKÓW GŁOSOWANIA

26 października 2020

**ZGŁOŚ
PROJEKT!**

**1–30.04
2020**

GŁOSUJ!

**26.09 – 5.10
2020**