



Michał Rusinek w „Czwórcie” - strona 2

Nowe oblicze Barku - strona 3

Projekt „PsychoAKTYWNI” - strona 6

Reportaż „Psychika młodzieży w objęciach koronawirusa - strona 8

W TYM NUMERZE:

RELACJA Z OBCHODÓW DNI EDUKACJI NARODOWEJ	2
MICHAŁ RUSINEK W "CZWÓRCIE"	2
KOMUNIKAT	3
WIELKI POWRÓT BARKU IV LO	3
ŚWIATOWY DZIEŃ DAWCY SZPIKU	3
HISTORIA I CIEKAWOSTKI O DNIU DZIEWCZYN	4
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO	4
CIEKAWIE O DNIU CHŁOPAKA	5
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JĘZYKÓW OBCYCH	6
MŁODZIEŻ DO MŁODZIEŻY. PROFILAKTYKA NA CZTERY PODCASTY	6
POZNAŃSKI KONGRES SAMORZĄDÓW UCZNIOWSKICH	7
PSYCHIKA MŁODZIEŻY W OBJĘCIACH KORONAWIRUSA	8
ATAKI NA WTC	10
NASZE KULTURALNE PROPOZYCJE NA JESIEŃ	10-13
KWESTIONARIUSZ CZWÓRKOWICZA	14

REDAKCJA

Red. nac.: Marcin Klonowski

Zastępczyni red. nac.: Julia Ładniak

Dziennikarze z klas 3F oraz 2F: Jagoda Nawrot, Weronika Iwan, Jakub Bręk, Kajetan Dąbrowski, Marcin Klonowski, Nina Naworol, Julia Malec, August Szymanowski, Julia Ładniak, Marianna Karbowska, Odys Dobrowolski, Maja Migacz, Tonia Mikulska, Weronika Paszkowiak, Zuzanna Hoffa, Jakub Tomczak, Melania Raczkiwicz, Franciszek Rybacki

Skład: Odys Dobrowolski

Opieka: Maciej Leciński

RELACJA Z OBCHODÓW DNI EDUKACJI NARODOWEJ

Weronika Iwan

14 października przypada Dzień Edukacji Narodowej. Święto to, nazywane również Dniem Nauczyciela, zostało utworzone, by upamiętnić powstanie Komisji Edukacji Narodowej, czyli patrona naszego liceum. Z tej okazji w środę 13 października w IV LO obchodziliśmy to święto.



Kolejno pierwsze, drugie i trzecie klasy brały udział w uroczystym apelu. Podczas każdego z nich pani dyrektor Agata Gutorska

wyłosiła krótkie przemówienie, w którym złożyła serdeczne życzenia gronu pedagogicznemu. Wszystkim nauczycielom oraz pracownikom szkoły podziękowała również za ciężką pracę. W trakcie uroczystości klas pierwszych miało miejsce ich oficjalne pasowanie na uczniów IV LO.

Na wszystkich trzech apelach klasa 2E wspólnie ze swoją wychowawczynią, panią profesor Sylwią Kozłowską, zaprezentowała krótki, zabawny spektakl pt. „Klasa Idealna”. Przedstawienie opowiadało historię dwojga nauczycieli, którzy zatrudnili firmę zajmującą się sprzedażą modeli uczniów. Wśród aktorów występujących jako rekrutowani licealiści znalazła się również pani

profesor Kozłowska.



Fot. Marcin Klonowski

MICHAŁ RUSINEK W "CZWÓRCIE"

Jagoda Nawrot

4 października naszą szkołę odwiedził wyjątkowy gość – profesor Michał Rusinek. Wielu osobom postać ta kojarzy się z Wisławą Szymborską, gdyż był to jej wieloletni sekretarz. Pan profesor jest literaturoznawcą, tłumaczem, pracuje w Radzie Języka Polskiego, jest również autorem wielu publikacji dla dorosłych i dzieci.



Fot. Kajetan Dąbrowski

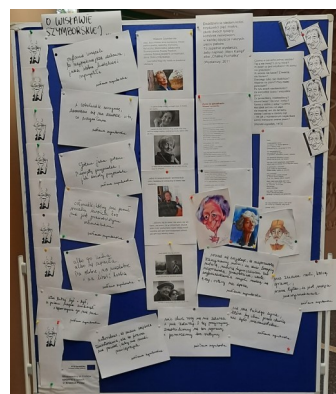
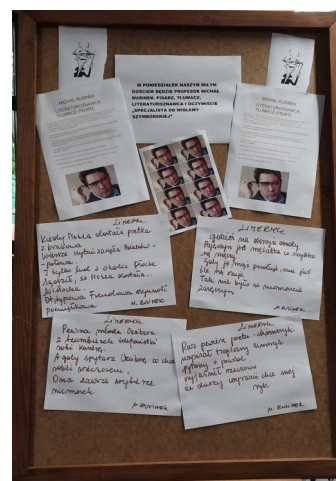
Podczas spotkania Pan profesor opowiadał głównie o życiu i twórczości Wisławy Szymborskiej. Między innymi o początkach swojej współpracy z noblistką, jej podróżach (niezbyt częstych, ale obfitujących w stworzone przez nią limeriki), przytoczył kilka zabawnych anegdot (dotyczących np. upodobania Szymborskiej do kiczu) i mniej znanych ciekawo-

stek. Oczywiście, spotkanie dotyczyło nie tylko współpracy z tą wybitną w historii naszej literatury postacią.

Były sekretarz poetki mówił również o pojęciu autorytetu i pokoleniu cechującego się brakiem wzorców. Uczestnicy spotkania mogli usłyszeć też rozważania o języku nienawiści w dzisiejszych czasach i anegdotkę o wizerunku, dosyć nietypowej zresztą, posłanki Krystyny Pawłowicz w Radzie Języka Polskiego. Pod koniec wydarzenia Pan profesor nawiązał do obecnej sytuacji w naszym kraju. Po skończonej rozmowie ustawiła się długa kolejka po autografy, które Michał Rusinek chętnie rozdawał.

Na koniec pobytu w IV LO Michał Rusinek udzielił krótkiego wywiadu na nasz szkolny kanał – (lub do kanału) – YouTube (4 Strefa), niedługo będzie on również dostępny na szkolnym Spotify. Serdecznie zapraszam do odsłuchania.

Z okazji spotkania w holu szkoły pojawiły się dwie wystawki – o Michale Rusinku i Wisławie Szymborskiej.



Fot. Jagoda Nawrot

SZANOWNE UCZENNICE I SZANOWNI UCZNIOWIE!

Jakub Tomczak

Zapewne zauważyliście w swoich klasach puste kartony nie wiadomego przeznaczenia, dlatego chcielibyśmy jako Redakcja Czwartej Władzy, przybliżyć Wam, jaki jest cel umieszczenia owych kartonów na terenie szkoły.

Aktualnie na granicy Polski z Białorusią trwa kryzys związany z pojawianiem się tam imigrantów z państw Bliskiego Wschodu. W pobliskich miejscowościach został wprowadzony stan wyjątkowy, a w lasach koło granicy Służba Graniczna coraz częściej napo-

tyka wycieńczone kobiety i mężczyzn, a także dzieci.

Każdego dnia przez granicę polsko-białoruską próbuje przedostać się 200-500 osób. Są to osoby potrzebujące butów, ciepłej odzieży, ale także niezbędnego do przeżycia jedzenia. W związku z tą sytuacją zareagował

Polski Czerwony Krzyż w Lublinie, organizując zbiórkę trwałej żywności, którą uczniowie mogą przynosić do wspomnianych wcześniej kartonów. W wiele osób jesteśmy w stanie zebrać niebywale dużo. Prosimy o zaangażowanie i pomoc w zbiórce.

WIELKI POWRÓT BARKU IV LO

Jakub Bręk

Kajetan Dąbrowski

Wszyscy wiemy, że IV Liceum Ogólnokształcące ma wiele plusów, ale jednym z największych zdecydowanie był i jest Barek Czwórki. Barek powraca w zupełnie nowym wydaniu i z zupełnie nową sprzedawczynią.

Kiedy zadaliśmy pani Marcie pytanie, jakie odczucia towarzyszą jej przy otwarciu barku, odpowiedziała, że nie może się już doczekać poznania nowych ludzi i sprzedaży zupełnie nowego, ale tak samo pysznego jedzenia jak to, które smakowaliśmy w zeszłym roku. Pani Marta opowiedziała nam również, że



Fot. Marcin Klonowski

przez pierwszy miesiąc tego roku szkolnego pracowała w szkole podstawowej, więc ma doświadczenie w obcowaniu z młodzieżą.

Zapytaliśmy również panią sprzedawczynię, czy panini

znajdzie się w ofercie barku. Niestety, panini nie będzie już dostępne, aczkolwiek czekają na nas zupełnie nowe przysmaki. Jesteśmy przekonani, że mimo zmiany najemcy barku w IV Liceum Ogólnokształcącym, jedzenie będzie bardzo dobre, a pani

Marta szybko zyska naszą sympatię.

Zapraszamy serdecznie do odnowionego Barku Czwórki!



Fot. Jakub Bręk

ŚWIATOWY DZIEŃ DAWCY SZPIKU

Maja Migacz

Dawstwo szpiku jako alternatywa ratująca życie. Przeszczep szpiku polega na pobraniu szpiku osoby zdrowej a następnie podaniu go osobie chorej.

Światowy Dzień Dawcy Szpiku jest dniem mającym na celu uhonorować dawców. Bardzo często przeszczep jest jedyną szansą dla osoby chorej na powrót do zdrowia, dlatego też zostanie dawcą jest tak ważną rolę.

ZABIEG I PROCEDURY

Zabieg oddania szpiku nie jest aż tak skomplikowany jak np.

przeszczep organów i nie niesie za sobą poważniejszych powikłań ani skutków ubocznych dla dawcy. Jedną z największych fundacji zajmujących się szpikiem kostnym jest fundacja DKMS. Jak przeczytać możemy na stronie fundacji, dawcą zostać może każda zdrowa osoba od 18 do mniej więcej 55 roku życia. Wystarczy zamówić pakiet rejestracyjny i wraz z wypełnionym formularzem i pobranym wymazem z wewnętrznej strony policzka - odesłać do fundacji. Wtedy pozostaje już tylko czekać na wyniki typizacji antygenów, które służą potwierdzeniu zgodności tkankowej z pacjentem.

ZAPOTRZEBOWANIE

Pacjentów oczekujących na przeszczep jest mnóstwo, jednak pomimo aż 37 milionów potencjalnych dawców szpiku na całym świecie, rzadko kiedy udaje się znaleźć tak zwanego „bliźniaka genetycznego” dla osoby chorej. Bliźniakiem genetycznym nazywamy osobę ze zgodnością tkankową od przynajmniej 8 na 10 cech tkankowych. W Polsce zakwalifikowanych do przeszczepu zostaje zaledwie 700 osób rocznie.

ŚWIĘTO SAMO W SOBIE

W Polsce Święto Dawcy Szpi-

ku od 2002 roku obchodzone jest 13 października. Coroczne obchody fundacji DKMS mają miejsce na konferencji dawców w Warszawie, gdzie odbywają się między innymi różnorodne warsztaty czy też, tak jak na konferencji online w 2020 roku, spowodowanej sytuacją pandemiczną, oglądanie filmu dokumentalnego opowiadającego historię pacjenta Krzysztofa Włostowskiego.

37 milionów potencjalnych dawców z całego świata, względnie ogromna liczba ludzi, jednak nadal niewystarczająca, aby pomóc wszystkim osobom zmagającym się z chorobą. Właśnie dlatego pamięć

o tym dniu i szerzenie świadomości wśród społeczeństwa jest tak istotne.

Z okazji obchodów Święta Dawcy Szpiku w holu naszej szkoły stanęła również ciekawa gazetka przygotowana w ramach dyżuru klasy 3F.



Fot. Maja Migacz

HISTORIA I CIEKAWOSTKI O DNIU DZIEWCZYN

Nina Naworol

Międzynarodowy Dzień Dziewczynek jest corocznym świętem obchodzonym 11 października. Zostało ono ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2011 roku. Celem święta jest uświadomienie społeczeństwa o problemach i wyzwaniach, przed którymi nieustannie stają dziewczynki na całym świecie. Działania oraz wydarzenia związane z tym dniem organizowane są przez organizacje takie jak UNFPA, UNICEF i UN women.

Nie każdy wie o święcie, które obchodzimy tuż po Dniu Chłopa-

ka. Choć wiele osób może pomyśleć, że Dzień Dziewczyn to po prostu inna nazwa Dnia Kobiet, sprawa przedstawia się nieco inaczej. Są to oddzielne święta obchodzone w różnych terminach.

Obchody pierwszego święta w 2012 roku dotyczyły konieczności walki z dziecięcymi małżeństwami, które łamały podstawowe prawa człowieka i miały realny wpływ na aspekt życia dziewcząt.

Tegoroczną tematyką Międzynarodowego Dnia Dziewczynek był ograniczony dostęp do

Internetu, opatrzony hasłem „Cyfrowe pokolenie. Nasze pokolenie”. Problem ten został mocniej wyeksponowany przez pandemię, kiedy to zajęcia szkolne odbywały się w sieci. Według danych, które podaje UNICEF, ponad 2 miliardy osób poniżej 25 roku życia nie posiadają dostępu do Internetu w domu. Powiększyła się również przepaść między dziewczętami a chłopcami, którzy zasadniczo więcej korzystają z technologii i mają do niej łatwiejszy dostęp. Różnica płci wśród globalnych użytkowników Inter-

netu wzrosła z 11% w 2013 r. do 17% w 2019 r. W najsłabiej rozwiniętych krajach świata wynosi nawet do 43% z przewagą dla płci męskiej.

Dzień Dziewczynek jest dobrą okazją, by podarować płci żeńskiej nie tyle prezent w postaci kwiatów, a przykładowo wesprzeć koleżankę, dziewczynę czy siostrę w jej zainteresowaniach, zamieścić w mediach społecznościowych wpis o dokonaniach kobiet i dziewcząt czy wesprzeć organizacje działające na rzecz kobiet.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Julia Malec

August Szymanowski

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Ustanowiony został w 1992 r. przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego i wspierany jest przez WHO. Celem tego święta jest promocja zdrowia psychicznego i zwrócenie uwagi ludzi na całym świecie na problemy natury psychicznej, walka ze stygmatyzacją, szeroka edukacja i pomoc potrzebującym.

Z okazji tego dnia na środku korytarza naszej szkoły stanęła gazetka, którą przygotowała pani profesor Joanna Dziadkiewicz. Przedstawione są na niej prace uczniów, gazetka zawiera również informacje na temat zdrowia psychicznego. Każdy z plakatów jest związany z problematyką zaburzeń psychicznych,

występujących chorób oraz porusza temat, w jaki sposób są odbierane osoby, które zachorowały.

Gazetka ma na celu uświadomienie uczniom, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne.

Poniżej prezentujemy Wam, Drodzy Czytelnicy, kilka informacji na temat zdrowia psychicznego.



Zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się:

- dobra kondycja fizyczna
- komfort psychiczny
- utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych.

Co wpływa na utrzymanie zdrowia psychicznego?

Racjonalne odżywianie

- dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości witamin, minerałów w pożywieniu a nie w suplementach, np. tabletkach

- jadaćmy regularnie, bez pośpiechu, częściej, ale w mniejszych ilościach

Nie żyjemy po to, aby jeść, tylko jemy po to, aby żyć.

- odpowiednio nawadniajmy organizm

- nie stosujemy używek, nie jadaćmy fast-foodów.

Odpowiednio długi sen.

Optymalna długość snu to 6 do 9 godzin (zmienność osobnicza). Zbyt krótki, ale też zbyt długi sen osłabiają koncentrację, łatwiej wpada się w zły nastrój.

Dbłość o regularną aktywność fizyczną.

Zapewni ona energię, utrzymanie dobrej sylwetki i **zwiększy uwalnianie endorfin** (substancje podnoszące nastrój i działające przeciwbólowo). Ważne jest, żeby aktywność była podejmowana regularnie 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut. Mogą to być szybkie spacery, niekoniecznie sport wyczynowy.

Aktywność fizyczna pozwala

pozbyć się napięcia, redukuje stres, zmniejsza uczucie irytacji i podenerwowania.

Czerpanie radości z życia

Zdrowie psychiczne to równowaga między ciałem i umysłem. Trzeba doceniać nawet małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Trzeba pracować nad sobą, żeby w trudnych sytuacjach zachować „zimną krew” i szukać najlepszego rozwiązania.

Nauczmy się sztuki relaksacji i poświęćmy jej 15 min. dziennie.

Nauczmy się komunikować z bliskimi, nie zamykajmy się na trudne rozmowy o problemach, nie duśmy w sobie emocji.

Relacje międzyludzkie

Czasami dużym obciążeniem psychicznym są osoby z najbliższego otoczenia, których zachowania nie możemy zaakceptować.



wać. Taki stan rzeczy może zaburzyć zdrowie psychiczne i pogarszać nastrój. Jeśli ktoś ciągle narzeka i jest skrajnym pesymistą to nadweręża równowagę psychiczną innych, co może prowadzić do depresji. Najlepszym rozwiązaniem jest radykalne odcięcie się od takiej osoby.

Asertywność

Umiejętność odmawiania.

Uleganie presji otoczenia wbrew sobie prowadzi do zaburzenia równowagi psychicznej. **Należy nauczyć się wyrażać własne zdanie i stawiać wyraźne granice innym osobom.**

Telefony zaufania:

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: 22-484-88-01

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116-111

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800-120-022

Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sam: 800- 108-108.

Źródło: <https://www.emc-sa.pl/dla-pacjentow/blog/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego>

CIEKAWIE O DNIU CHŁOPAKA

Nina Naworol

30 września obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Chłopaka. Geneza tego święta nie jest do końca znana. Niektórzy twierdzą, że powstało ono przez analogię do Dnia Kobiet, inni zaś wiążą je z Dniem Mężczyzn. Wspomina się również o japońskim święcie Tango no Sekku – Dniu Chłopca, którego obchody zapoczątkowano już w IV wieku n.e.

Święto to bywa mylone z Dniem Mężczyzn - pierwszy raz obchodzonym 19 listopada 1999 r. na wyspach Trinidad i Tobago. Świętowanie tego dnia wspierane jest przez Organizację Narodów Zjednoczonych jako symbol równowagi płci, a także odpowiedź na Dzień Kobiet. W Polsce Dzień Mężczyzn obchodzi się 10 marca.

Uważa się, że prekursorem Dnia Chłopaka jest Japonia. Już od IV wieku n.e., piątego dnia piątego

miesiąca (według chińskiego kalendarza księżycowego) obchodzono święto Tango no Sekku. Po przyjęciu w Japonii zachodniego kalendarza gregoriańskiego wyznaczono datę święta na dzień 5 maja. W tym dniu rodziny mogły cieszyć się z osiągnięć, rozwoju oraz postępów w nauce męskiej części swojego potomstwa. Święto to ma bardzo długą historię, a także związane z nim są liczne zwyczaje oraz konkretna symbolika.

Znakiem tego dnia jest karp. Japończycy uznają go za rybę o niezwyklej werwie, pełną energii i niespożytej siły, która może płynąć pod prąd nawet szybko płynących strumieni i wodospadów. Karp jest odważny i zdolny do osiągania wysoko postawionych celów, co ma stanowić motywację dla młodych mężczyzn do ambicji i wytrwałości na życiowej drodze. Podczas Tango no Sekku na masztach

wywiesza się kolorowe Koinobori, swoim kształtem przypominające rękawy-wskaźniki wiatru stosowane np. na lotniskach. Są one zrobione zazwyczaj z papieru lub materiału z namalowanym karpem i e m . Wieszają je przy domach, gdzie mieszkają chłopcy, aby rośli silni i zdrowi.

Po wielu zmianach na przestrzeni dziejów, dziś 5 maja oficjalnie obchodzi się jako Dzień Dziecka (Kodomo no Hi). Mimo to, w wielu japońskich rodzinach tradycja Święta Chłopców jest wciąż żywa i chętnie obchodzona.

30 września jest dobrą okazją, by złożyć wszystkim panom miłe życzenia, podarować drobny upominek czy powiedzieć kilka ciepłych słów. Zawsze to sposobność do wyrażenia pamięci oraz dobrych emocji.



Kolory Koi – nobori nie są przypadkowe. Kolor czarny symbolizuje ojca, czerwony - matkę, a niebieski należy do najstarszego syna.

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JĘZYKÓW OBCYCH

Julia Ładniak

Melania Raczkiewicz

W niedzielę 26 września obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Języków Obcych, zwany także Europejskim Dniem Języków. Europa jest kontynentem, na którym posługujemy się aż 200 językami, z których 24 są uznawane za języki urzędowe Unii Europejskiej.

Zapoczątkowanie Międzynarodowego Dnia Języków Obcych zawdzięczamy Radzie Europy, która ogłosiła rok 2001 Europejskim Rokiem Języków. Hasła takie jak „Bogactwo języków – bogactwem Europy”, czy też „Języki otwierają drzwi” sprawiły, że w obchody Dnia Języków włączyły się miliony ludzi w aż

45 państwach. Triumf wydarzenia sprawił, że Komitet Ministrów Rady Europy pod koniec 2001 roku przyjął deklarację o ustanowieniu corocznego Dnia Języków Obcych.

Już od 20 lat w całej Europie organizowane są liczne wydarzenia z okazji święta języków – imprezy dla dzieci i młodzieży, okolicznościowe programy telewizyjne i radiowe, kursy językowe, a także konferencje naukowe. W przygotowaniach do obchodów tego niezwykłego dnia biorą udział liczne instytucje i stowarzyszenia działające w dziale kultury i nauki języków, szkoły oraz uniwersytety. Każdego roku ta lista się wy-

dłuża.

Międzynarodowy Dzień Języków Obcych jest okazją do popularyzowania różnicowania językowego w Europie oraz promocji różnorodności w tej sferze. Rośnie także świadomość konieczności rozwoju osobistego w tej dziedzinie, a także poszerzającej się oferty umożliwiającej podjęcie nauki bądź doskonalenia umiejętności

posługiwania językiem obcym. Rada Europy jest w przekonaniu, że dzięki różnorodności językowej możliwe jest osiągnięcie większego porozumienia między poszczególnymi kulturami. Różnorodność ta jest kluczowym czynnikiem bogactwa kulturowego Europy, w związku z czym podejmowane są starania, które mają promować wielojęzyczność mieszkańców kontynentu.



Fot. <http://szkola-szropy.pl/wp-content/uploads/2015/10/images-2.jpg>

MŁODZIEŻ DO MŁODZIEŻY. PROFILAKTYKA NA CZTERY PODCASTY

Marcin Klonowski

27 września ruszyli PsychoAKTYWNI, czyli najnowsza akcja Samorządu Uczniowskiego Czwórki. Jest to projekt profilaktyczno-edukacyjny mający na celu ukazanie różnych metod zapobiegania uzależnieniom, samo zjawisko przedstawiając w sposób neutralny i kompleksowy.



Logo projektu

Swoją akcję SU zrealizował w ramach współfinansowanego ze środków budżetowych Miasta Poznania projektu Fundacji ReStart Mój Wybór. Zakładał on,

że najlepszą drogą dotarcia do młodzieży odnajdzie właśnie młodzież. Czy jest tak w praktyce?

Całość opiera się na cyklu czterech podcastów, nagranych w studiu Radia Afera i opublikowanych na Spotify. Do rozmów SU zaprosiło starannie dobranych gości, w gronie których znaleźli się: Staś Szpineta, który zmagał się z uzależnieniem, dobrze znane uczniom szkolne psycholożki, Sędzia Sądu Okręgowego w Poznaniu oraz przedstawiciel Społecznej Inicjatywy Narkopolityki (SIN).

wyglądałem jak człowiek, który jest w połowie żywy

W pierwszym z podcastów mieliśmy okazję wysłuchać historii Stasia Szpinety. Opowiedział on, kiedy po raz pierwszy zetknął się z narkotykami, przyznając, że zauważył w nich pewną odskocznicę od normalności. W trakcie rozmowy wskazał też na fakt, że trudno jest określić okres uzależnienia, gdy się nie wie, kiedy dokładnie zaczęło się być uzależnionym.

Staś opowiedział również o momencie, w którym zauważył, że faktycznie potrzebuje specjalistycznej pomocy oraz o przebiegu swojej terapii. Poruszył kwestię głodów narkotykowych, ich objawów i sposobów radzenia sobie z nimi. Na koniec wywiadu zwrócił się wprost do słuchaczy słowami: *Weźcie przykład ze mnie i... nie warto. Nie warto eksperymentować, zaczynać. [...] jak już jest się uzależnionym, to jest się uzależnionym przez całe życie... i droga wyjścia z tego jest dosyć ciężka. [...] A jeśli ktokolwiek by czuł, że ma problem, to po prostu mówcie o tym [...] szczerze [...] sami z tego nie wyjdziecie, a my potrzebujemy ludzi, żeby sobie pomagać.*

ten nieszczęsny układ nagrody

W drugiej części projektu przedstawiciel SU rozmawiał z profesorkami Karoliną Kręglewską oraz Joanną Dziadkiewicz. Opowiedziały one o

tym, dlaczego nastolatkom w ogóle sięgają po narkotyki. Nasze szkolne psycholożki wytłumaczyły, że jest to kwestia złożona, i że: *osoba uzależniona nie zachorowała dlatego, że wstała rano i powiedziała: „od dziś podejmuję taką decyzję, że ja będę się zalewać w trupa codziennie”.* Profesorki podkreślają, że za decyzją o wzięciu narkotyków stać może wiele czynników, takich jak silny stres czy presja ocen.

Substancje psychoaktywne różnie działają na różnych ludzi [...] – wskazują panie psycholożki i kontynuują. - *to nie jest tak zero-jedynkowo, że wezmę i poczuję się lepiej.* Jak się okazuje, również samoocena bardzo często jest przyczyną brania substancji psychoaktywnych, jest też ich skutkiem. Jak mówią prof. Kręglewska i prof. Dziadkiewicz: *bardzo często ta samoocena, niska samoocena zaprasza do tego, żeby poszukać czegoś, co mnie oderwie od samego siebie, czegoś, co [...] spowoduje, że ten, to moje samopoczucie [...] będzie lepsze.* Zdaniem pań psycholożek

początkowo rzeczywiście to działa, jednak jest to wrażenie bardzo chwilowe, ulotne – kiedy przestajemy być pod wpływem substancji psychoaktywnej, wracamy do punktu wyjścia, w którym, według profesorek, jest jeszcze gorzej niż było przed wzięciem narkotyku.

Rozmawiano tu również o możliwościach wspierania bliskich w walce z nałogiem oraz jak je w ogóle rozpoznać – zarówno u bliskich, jak i u siebie. Nie są to jednak jedyne kwestie, jakie poruszyły prof. Kręglewska i prof. Dziadkiewicz. Opowiadały one również o tym, jak układ nagrody może stać się przeszkodą w walce z nałogiem oraz o – niestety wciąż powszechnym – zjawisku stygmatyzacji osób uzależnionych w społeczeństwie.

obowiązek moralny, a obawa o własne konsekwencje

W najkrótszym, lecz równie ważnym co inne, podcaście sędzia Anna Mikołajczak opowiedziała o prawie narkotykowym w Polsce i na świecie oraz o różnicach między konsekwencjami za posiadanie a rozpro-

szanie substancji psychoaktywnych.

Sędzia tłumaczyła również, dlaczego warto współpracować z policją po tym, jak znaleziono u nas bądź w naszym gronie narkotyki oraz o moralnym obowiązku, jakim jest pomoc każdej osobie, jeśli widzimy, że jej stan nie rokuje na poprawę. Powinniśmy również, w miarę możliwości, podać lekarzowi substancje psychoaktywne, jakie zażyła osoba poszkodowana, tak, by ten wiedział, jaki lek natychmiast trzeba podać, żeby skutki zażycia narkotyków nie były nieodwracalne.

edukacja ≠ zachęcanie do brania

Gościem ostatniego podcastu PsychoAKTYWNYCH był Krzysztof Szejner, przedstawiciel Społecznej Inicjatywy Narkopolityki. W wywiadzie mówił on, czym właściwie zajmuje się CIN, opowiedział również o skutkach polityki „dziękuję, nie biorę” oraz o organizowanych akcjach profilaktycznych.

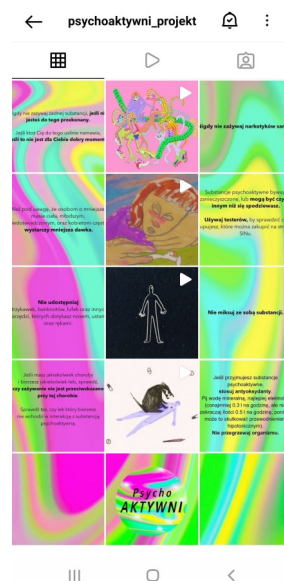
Sporą część rozmowy przeznaczono na wyjaśnienie pojęcia

redukcji szkód. Jak mówi o niej Szejner: *to alternatywa dla prohibicji, czyli jeśli nie zakazy, nakazy, wrzucanie do więzienia i rozliczanie z tego, że ktoś coś spożywa/spożył/ma, to musimy wymyślić coś innego. [...] powstało [...], alternatywne podejście [...], które polega na tym, żeby nie rozliczać osoby z tego co robi, tylko pomóc podejmować właściwe decyzje dla niej.*

Wszystkie podcasty PsychoAKTYWNYCH znajdziecie na naszym szkolnym Spotify (4 Strefa), warto również zajrzeć na Instagrama projektu (@psychoaktywni_projekt), który z każdym dniem zdobywa kolejnych, zainteresowanych inicjatywą, obserwujących. Znajdziecie na nim grafiki edukacyjne oraz zajątki, zrealizowane w formie animacji przez utalentowane artystki i artystę.

Projekt został bardzo dobrze odebrany przez społeczność Czwórki oraz młodzież spoza jej murów, co potwierdza główne założenie projektu *Mój Wybór*. Jest to również najlepsza recenzja pracy,

którą w jego realizację włożyli członkowie SU. Gorąco zachęcam Was, Drodzy Czytelnicy, do bliższego poznania PsychoAKTYWNYCH, jeśli jeszcze nie mieliście ku temu okazji. Gwarantuję, że będzie to znajomość niezwykle ciekawa i wartościowa, o której długo nie zapomnicie.



Instagram projektu

POZNAŃSKI KONGRES SAMORZĄDÓW UCZNIOWSKICH

Marianna Karbowska

24 września w Collegium Iuridicum Novum w Poznaniu odbył się III Kongres Samorządów Uczniowskich, zorganizowany przez Młodzieżową Radę Miasta Poznania, prowadzony przez Kacpra Nowickiego.

Z naszej Czwórki w wydarzeniu uczestniczyło troje uczniów: Karolina Majchrzak (nasza przewodnicząca), Marianna Karbowska i Marcin Klonowski.

Wydarzenie trwało od godziny 9:00 do 17:20. Dzień urozmaicony był wykładami, debatami i warsztatami. Wszystko dotyczyło praw i obowiązków ucznia oraz samorządu uczniowskiego. Na Kongres zaproszono też wielu ciekawych gości, takich jak Mikołaj Wolanin (prezes Fundacji na rzecz Praw Ucznia),



Franeek Broda (Wiceprzewodniczący Młodzieżowego Forum LGBT), Laura Kwoczała (Współprzewodnicząca „Ostrej Zieleni”) i wielu innych.

Osobiście najbardziej podobała mi się prelekcja Mikołaja Wola-

nina „Prawa i obowiązki Ucznia i Uczennicy”, ponieważ dowiedziałam się o różnych prawach nam przysługujących, o których wcześniej nie miałam pojęcia.

Fot. Marianna Karbowska



PSYCHIKA MŁODZIEŻY W OBJĘCIACH KORONAWIRUSA

Marcin Klonowski
Jagoda Nawrot

2019 rok, listopad. Na świecie pojawiają się pogłoski o nowym, niebezpiecznym wirusie. Gdzie? W Chinach – przecież to tak daleko! W Europie, w Polsce, nic nam nie grozi! Wielu tak myślało... i wielu się myliło. Pandemia koronawirusa okazała się o wiele większym zagrożeniem niż ktokolwiek mógłby przypuszczać. Zagrożeniem, na które nasz świat nie był gotowy.

- Bez mojej rodziny byłby to okropny czas, a bliscy sprawili, że był w tym wszystkim wyjątkowy (w pozytywnym tego słowa znaczeniu) – wspomina nastoletni Ignacy.

Świat zwariował na punkcie „Korony” i nie jest to dziwne. Pandemia utrudniła nam komunikację, zadała ogromny cios gospodarce – upadło wiele firm, tych większych i tych mniejszych. Problemów było i jest wiele, w tym wszystkim zagłuszona zostaje kwestia czegoś niezmiernie ważnego – zdrowia psychicznego zwykłych ludzi, nastolatków. Pandemia trwale wpłynęła na ich życie, odebrała im dużą część normalności, jaką znali.

Zaczęło się niewinnie, w marcu 2020 roku na dwa tygodnie zamknięto szkoły. Niewiele wskazywało wówczas na czekające nas miesiące izolacji. Wielu zmęczonych presją kartkówki i sprawdzianów uczniów potraktowało te dwa tygodnie jak przysłowiową mannę z nieba. Właśnie tak pamięta to Ignacy, któremu początkowo wiadomość o zamknięciu szkół dała wiele radości. Odczucia te zmieniały się jednak wraz z przedłużającym się lockdownem:

- Było coraz trudniej ze względu na świadomość traconego nastoletniego czasu. Było szczęście, ale też był ciężki czas, w którym zatraciłem poczucie sensu. Zmiany samopoczucia następowały, gdy nie było czym zająć głowy, wtedy pojawiała się świadomość tego, co dzieje się

na świecie i nadmierne rozmyślanie, które prowadziło do złego samopoczucia. Ze względu jednak na fakt, że mam fantastyczną rodzinę, te najgorsze momenty szybko mijały.

Nie wszyscy jednak mieli tyle szczęścia co Ignacy. Jego rówieśniczka, Anastazia, o swoich emocjach opowiada inaczej:

- Szczerze mówiąc, to psycha ostro siadła. Poprzez brak kontaktu z rówieśnikami doświadczyłam wielu różnych stanów – zaczynając od euforii, kończąc na depresji. Nie radziłam sobie ze stresem, dużo płakałam i chciałam sobie zrobić krzywdę.

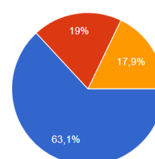
O sposoby radzenia sobie z takimi trudnościami pytamy pana Marcina Hermanowskiego, socjologa i psychoterapeutę w pracowni „Human”, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 7 na Starołęce, Centrum Integracji Społecznej (CIS) na Piątkowie oraz Studium Psychoterapii przy Laboratorium Psychoterapii. Radzi on, by, jeśli tylko jest to możliwe, być w relacjach i więziach, rozmawiać o swoich problemach, chodzić na wyćieczki. Dobrze jest też poddać się terapii.



Statystycznie rzecz biorąc

By dokładniej zbadać odczucia młodzieży wywołane przez pandemię, przeprowadziliśmy ankietę, w której udział wzięły 84 osoby. Wynika z niej, iż młodym ludziom najbardziej brakuje kontaktu z rówieśnikami i rozrywki (kino, teatru itd.). Brakuje im również poczucia bezpieczeństwa. Rzadziej wymianianymi odpowiedziami był brak możliwości wyjścia z domu bez maseczki na twarzy, brak poczucia wolności i możliwości wyjazdów. Jak jest w kwestii ogólnego samopoczucia? Z badania wynika, iż znaczna część ankietowanych (63,1%), czuje się teraz gorzej niż przed początkiem pandemii.

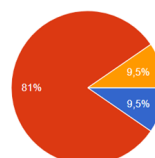
Twoje samopoczucie obecnie jest:
84 odpowiedzi



● Gorsze niż przed początkiem pandemii
● Takie samo jak przed początkiem pandemii
● Lepsze niż przed początkiem pandemii

Mimo to, ponad 80% respondentów nie korzysta z pomocy psychologicznej.

Czy korzystasz z pomocy psychologa?
84 odpowiedzi

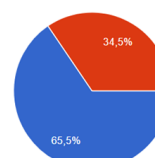


● Tak
● Nie
● Przed pandemią nie, a teraz tak

psychologicznych i psychiatrycznych, które mówią, w jaki sposób należy postępować. Dlatego ważne jest to, żeby

przy wybieraniu pomocy psychologicznej iść do miejsc,

Czy masz zaufanie do psychologów?
84 odpowiedzi



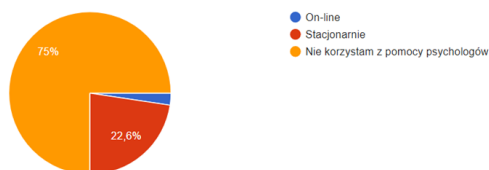
● Tak
● Nie

które nie mogą sobie pozwolić na złamanie tej tajemnicy, bo inaczej przestałyby istnieć” - radzi pan Hermanowski. Dodaje też: „Wszystko to przestałoby funkcjonować, gdyby ludzie stracili zaufanie do specjalistów. Innymi słowy, żeby poradnia psychologiczna mogła istnieć, musi przestrzegać tajemnicy lekarskiej, inaczej pacjenci straciliby do niej zaufanie i zrezygnowali z jej usług”.

Na tak niski odsetek osób korzystających z pomocy psychologicznej, według Pana Hermanowskiego, wpływ może mieć również fakt, że przez większą część pandemii terapie mogły odbywać się jedynie w formie on-line. Młodzież korzystająca z pomocy psychologicznej w znacznej części zadeklarowała, że bardziej pomocne są dla niej terapie stacjonarne.

Jaki rodzaj wizyt u psychologa wolisz?

84 odpowiedzi



Dzieje się tak zapewne dzięki bezpośredniemu kontaktowi, którego nawiązanie nie było możliwe za sprawą komunikatorów takich jak Teams czy Zoom. Każda moneta ma jednak dwie strony. Jak terapie online przestrzegają specjaliści?

Nowa rzeczywistość

„Młodsze dzieci w porównaniu z dorosłymi bardzo lubią Zooma, ponieważ wykorzystują wszystkie jego możliwości – obracają się, stosują różne tła, zakładają okulary. Jest z tym dużo zabawy. Różnie się działa w procesach terapeutycznych. Czasami Zoom ułatwiał współpracę. Dawało to poczucie intymności. Pomagał również fakt, że pacjent był u siebie, a nie w neutralnym pomieszczeniu, jakim jest gabinet psychologiczny. Obopólne ujęcie osobistej przestrzeni w kamerze powoduje ocieplenie stosunków i wejście w taką

relację, której normalnie byśmy nie zbudowali. Niektórzy jednak bardzo czekali na powrót do stacjonarnej terapii, ponieważ trudno się otworzyć w domu. Nie było sacrum miejsca terapeutycznego” - podkreśla pan Hermanowski.

Wskazał również na fakt, że pacjentom, którzy byli w trakcie psychoterapii, łatwiej było zaadaptować się do formy zdalnej. Wszystko dzięki dobremu tzw. „sojuszowi terapeutycznemu” i temu, że więź między pacjentem a terapeutą była już wówczas nawiązana. Natomiast pierwsze sesje z nowymi pacjentami w formie on-line są z terapeutycznego punktu widzenia trudne. I to dla obu stron. Zarówno specjaliści, jak i pacjenci mierzyli się z takimi samymi problemami; z lękiem, niepewnością, brakiem

poczucia sprawczości – odcieniem różnego rodzaju znanych do t y c h c z a s r z e c z y. Pan Hermanowski dodał, że również dla specjalistów nie było to łatwe, oni też musieli dostosować się do nowej rzeczywistości i nauczyć się w niej funkcjonować.

Specjalista też człowiek

W raporcie „Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii”, który pan Marcin Hermanowski stworzył wraz z panią Moniką Frąckowiak-Sochańską mówi on o zmieniającym się samopoczuciu specjalistów. Z tekstu wynika, że: „Porównując deklaracje badanych dotyczące ich samopoczucia psychicznego w początkowym oraz w późniejszym okresie zagrożenia epidemicznego, można postawić tezę o stopniowej adaptacji do sytuacji pandemii. Wskazuje na to

spadek liczby osób deklarujących gorsze samopoczucie psychiczne w porównaniu z tym, jak czuły się zazwyczaj. Odsetek osób wskazujących na nieco gorszą niż zwykle kondycję psychiczną zmniejszył się z 46,5% w początkowym okresie pandemii do 28,1% w okresie późniejszym. Analogicznie, udział procentowy osób, które czuły się znacznie gorzej niż zwykle, zmniejszył się z 16,8% w początkowym okresie pandemii do 2,7% w okresie późniejszym. Pomiędzy początkowym a kolejnym okresem pandemii wzrósł również odsetek osób wskazujących, że ich samopoczucie psychiczne było takie samo jak zwykle (z 20% do 48,6%), co można interpretować jako wskaźnik odzyskiwania równowagi psychicznej bądź konstruowania swoistej „nowej równowagi” po okresie jej zaburzenia. Niewielkie zmiany dotyczyły natomiast liczby osób określających swoje samopoczucie psychiczne jako lepsze niż zwykle. Dużo lepsze niż zazwyczaj samopoczucie psychiczne deklarowało 3,2% badanych w początkowym okresie pandemii i 5,9% badanych w późniejszym okresie pandemii. Analogiczne odsetki respondentów wskazujących na nieco lepsze niż zwykle samopoczucie psychiczne wynosiły 13,5% i 14,6%.”.

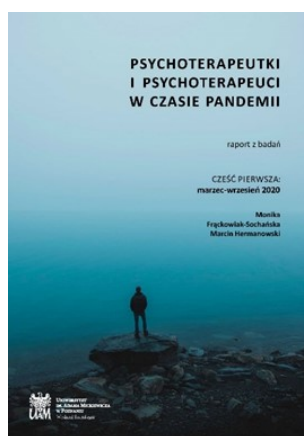
dzięki czemu możliwy stał się powrót do tradycyjnej formy przeprowadzania terapii i nauczania stacjonarnego. Decyzja o powrocie uczniów do szkół w końcu roku szkolnego spotkała się z różnymi reakcjami. Część młodzieży witała tę wieść z ulgą, powstała też jednak petycja z wnioskiem, by pozostać przy nauczaniu zdalnym. Sprawa wywołała wiele różnorodnych emocji i obaw. Właśnie o nie spyaliśmy naszych rozmówców:

- Początkowo był ogromny stres, ale później dzięki temu, że mam fantastyczne grono znajomych w klasie i w większości wyrozumiałych nauczycieli, ten stres zniknął i przebywanie w szkole stało się pewnego rodzaju przyjemnością/ sposobem spędzania czasu. Nie mam konkretnego zdania na temat tego powrotu - jest i tyle. Co do emocji, zdecydowanie czuję się sobą, czuję swobodę, żyję normalnym życiem - takim, jakim pragnę.

Tak właśnie Ignacy podsumowuje swoje odczucia względem powrotu do szkoły. Anastazja opisuje je natomiast zupełnie inaczej. Przynajmniej, że przerosła ją presja sprawdzianów i kartkówek, które pojawiały się już w pierwszych dniach od powrotu: „Przez pierwszy tydzień codziennie wracałam do domu i płakałam ze stresu i paniki”.

Moment „klik”

Wskazuje to na fakt, że pomoc psychiczna była, jest i będzie potrzebna wielu młodym ludziom z różnymi problemami. Nie tylko tym wywołanymi pandemią. Jednak, by terapia mogła być skuteczna, nie może być przeprowadzana na siłę. Pan Hermanowski wyraźnie zaznacza, że pacjent sam musi podjąć decyzję o skorzystaniu ze specjalistycznej pomocy: „Jeśli w pacjencie nie ma wewnętrznego przekonania, że psychoterapia mu nie pomoże, to z terapii nic dobrego nie będzie. Osoba sprowadzona do gabinetu na siłę zabunkruje się w sobie, a ponowne otworzenie jej będzie procesem żmudnym,



Wracamy do normalności?

To wszystko jest już jednak za nami, w maju 2021 roku poluzowano obostrzenia,

wymagającym znacznej ilości czasu”. Pan Hermanowski mówi też o tym, jak istotne są rozmowy z bliskimi, jednakże wskazuje, że nie zawsze są one wystarczające, by rozwiązać problem, z którym aktualnie się mierzymy: „To, co jest siłą psychoterapeutów, to jest to, że my w kontakcie z pacjentem jesteśmy bliscy tego, żeby wiedzieć, co się dzieje. Natomiast gdy się rozmawia z rodzicami i „drugimi połówkami”, co jest oczywiście bardzo ważne, czasami nie można tym sposobem ruszyć z miejsca. Taki moment „klik”, spojrzenie na problem z innej perspektywy, jest bardzo pomocny i to jest właśnie to, co my robimy

w psychologii i psychoterapii – nazywamy sprawę. Myślę, że właśnie po to warto przyjść na terapię. To zaleta mieć oparcie również w kimś, kto zajmuje się pomocą psychologiczną specjalistycznie. Kimś, kto nie tylko zrozumie pacjenta, ale powie mu, jak spojrzeć na wszystko z innej strony”.

Ruszyć z miejsca

Pandemia odcisnęła trwałe piętno na życiu zarówno młodzieży, jak i specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Obie strony odnotowały spadek samopoczucia,

obie musiały mierzyć się z podobnymi problemami. Nastolatki wciąż mają wiele obaw przed skorzystaniem z pomocy psychologa bądź psychoterapeuty, często jest to jednak jedyna metoda, czego dowodzą wypowiedzi eksperta, by wreszcie ruszyć z miejsca. Nie jest to nic przykrego ani wstydlivego. Wizyta u specjalisty daje poczucie, że nasz los jest we właściwych rękach, że mamy przed kim się bezgranicznie otworzyć, a profesjonalizm psychologa sprawia, że dostajemy ogromną szansę na pokonanie trudności.

Jak mówi nasz specjalista - „To zaleta mieć oparcie również w kimś, kto zajmuje się pomocą psychologiczną specjalistycznie. Kimś, kto nie tylko zrozumie pacjenta, ale powie mu jak spojrzeć na wszystko z innej strony”.

W związku z obecną sytuacją epidemiologiczną rozmowę z panem Marcinem Hermanowskim odbyliśmy za pośrednictwem Zooma. Natomiast rozmowa z naszymi bohaterami odbyła się w formie anonimowej ankiety. Zbieżność imion jest przypadkowa.

ATAKI NA WTC

Antonia Mikulska

11 września 2001 roku o godzinie 8:46 samolot linii American Airlines uderza w północną wieżę World Trade Center w Nowym Yorku. Wydarzenia z tego dnia na zawsze zmieniły Amerykę i wstrząsnęły całym światem.

Wtorek 11 września rozpoczął się jak każdy normalny dzień, mieszkańcy Nowego Yorku rozpoczęli swój dzień, szli do pracy, do szkoły i nic nie zwiastowało tego, co miało się niedługo wydarzyć. O godzinie

ósmej z Bostonu wystartował samolot linii American Airlines lecący do Los Angeles. Kwardrany po starcie samolotu do kokpitu wdarło się pięciu terrorystów należących do al-Kaidy, opanowując samolot. O 8:46 samolot uderzył w północną wieżę World Trade Centre a niedługo później jej bliźniaczą wieżę spotkał ten sam los. Oba budynki zawalały się, znikając z krajobrazu miasta. Wszystkie osoby znajdujące się na pokładzie samolotów zginęły a łącznie w obu wieżach było 2753 ofiar śmiertelnych, w wyniku

zawalenia się budynków śmierć poniosło 403 członków służb ratunkowych. Zamachowcy tego dnia opanowali łącznie cztery samoloty: dwa, które uderzyły w bliźniacze wieże, jeden, który uderzył w gmach Pentagonu oraz czwarty, który heroicznie został przejęty przez pasażerów. Rozbił się on w pobliżu Shanksville w Pensylwanii.

Mimo tego, iż wydarzenia tego dnia miały miejsce ponad 20 lat temu, pamięć o nich jest wciąż żywa a dla

wszystkich obywateli Ameryki jest to dzień żałoby. W miejscu, gdzie kiedyś stały wieże WTC zostało utworzone miejsce pamięci ofiar tych wydarzeń, pomnik i muzeum. W każdą rocznicę ataków właśnie tam zbierają się rodziny ofiar oraz wszyscy ci, którzy chcą upamiętnić ten dzień. Wydarzenia z 11 września nie zapisały się w historii jedynie jako ataki terrorystyczne, ale było to wydarzenie, które zapoczątkowało wojnę z terroryzmem.

NASZE KULTURALNE PROPOZYCJE NA JESIEŃ

KACZMARSKI NA NOWO

Zuzanna Hoffa

23 września udałam się ze swoją klasą do Teatru Nowego w Poznaniu na spektakl „Kanapka z człowiekiem”. Spektakl jest nową próbą interpretacji nieśmiertelnych tekstów Jacka Kaczmarskiego.

Wyreżyserowaniem, układem tekstów oraz aranżacją muzyczną do sztuki zajął się Jerzy Satański, natomiast wokalny i aktorski popis w przedstawieniu dało pięć kobiet (Pamela Adamik, Bożena Borowska-

Kropielnicka, Karolina Głęb, Oliwia Nazimek, Agnieszka Różańska) oraz mężczyzna (Marcin Januszkiewicz), który pełnił w tym widowisku rolę alter ego pieśniarza.

Sceneria już od pierwszej sekundy przykuwa uwagę widzów. Cała scena jest wypełniona rozłożonymi, czarnymi parasolami (jest to być może aluzja do „czarnych protestów”). Tu i ówdzie wystają latarnie czy mikrofony. Jest również parę znaków z nazwami ulic, jak np. Hiacyntowa, Łozowa. W tylnej

części sceny znajduje się ekran, na którym wyświetlane będą obrazy „uczytelniające” malarskie, historyczne i literackie inspiracje dla poszczególnych piosenek. Po lewej stronie z przodu mamy miejsce dla zespołu muzycznego (fortepian, gitary, kontrabas, instrumenty perkusyjne, saksofon i klarnet). Prawa strona sceny ma jednak inny klimat. Przypomina pokój. Znajdują się tam rośliny, stół, krzesło i sprzęt nagrywający odtwarzający.

Obietnica, zgodnie z deklaracją reżysera, który chciał poznać publicznie pokazać pełnię poetyckiego talentu Kaczmarskiego, w mojej opinii, została spełniona. Aktorki czysto, profesjonalnie, ze świetną dykcją wykonały wszystkie utwory. Talent poetycki pieśniarza w tych wykonaniach był zdecydowanie podkreślony. Na wierzchu wyszła głębia i uniwersalność rozważań Kaczmarskiego o przemocy, dyktaturze, głupocie ludzkiej, szlachetności, podłości, egzystencjalnej pustce i przerażeniu, a zarazem nieod-

partej ciekawości w obliczu śmierci.

Jako osoba młoda, nieznająca z dzieciństwa utworów Jacka Kaczmarskiego, nie mogę utożsamiać się z ludźmi, którzy się na jego tekstach wychowali. Nie przeszkadzała mi inna od oryginałów aranżacja czy intonacja utworów. Wiem jednak, że niektórym osobom bardziej zaznajomionym z pierwotnymi wersjami „piosenek autorskich” mogą przeszkadzać nowe aranżacje, a

wręcz być niekiedy męczarnią. Zanika tu bowiem duch i dusza, z jaką były one przez swojego autora wyśpiewywane (co nawet ja poczułam). Wykonanie piosenek moim zdaniem jest niezaprzeczalnie, pod względem muzycznym, świetne, jednak im więcej mamy w „piosence aktorskiej” przetworzenia autorskiego autentyzmu przez profesjonalne rzemiosło, tym bardziej ów autentyzm zanika.

Wspomnę jeszcze o ekranie, na którym były wyświetlane filmy/zdjęcia – swoiste inspiracje i komentarze do utworów. Czy były one nazbyt proste i łopatologiczne? Uważam, że, niestety, w większości tak było. Nie przeszkadzało to bynajmniej, a raczej, mimo wszystko, wprowadzało w klimat utworu. Jednak w momencie, kiedy otwarta paszcza człowieka (tytułowa „Kanapka z człowiekiem” B. Linkego) straszy publikę,

niezbyt można było się skupić na czymkolwiek innym.

Zachęcam jednak, aby udać się na spektakl i przeżyć te wykonania na żywo. Myślę, że tak jak było to w moim przypadku, dla wielu ludzi młodych, nieprzesyconych nostalgią i wielkim duchowym przywiązaniem do oryginalnych wykonań, będzie to ciekawe i rozwijające doświadczenie.

PSI PATROL RUSZA DO AKCJI!

Marcin Klonowski

To zawołanie pada w każdym odcinku serialu o drużynie dzielnych psiaków. Kiedy wybrzmiało w zwiastunie pełnometrażowego filmu kinowego, serca wielu mniejszych, ale i tych większych dzieci zabiły mocniej. Z pewnością była to jedna z najbardziej wyczekiwanych premier kina dziecięcego 2021 roku. Czy słusznie?

Dobrze pamiętam dzień, w którym pierwszy raz obejrzałem w telewizji Psi Patrol. Od razu zyskał on moją sympatię, ponieważ wyróżniał się na tle typowych ogłupiaczy, które masowo wchodziły wówczas do dziecięcej telewizji. Miał ciekawą, choć nieco schematyczną, fabułę, dobrze napisane postaci i dyskretnie przekazywał najmłodszym widzom ważne w życiu wartości, takie jak przyjaźń, odwaga oraz, oczywiście, pomaganie innym. Gdy, we wręcz zaskakującym tempie, zdobył światową popularność, stało się kwestią czasu nim wkroczy na duży ekran.

W tym nowym formacie na bohaterów czekają nowe, trudniejsze wyzwania. Pieski zostają wezwane na pomoc przez bezdomną suczkę Liberty. Powód? „Najgorszy burmistrz w historii burmistrzowania”, znany Patrolowi Humdinger został wybrany na burmistrza Miasta Przygód. Psiaki wiedzą, że władza w jego rękach nie może wróżyć nic dobrego. Nie myślą się. Każdy z projektów szalonego, narcyzyzmu miłośnika kotów kończy się katastrofą zagrażającą zdrowiu i życiu mieszkańców



miasta. Pomóc może tylko Psi Patrol.

Nie wszystko jednak pójdzie gładko. Wyprawa do Miasta Przygód okazuje się bardzo trudnym wyzwaniem dla Chase'a, którego łączy z tym miejscem bardzo smutna przeszłość. Trauma, którą pierwszy pies Raydera nosi w sobie od szczeniaka nie pozwala mu skutecznie działać na misjach. W kluczowych momentach paraliżuje go wywołany wspomnieniami strach. Załamany

Chase dochodzi do wniosku, że być może Psi Patrol lepiej poradzi sobie bez niego... Czy w takich okolicznościach pieski mają jakieś szanse na powstrzymanie Humdingera?

Film idealnie oddaje charakter i klimat uwielbianego przez dzieci serialu. Pomaga w tym również dubbing, który w polskiej wersji jest taki sam jak w bajce. Zmieniła się natomiast grafika i jest to zdecydowanie zmiana na lepsze. Dopracowano wygląd

psiej sierści oraz ludzkich włosów, co najlepiej widać, gdy postaci biegną lub gdy wieje wiatr. Lepiej wyglądają również elementy przyrody, zabudowania oraz pojazdy. A jak już przy zabudowaniach i pojazdach jesteśmy, to nie wolno zapomnieć, że w Mieście Przygód ekipa Psiego Patrolu wprowadza się do nowej bazy i zostaje wyposażona w nowy sprzęt.

W tym miejscu w głowach nieco starszych widzów z pewnością narodziło się pytanie, skąd oni wzięli na to wszystko pieniądze, odpowiedź otrzymujemy niemal od razu: ze sprzedaży oficjalnych gadżetów Patrolu, które „sprzedają się lepiej niż lody latem”. Jest to sprytnie puszczane do rodziców oczko, sugerujące, że im więcej kupią swoim dzieciom zabawek bądź ubrań z motywem najsympatyczniejszej psiej ekipy ratunkowej, tym Psi Patrol będzie mógł dłużej i skuteczniej nieść pomoc potrzebującym. Nie ma co, pomysłowy zabieg.

Psi Patrol Film to świetna propozycja na wyjście do kina z młodszym rodzeństwem, ale i całą rodziną. Ma wartość akcję i trzyma w napięciu do samego końca. Świetnie poprowadzony wątek Chase'a również potrafi złapać widza za serce. Jednym z największych atutów tego filmu pozostaje, według mnie, mądry morał, a nawet bardziej sposób w jaki go zawarto. Jest dyskretny, nienachalny – zupełnie jak w serialu. To wszystko sprawia, że na ekranach kin piesiki debiutują w wielkim stylu.

ZWIADOWCY SIĘ NIE STARZEJĄ

Marcin Klonowski

13 października tysiące czytelników cwałem ruszyło do księgarń. Z jakiej okazji? Do Polski zawędrowali zwiadowcy, w najnowszej części swoich przygód - Ucieczka z Zamku Falaise.

Próba uwolnienia Gilesa kończy się porażką, do niewoli trafiają również Will i Maddie. Zdradzeni przez członka świty króla Philippe'a, stali się pionkami w intrydze przebiegłego barona Lassigny. Na szczęście w pobliżu czekają starzy przyjaciele, których obecność uważniejsi czytelnicy mogli dostrzec już w poprzednim tomie serii...

W niewoli pozostaje jednak Giles. Bohaterowie stają przed niezwykle trudnym wyzwaniem

zinfiltrowania twierdzy, z której dopiero co udało im się uciec. Zwiadowcy byli jednak szkoleni, by wykorzystywać nawet najbardziej szalone sposoby wykonania powierzonej misji.

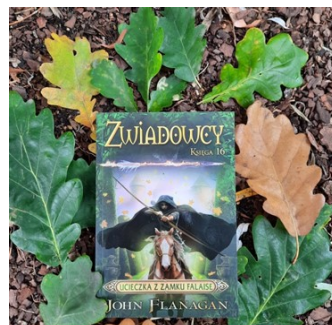
Zdaje się, że podobnie szkolony był Flanagan, który od ponad 17 lat tworzy uwielbianą przez młodzież serię. Wielkim wyzwaniem jest po takim czasie nie wyczerpać tematu i sprawić, by czytelnik z utęsknieniem czekał na kolejny tom. Flanagan, co można wywnioskować z entuzjazmu, jaki wzbudziła premiera najnowszej części cyklu, po raz kolejny mu podołał.

Książka pełna jest zwiadowczego humoru. Akcja jest szyb-

ka i wciągająca. Will coraz lepiej sprawdza się w roli mentora, rosną też umiejętności Maddie. Szczególną zaletą tego tomu jest większa niż w ostatnich odsłonach serii rola Halta. Flanagan w ciekawy sposób wykorzystał tu również motyw złotej klatki.

16-tej części cyklu nie brakuje nawiązań do starszych książek, najwięcej z nich odnosi się do Ziemi Skutej Lodem. Zgrabnie ukazują one fakt, że pewne rzeczy pozostają niezmiennie, mimo upływu czasu, umiejętnie grają też na nostalgii czytelnika. Ponadto pokazują nam, jak przez te lata rozwinęli się bohaterowie.

Zwiadowcy się nie starzeją. Seria przeżywa swoją drugą młodość, zachwycając starych i zdobywając nowych fanów. Nie mogę się doczekać, aż John Flanagan pośle swoich zwiadowców na kolejną niebezpieczną przygodę.



Fot. Marcin Klonowski

SPIRIT ANIMALS. PRZYGODA WCIĄŻ TRWA

Marcin Klonowski

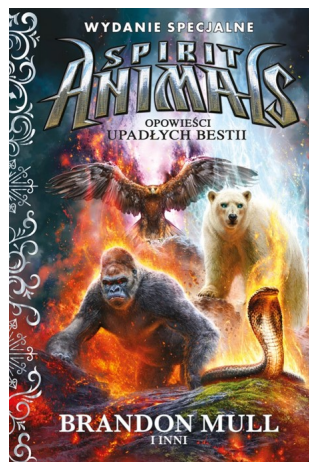
Kiedy skończyłem czytać Smocze Oko w głowie miałem tylko jedno pytanie: czy to na pewno koniec? Bo choć był to finał drugiej serii projektu wydawniczego Spirit Animals, to jego otwarte zakończenie nie dawało mi spokoju. Przeczuałem, że jeszcze będzie nam dane przenieść się do Erdas. Nie myliłem się.

Przygoda wciąż trwa, choć w nieco innej niż się tego spodziewałem, formie. Twórcy nie wykorzystali na razie furtki ze Smoczego Oka i zamiast tworzyć coś nowego, postanowili uzupełnić w szczególności opowiedzianą do tychczas historię.

Opowieści upadłych bestii, bo taki tytuł nosi najnowsza książka, to zbiór pięciu opowiadań, a każde z nich, jak fani serii mogą się domyślać, wyszło spod pióra innego autora. Jest to drugie obok Opowieści Zwierzoduchów wydanie specjalne serii, jednak w przeciwieństwie do nich jest ściśle związane z bieżącymi wydarzeniami w Erdas.

Tom opisuje polowanie Zerifa na odradzające się w formie Zwierzoduchów Upadłe Wielkie Bestie oraz sposób, w jaki myśliwy rozrywa więzi między nimi a ich ludzkimi towarzyszami. Wyjaśnia, w jakich okolicznościach Conor został okaleczony Wyrmem, skąd wzięły się Czer-

wone Płaszczki i kim są ich członkowie. Obrazuje również



początki przemiany we-

wewnętrznej Devina.

Opowieści upadłych bestii są cenną pozycją sagi. Uzupełniają wiedzę czytelnika, tym samym uatrakcyjniając odbiór całej serii. Podziw wzbudzają we mnie umiejętności współtworzących książkę pisarzy, którzy w odrębnych opowiadaniach potrafili zawrzeć jedną, spójną historię, do tego zawierającą głębsze przesłanie. Pozycja utrzymuje poziom serii, co po wydaniu tylu tomów i zdobyciu światowej popularności jest niemałym osiągnięciem.

Fot. <https://ecsmmedia.pl/c/spirit-animals-opowieści-upadłych-bestii-b-iext90981017.jpg>

KIEDY WSZYSTKO JEST KRWIĄ, KREW TO WSZYSTKO...

Weronika Paszkowiak

W świecie, gdzie trzy słońca prawie nigdy nie zachodzą, początkująca morderczyna wstępuje do szkoły dla zabójców, planując zemstę na tych, którzy zniszczyli jej rodzinę.

„Ludzie często wypróżniają się w chwili śmierci”. Właśnie tym zdaniem Jay Kristoff postanowił rozpocząć swoją powieść, zachęcając nas do otwarcia wrót,

które prowadziły do jej fantastycznego świata. Zrobił słusznie? Sami odpowiedzcie sobie na to pytanie. Ale czy było to skuteczne? Bez dwóch zdań.

„Nibynoc” to pierwsza książka fantastyczna, jaką przeczytałam i muszę przyznać, że jako osoba niedoświadczona w tym gatunku, czytając ją, doznałam niezłego szoku. Szkoła dla zabójców, osierocona dziewczynka, motyw zemsty, pragnienie

śmierci i żądza krwi. Skomplikowana fabuła i ciągłe zwroty akcji. Dosłownie przepis na powalającą książkę. Czy faktycznie taka była?

Czytając recenzje w internecie, spotkałam się z różnymi opiniami. W większości ludzie chwalili kreatywność autora, pomysł na książkę i to, jak wykreował postacie. Pojawiało się również mnóstwo pozytywnych komentarzy na te-

mat słownictwa oraz stylu pisania Jaya. Niestety, książka, jak i pozostałe części serii, spotkała się z kilkoma negatywnymi opiniami. Wiele osób krytycznie wypowiadało się na temat narracji lub właśnie stylu autora. Niektórzy pisali o tym, że fabuła była aż nadto skomplikowana, a sama książka wywołała u nich mieszane uczucia. Czytając wszystkie komentarze, próbowałam wyrobić sobie

własną opinię, ale okazała się ona raczej niejednoznaczna.

Jak już wcześniej wspomniałam, nigdy wcześniej nie miałam styczności z fantastyką, więc już od samego początku trudno mi było ocenić, jak Jay Kristoff poradził sobie z tą serią. Chyba najbardziej zafascynowana byłam narracją. To, że osoba mówiąca nawiązywała kontakt z czytelnikiem było dla mnie czymś nowym, dlatego wywarło na mnie tak duże wrażenie. Od samego początku byłam również zakochana w głównej bohaterce. Mia skradła moje serce już od pierwszej strony, towarzyszyła jej przez wszystkie trzy części i przeżywałam to wszystko, co ją spotykało, równie bardzo albo i nawet bardziej niż ona. Mimo nieszczęścia, które spotkało ją w dzieciństwie, szła dalej. Nigdy się nie poddawała, wierzyła w siebie, a przede wszystkim była wierna sobie. Ta jedna cecha sprawiła, że podziwiam ją aż do teraz.

Jeżeli chodzi o fabułę, nie wydała mi się, że była zbyt skomplikowana czy przesadzona. Fak-

tycznie, Jay Kristoff nie stronił od niespodziewanych zwrotów akcji. Wydaje mi się jednak, że nie można uznać tego za coś negatywnego. Dzięki temu przeżywałam tę historię dwa razy bardziej. Kiedy wydawało mi się, że zaraz rozgryzę zagadkę i dojdę do rozwiązania, autor rzucał mi pod nogi kolejne kłody, obalając wszystkie moje teorie. To sprawiało, że miałam jeszcze większą ochotę czytać dalej, aby móc poznać dalsze losy bohaterki.

Książka przepełniona była również scenami śmierci. Nie dosyć, że autor opisywał je w sposób brutalny i niezwykle realistyczny, było ich po prostu mnóstwo. Sama nie wiem, czy powinnam uznać to za element raczej negatywny. Przecież to właśnie o tym autor zdecydował się napisać – zemście i śmierci.

Kiedy skończyłam czytać pierwszą część, od razu zabrałam się za drugą. Ta zapewniła mi jeszcze większy rollercoaster emocjonalny. Trzeba przyznać, że Jay Kristoff nie bał się

pisać. Czytając drugi tom, odniosłam wrażenie, że siadając do pisania, Jay myślał sobie: „W porządku, czas złamać serca kolejnym nastolatkom”. Poważnie. Różnica między pierwszą, a drugą częścią była diametralna. I nie chodzi tutaj o nagłą zmianę fabuły czy bohaterów. Autor po prostu pomnożył liczbę zagadek, niespodziewanych zwrotów akcji i przede wszystkim – śmierci. Kończąc drugą część, byłam zalana łzami, a po zamknięciu książki dosłownie rzuciłam się na tom trzeci.

Tutaj autor rozkręcił się jeszcze bardziej. W tym momencie nawet nie wiem, jakich słów użyć, aby opisać emocje, które towarzyszyły mi, kiedy czytałam ostatnią część. A zakończenie? To pozwolę sobie przemilczeć.

Po przeczytaniu całej trylogii odniosłam wrażenie, że przez cały czas Jay Kristoff wodził mnie za nos. Na początku zaczął swobodnie, później powoli urozmaicał fabułę,

aby na samym końcu zostawić czytelnika z... No właśnie. Z czym?

Odkładając ostatnią część na półkę, próbowałam jakoś ocenić całą serię. Zastanawiałam się, co mogłabym powiedzieć, gdyby ktoś mnie o nią zapytał? Czy mi się podobała? Naprawdę nie mam pojęcia. Wiem tylko, że Jay Kristoff wykazał się niesamowitym talentem i



wyobraźnią, tworząc coś, co wywołało we mnie mnóstwo najróżniejszych emocji.

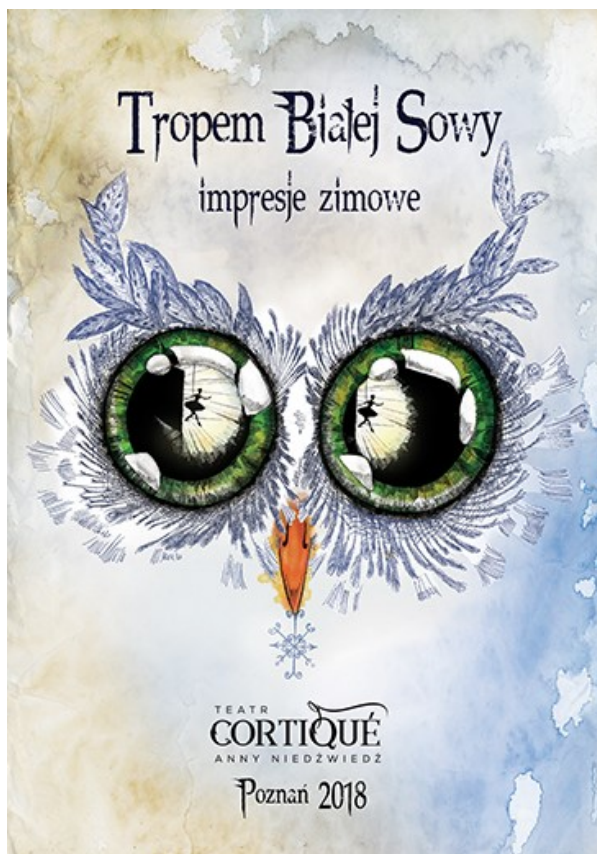
Fot. Weronika Paszkowiak

„TROPEM BIAŁEJ SOWY” – RECENZJA

Franciszek Rybacki

24 października miałem okazję zobaczyć sztukę baletową zatytuowaną „Tropem Białej Sowy” w poznańskim Teatrze Cortique Anny Niedzwiedź. Spektakl początkowo miał być reinterpretacją widowiska „Impresje zimowe”, jednak podczas procesu tworzenia obrał inną ścieżkę i otrzymał własną tożsamość i tytuł. W przedstawieniu brała udział uczennica klasy 3F Zuza Hoffa, wraz z innymi uczennicami szkoły baletowej Anny Niedzwiedź oraz obsadą, w skład której wchodził między innymi duet Delfiny i Bartka, znanych ze zwycięstwa w V edycji programu „Mam Talent”.

Muszę przyznać, że pomimo braku szczególnej fascynacji tym rodzajem sztuki, zostałem więcej niż do niej przekonany po tym spektaklu. Na samym początku baletowej podróży wita nas nostalgiczny zimowy klimat. Sztuka opowiada historię Białej Sowy, która obdarowana magiczną różdżką, dającą



władzę nad zimowym światem, musi wypełnić swoją misję znalezienia wyjątkowej istoty. Jej zadaniem będzie zwalczanie zła i głupoty tego świata. W trakcie spektaklu w Teatrze Cortique razem z Sową odkrywamy tę piękną, choć mroźną krainę oraz poznajemy żyjące w niej istoty.

Choreografia obfituje w niesza-blonowe sceniczne rozwiązania, nie do końca kojarzące się z baletem, a z akrobatyką raczej (co dla kogoś, kto nie jest wielkim fanem klasycznego baletu może być zdecydowanie miłym zaskoczeniem). Projekty kostiumów okazały się niezwykle kreatywne i trafnie oddają zimową nostalgię. I w końcu fenomenalna muzyka z niesamowitą wokalizą Białej Sowy, która przejmująco oddaje charakter dzieła i dopina wszystko na ostatni guzik.

Fot. <https://cortique.pl/wp-content/uploads/2017/10/repertuar-o-spektaklu-na-tropie-bialej-sowy-impresje-zimowe-teatr-cortique.jpg>

KWESTIONARIUSZ CZWÓRKOWICZA

Z Panią profesor Agnieszką Paździor rozmawiał Odys Dobrowolski.

Co motywuje Panią do wstawiania każdego dnia?

Oczywiście pieniądze, które są olbrzymie w zawodzie nauczyciela, a tak naprawdę to poczucie obowiązku, mam wysoki poziom poczucia obowiązku.

Jaki jest Pani ulubiony film?

To jest serial znanej platformy filmowej – „Outlander”. Czekam na szósty sezon z niecierpliwością, który niestety przez pandemię się opóźnił.

Ulubiony rodzaj muzyki?

Właściwie każdy, ale moim ulubionym wykonawcą, niezmiennie od lat, jest Robbie Williams.

Ulubiona kuchnia?

Moja, ale lubię też chińską i indyjską.

Ulubiona książka?

Dzieci z Bullerbyn, od zawsze.

Jaki kraj chciałaby Pani odwiedzić?

Nieustannie chciałabym odwiedzić Szkocję, na pewno mieszkałam tam w poprzednim wcieleniu. Kocham niezmiennie od lat.

Jakie jest Pani największe marzenie?

Na moje 50-te urodziny chciałabym obejrzeć mój ulubiony musical „Les Misérables” w Londynie, na żywo.

Obawia się Pani ponownego powrotu nauczania zdalnego w tym roku szkolnym?

Nie, nie obawiam się, ja się generalnie niewiele rzeczy boję, staram się radzić sobie z tym, co przynosi życie. Gdyby to nauczanie zdalne na brzydkie listopadowe miesiące się przytrafiło, nie miałabym nic przeciwko temu.

Ulubiona rzecz/czynność w trakcie dnia w szkole?

Kawka w pokoju nauczycielskim oraz taki moment, kiedy rano wchodzę do sali, otwieram okna i przez chwilę jeszcze jestem sama.

Co Panią uszczęśliwia?

Życie mnie uszczęśliwia, takie drobne sukcesy chociażby. Nauczyłam się w życiu, że trzeba jeść małą łyżeczką. Bardzo lubię podróżowanie, cieszę się z planowania wyjazdów, zarówno krótkich weekendowych, jak i tych dłuższych.

Z jakim przedmiotem miała Pani największy problem w trakcie edukacji?

Niewątpliwie były takie dwa. Matematyka i fizyka. W pierwszej klasie liceum, gdy jeszcze skala ocen była pomiędzy 2 a 5, miałam 3-. Potem jak już wprowadzili „dopy” to zawsze same „dopy” miałam, choć wtedy to się oceną mierną nazywało. W dodatku - to wiedza moje klasy - na pierwszy

semestr pierwszej klasy miałam również ledwo 3- z języka angielskiego, ponieważ nie cierpiałam tego języka. Idąc do liceum, wcale nie miałam zamiaru się go uczyć. Po 4 latach nauki zdałam na anglistykę, więc jak widać, można.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Również dziękuję.



Fot. Odys Dobrowolski

UWAGA KONKURS!

Marcin Klonowski

Redakcja "Czwartej Władzy" zaprasza wszystkie osoby uczące się w murach IV LO do udziału w konkursie na recenzję filmową.

Laureaci_tki będą mogli_ły z wybraną przez siebie osobą udać się na dowolny film do Multikina 51 w Poznaniu. Prace zwycięzców_czyni, za ich zgodą, zostaną opublikowane na łamach naszego szkolnego piśma. Więcej informacji o konkursie znajdziecie w zamieszczonym poniżej regulaminie.

Połamania piór!

REGULAMIN

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem konkursu jest redakcja "Czwartej Władzy".
2. Nagrody w konkursie ufundowała

Dyrekcja IV Liceum Ogólnokształcącego im. Komisji Edukacji Narodowej w Poznaniu.

3. Konkurs zostanie przeprowadzony za pośrednictwem szkolnego Facebooka, strony internetowej oraz na łamach "Czwartej Władzy".

WARUNKI I ZASADY UCZESTNICTWA W KONKURSIE

1. Konkurs adresowany jest tylko do uczniów_czennic IV Liceum Ogólnokształcącego im. Komisji Edukacji Narodowej w Poznaniu.
2. W konkursie nie mogą wziąć udziału członkowie_kinie komisji konkursowej.

3. Recenzję dowolnego filmu napisaną w Wordzie należy odesłać w formie elektronicznej na adres mailowy lo4.redakcja@interia.pl do 30 listopada br. Prace nadesłane po terminie nie wezmą udziału w konkursie.
4. Uczestnik_czka może nadesłać tylko jedną pracę konkursową (recenzję).
5. Podpisanie pracy przez Uczestnika_czkę Konkursu imieniem, nazwiskiem i klasą jest dobrowolne, ale niezbędne w procesie wyłaniania zwycięzców i przekazania nagród.

NAGRODY

1. Zdobywcy_czynie poszczególnych miejsc otrzymają następujące nagrody:
 - a) 1 miejsce - 2 Vouchery na dowolny film w Multikinie 51 + 20 pkt. z zachowania.
 - b) 2 miejsce - 2 Vouchery na dowolny film w Multikinie 51 + 20 pkt. z zachowania.
 - c) 3 miejsce - 2 Vouchery na dowolny film w Multikinie 51 + 20 pkt. z zachowania
 - d) Prace zwycięzców_czyni, za ich zgodą, zostaną opublikowane na łamach "Czwartej Władzy".

2. Nagrody otrzymają autorzy_rki trzech najwyższej ocenionych przez komisję konkursową prac, którzy_re podpiszą swoje recenzje imieniem, nazwiskiem i klasą.

3. Celem zapewnienia prawidłowej organizacji Konkursu, Organizator powołuje komisję konkursową w składzie: Zuzanna Hoffa, Marcin Klonowski, Jagoda Nawrot, Weronika Paszkowiak, Jakub Tomczak oraz Maciej Leciński.

Fot. Jagoda Nawrot

