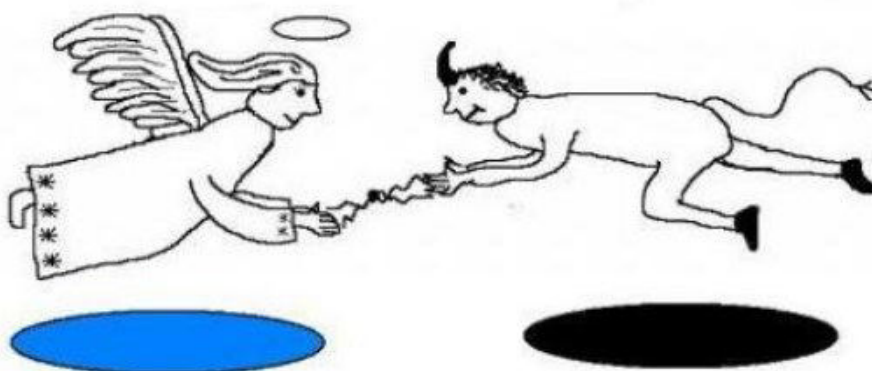


STYK

czyli
CO W SZKOLE PISZCZY



PISMO UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W MŁODZIESZYNIE

Ważne tematy:

- * Szkoła bez przemocy
- * Grzmot Studio nadaje!
- * W Akademii Dobrych Manier
- * Sprzątamy świat

W tym numerze:

Szkoła bez przemocy	2-3
Strasne słowo: autoagresja	4
Grzmot Studio nadaje!	5
W Akademii Dobrych Manier	5
Dlaczego lubimy wf?	6
Ćwiczyć każdy może	6
Jak pies z kotem	7
Święta, święta i po świętach	7
Sprzątamy świat i... okolice	8
Bądź smart!	8



Witamy pozytywnie STYKniętych w kwietniowym numerze naszego szkolnego pisemka!

Jak widzicie, winietę gazetki zdobi zdjęcie czwartoklasistów, dla których po wizycie w Akademii Dobrych Manier zasady savoir-vivre'u nie mają tajemnic. Szkolne tajemnice odkrywają również nasi rozmówcy, Pani Agnieszka Żakowska i Pan Marek

Orzechowski, których dziennikarze STYKu pytali o uczniowskie zachowania i aspiracje.

Znajdziecie też artykuły propagujące już nie tylko zasady dobrego zachowania, ale również postawy proekologiczne. Wiosna sprzyja bowiem czynieniu dobra dla siebie i wokół siebie. Miłej lektury!

SZKOŁA BEZ PRZEMOCY

Osobą, która w naszej szkole cieszy się nieklamana sympatią, jest Pani Agnieszka Żakowska. Spotkaliśmy się w jej gabinecie psychologa, by porozmawiać o problemach, które dotyczą naszych koleżanek i kolegów.

Proszę Pani, czy w naszej szkole jest przemoc?

Niestety tak. W szczególności jest to przemoc werbalna (psychiczna) polegająca na tym, że uczniowie często między sobą używają wulgaryzmów, dokuczają sobie, a niektórych kolegów wręcz dręczą. Są przypadki wykluczenia z różnych powodów, a także cyberprzemoc. Uczniowie bardzo często hejtują się na swoich grupach typu np. messenger. Jest to szczególnie niebezpieczne, ponieważ taki długotrwały proces zostawia trwałe ślady w psychice ofiar na całe życie. Powoduje poczucie niskiej wartości później w dorosłości.

Jakie są, Pani zdaniem, przyczyny przemocy w szkole?

Przyczyn może być bardzo wiele. Są to między innymi:

- zaburzenia emocjonalne, niedojrzałość społeczna uczniów
- wpływ grupy rówieśniczej

- problemy rodzinne np. brak więzi z rodzicami, brak zainteresowania ze strony opiekunów
- oglądanie przez uczniów niewłaściwych treści (zwłaszcza dotyczących przemocy fizycznej) w telewizji lub internecie
- agresja w stosunku do innych spowodowana grami komputerowym przedstawiającymi przemoc, problem z odnalezieniem się w prawdziwym świecie
- złe relacje z nauczycielami, a także innymi pracownikami szkoły.

A skutki przemocy w szkole?

Skutki mogą być bardzo poważne, zwłaszcza jeśli prześladowany uczeń nie zwróci się o pomoc do nauczycieli czy kogoś zaufanego w szkole lub w domu. O wszystkich sytuacjach, gdzie występuje jakakolwiek przemoc, powinien być informowany pedagog lub psycholog oraz wychowawca. Długotrwałe doświadczanie przemocy ze strony rówieśników może doprowadzić do depresji, zaburzeń osobowości, a nawet do samobójstwa ofiary. Osoby prześladowane z czasem zaczynają się izolować od

społeczeństwa. Mają niską samoocenę, niskie poczucie własnej wartości, a co za tym idzie, odczuwają lęk i większy stres podczas kontaktu z ludźmi. Skutkiem tego jest znaczne utrudnienie w nawiązywaniu nowych kontaktów w dorosłym życiu, w pracy. Może występować problem w utrzymaniu stałego związku.

Jak radzić sobie z przemocą?

Przede wszystkim trzeba powiadomić o zaistniałej sytuacji przemocowej kogoś dorosłego w szkole i w domu. Nauczyciele, pedagog czy psycholog zawsze będą się starali rozwiązać problem np. za pomocą mediacji. Przy odrobinie chęci z obu stron (mam na myśli uczniów) jest duże prawdopodobieństwo rozwiązania konfliktu przy pomocy szczerzej rozmowy w gabinecie psychologa. Już wiele sytuacji zostało w ten sposób wyjaśnionych.

Rozmowa z Panią Agnieszką uświadomiła nam, że jeśli nasz kolega lub koleżanka czują się prześladowani, to powinni:

- zgłosić się do psychologa szkolnego, pedagoga, wychowawcy,

- starać się wyglądać na pewnego siebie

- odpowiadać na agresję spokojnie lub w ogóle nie reagować

- mieć zawsze przygotowaną mądrą odpowiedź na głupie

zaczepki

- próbować obrócić w żart sytuację, co może wywołać zaskoczenie ze strony oprawców

- zawsze starać się zachować spokój. W groźnych sytuacjach po prostu uciekać tam, gdzie są

dorośli, w ostateczności sprawę zgłosić na policję

- trzymać się blisko zaprzyjaźnionych osób.

Damian Kotlarz, Tomek Ambroziak kl. 8b



**„Poczułam się dobrze. Tak jakby z tą krwią
wypływał mój stres...”**

Straszne słowo: autoagresja.
Z podręczników psychologii dowiedziałam się, że to skrajnie negatywne zachowanie, które może prowadzić do wielu niebezpiecznych konsekwencji, w tym nawet próby samobójczej. Często pojawia się wraz z zaburzeniami odżywiania, nadużywaniem alkoholu lub uzależnieniem od narkotyków.

Sama jakiś czas temu spotkałam się z taką sytuacją u bliskiej mi osoby. Bardzo chciałam pomóc, więc zaczęłam dużo czytać, szukać w internecie informacji od blogerów, których dotknął ten problem. Byłam ciekawa, co taka osoba czuje, czy jest w stanie sama sobie poradzić i przestać się okaleczać. Stąd ten artykuł.

PATRYCJA

Okaleczam się po to, aby ktoś zapytał „Co się dzieje? Dlaczego to zrobiłaś?” – dziewczyna robiła to po to, aby poczuć ulgę i udowodnić całemu światu, że jej życie wcale nie jest tak kolorowe jak się wydaje innym i też ma problemy. Wystarczy wziąć coś ostrego do ręki, trochę odwagi - i gotowe. Ma dosyć udawania, że wszystko jest w porządku w szkole i w domu. Nauczyciele jej nie zauważają, w domu jest dla rodziców niewidzialna – wystarczy być grzecznym i pozornie poukładanym, aby sprawiać takie wrażenie. A to jest złudne! Prawda jest zupełnie inna, Patrycja krzyczy o pomoc i uwagę, lecz nikt tego nie słyszy. Dla niej najlepszą formą poradzenia sobie z problemami jest żyletka i ciało. Wewnętrzna strona ud jest świetna – nikt tam nie zagląda. Nie ma wyrzutów sumienia i aby poczuć ulgę, sięga ponownie po żyletkę. Nieraz myśli, że jest to niepotrzebne, ale nie potrafi już bez tego żyć.

AGATA

„Ból to kara za niedotrzymanie danego sobie

samemu słowa...” Nie potrzeba wielkich problemów, aby pojawiła się chęć wyrządzenia sobie krzywdy. Od zawsze była nieco inna niż koleżanki. W jej poprzedniej szkole miała przyjaciółkę, która ją rozumiała. Rozwód rodziców i niechciana przeprowadzka wpłynęły na jej życie i psychikę. W nowej szkole była milcząca i z nikim się nie spotykała, czuła się samotna i nierozumiana. Po fatalnym dniu w szkole bawiąc się cyrkiem przez przypadek dość mocno wbiła go sobie w rękę. Bolało, ale poczuła dziwną ulgę i cała złość z niej spłynęła. Z czasem potrzeba pocucia bólu pojawiała się niezależnie od sytuacji. Złość, zdenerwowanie i niepowodzenia szybko skutkowały sięgnięciem po ostre narzędzie. Ten pierwszy raz był przypadkiem, lecz kolejne ujawniały jej skłonność do samookaleczenia się.

Autoagresja to próba zwrócenia uwagi na to, co dana osoba przeżywa, na jej problemy. To prośba o pomoc, wołanie o wsparcie i zainteresowanie ze strony innych.

Nie bądźmy obojętni na wszelkie sygnały autoagresji i reagujmy na nie. Nie obawiamy się wyciągnąć pomocnej dłoni: osoba, która się samookalecza, właśnie na to czeka!

W chwili gdy czujesz potrzebę wyrządzenia sobie krzywdy, pomyśl co Ci to da dobrego? Nawet jak myślisz, że po tym poczujesz ulgę, jest to chwilowe. Za każdym kolejnym razem będzie tylko gorzej i możesz się od okaleczania uzależnić. Ważne jest aby nagradzać się za drobne postępy i w żadnym wypadku nie karać za porażki! I koniecznie odważ się porozmawiać z wychowawcą, szkolnym pedagogiem lub psychologiem.

Amelia Stobnicka kl. 8b



W naszej szkole od niedawna prowadzimy projekt "Grzmot Studio". Jego animatorem jest nauczyciel historii – **Pan Marek Orzechowski** i to właśnie jemu zadałyśmy kilka pytań na temat studia.

Dowiedziałyśmy się, że jest to realizacja programu ogólnopolskiego "Laboratoria Przyszłości". Szkoły mogły wybrać albo programowanie zdalnie sterowanych robotów, albo organizację studia nagrań. Nasza szkoła zdecydowała się na oba projekty!

Marek Orzechowski od lat jest również dziennikarzem radiowym i prezenterem. Mówi, że doświadczenie które dzięki temu zdobył, ułatwia mu pracę z młodzieżą w szkole. Ma umiejętność rozmowy i przekazania swojej wiedzy wraz z zajmującym opowiadaniem o różnych faktach z historii. Największym



plusem tego projektu, który zauważył nasz nauczyciel, jest możliwość przełamywania swoich słabości i wstydu. Obraz pewniejszej siebie i bardziej otwartej młodzieży daje poczucie ogromnej satysfakcji!

Zadałyśmy pytanie **Panu Markowi**, czy ma informacje od młodzieży na temat od-

bieranego kanału oraz liczby oglądających. Uzyskałyśmy odpowiedź, iż oglądalność jest bardzo wysoka. Z uwagi na to, że to dopiero początki, możemy wyciągnąć wnioski, że młodzież prezentująca swoje projekty w filmach robi to w tak ciekawy sposób, że liczbie wyświetleń wzrasta lawinowo. Do projektu Grzmot Studio – Laboratorium Przyszłości zgłasza się wielu chętnych z różnych klas, zainteresowanie cały czas rośnie, co wszystkich bardzo cieszy.

Nasz prowadzący zaproponował ósmoklasistom, żeby nagrać film podsumowujący

czas nauki w Młodzieżystynie. Projekt nosiłby tytuł "RAZEM". Jesteśmy pewne, że nagranie będzie cieszyło się dużą popularnością na naszym kanale.

Maja Żakowska, Lena Gmurek kl. 8a.

W Akademii Dobrych Manier



Zasady dobrego wychowania, w tym zachowania się przy stole, powinien znać każdy. Uczniowie klas V i IVb uczyli się ich w Warszawie na terenie kompleksu hotelowego DEDEK PARK w Parku Skaryszewskim. Wyjazd odbył się 27.03.2023 r. Opiekunami byli pani Iwona Dragańska, Agnieszka Pytkowska i pan Janusz Wlazło.

W pierwszej części spotkania poznaliśmy zasady dobrego zachowania i tego, jak prawidłowo nakryć do stołu. Z pomocą prowadzącej, pani Marzeny, porównywaliśmy normy dawnych i współczesnych reguł zachowania. W

drugiej części stosowaliśmy zasady savoir-vivre'u w praktyce. Jedliśmy pysznie przygotowane posiłki, zręcznie posługując się sztućcami. Chłopcy, jak prawdziwi dżentelmeni, pomagali dziewczętom przy stole i w szatni. Wszystkie wskazówki pani Marzeny były naprawdę pomocne. Zresztą opinie samych uczestników wycieczki były nad wyraz pozytywne.

Mikołaj ocenił wyjazd jako niesamowity i dodał, że dzięki niemu nauczył się dobrych manier przy stole. Tak samo powiedział nam Wiktor, który docenił to, że mógł spotkać się ze swoją klasą w trochę niecodziennej sytuacji, jaką był obiad – prawie taki jak w restauracji. Opowiadania pani trener według niego też były bardzo ciekawe i zabawne. Wie teraz, co to jest savoir vivre.

No i bonusem było to, że wszyscy jechali przez centrum miasta, widzieli Pałac Kultury i wielkie biurowce. Do tej opinii dołączył też Jakub Błaszczak, który powiedział, że nabyte podczas szkolenia maniry przydadzą mu się do

końca życia. Dodał, że według niego był to trochę Dzień Dziecka dla dziewczyn, którym chłopcy musieli usługiwać. Ta wiedza o manierach przy stole i pyszne jedzenie zyskały też uznanie Mai Gołębowskiej. Zdzisław natomiast, doceniając wiedzę praktyczną wyniesioną z warsztatów, stwierdził jednak, że jego mama gotuje lepiej. O nieco za zimnym jedzeniu mówiła nam też Oliwia, choć resztę oceniła bardzo dobrze, zwłaszcza miło było, gdy chłopcy odsuwali koleżankom krzesła przy stole.

Naszą sondę niech podsumuje stwierdzenie Kariny: „Zdobyłam umiejętność kulturalnego zachowania się przy stole. Po zjedzeniu obiadu pani trenerka Marzena wręczyła nam certyfikaty. Chciałabym pojechać do Akademii Dobrych Manier jeszcze raz.” I to jest najlepsze podsumowanie wyjazdu do MonteMarco.

Antonina Czubak, Alicja Samson kl. V b

Wielu uczniów, wbrew szerzającej się, niesłusznej według mnie, opinii, lubi zajęcia wychowania fizycznego. Jednym z ulubionych elementów tego przedmiotu są zawody sportowe. Jest to okazja zarówno do relaksu, jak i do uczenia się zdrowej, uczciwej rywalizacji, która często kończy się poczuciem niezwyklej satysfakcji z tego, że daliśmy radę, że byliśmy najlepsi. Oczywiście czasem są lepsi od nas, ale to mobilizuje do większego wysiłku. Szkoła w Młodzieszynie daje dużo możliwości takich wyjazdów. Oto kilka przykładów. 5

października 2022r. na terenie Szkoły Podstawowej w Kamionie odbyły się powiatowe biegi przełajowe. Reprezentowali nas uczniowie klas V i VI. Tu sukces odniosły dziewczęta - zdobyły II miejsce i zakwalifikowały się do kolejnego etapu. Trochę gorszą sytuację mieli chłopcy: zdobyli III miejsce i niestety nie przeszli dalej.

11 października 2022 r. odbyły się międzypowiatowe sztafetowe biegi przełajowe szkół podstawowych i ponadpodstawowych z rejonów: Pruszków, Żyrardów, Grodzisk Mazowiecki, Warszawa Zachodnia i Sochaczew.

W sochaczewskich Igrzyskach Dzieci w kategorii dziewcząt wystąpiły zawodniczki ze Szkoły Podstawowej w Teresinie oraz Szkoły Podstawowej



w Młodzieszynie. Niestety w tym etapie nie poszło nam tak dobrze. Zajęliśmy ostatnie miejsce, ale i tak było to niezapomniane, pełne emocji przeżycie, które pokazało nam, że jeszcze trochę pracy przed nami.

Następne wydarzenie sportowe, które chcę przypomnieć, to odbywający się w Janowie Wiosenny Turniej w Dwa Ognie o Puchar Wójta Gminy Młodzieszyn. Również wzięli w nim udział uczniowie klas V i VI z naszej gminy. Tym razem ten dzień (24 marca 2023r.) przyniósł nam szczęście. Ostateczna klasyfikacja wyglądała bowiem następująco: I miejsce Szkoła Podstawowa z Młodzieszyna, II miejsce Szkoła Podstawowa z Janowa, III miejsce Szkoła Podstawowa z Kamiona.

Uczestnicy tego wydarzenia przez

cały tydzień nosili ze sobą piękny puchar, który był naszą nagrodą. Satysfakcji nie da się opisać, mogę to potwierdzić, bo byłam jedną z zawodniczek, które dały z siebie wszystko. Dla mnie jest to ogromna mobilizacja do dalszych ćwiczeń i przygotowywania się do następnych zawodów. I jak tu nie lubić wychowania fizycznego?

Wszystkim zawodnikom gratulujemy i dziękujemy za zaangażowanie.

Klaudia Stobiecka kl. VI

Ćwiczyć każdy może

Zasady zdrowego stylu życia są bardzo proste. Wystarczy dbać o swoją dietę, prowadzić aktywny tryb życia, pić wodę minimum 2 litry dziennie, unikać słodyczy, wysypiać się, dbać o dobrostan psychiczny, pielęgnować relacje z bliskimi oraz nie palić papierosów i pić alkoholu.

Moja bliska koleżanka miała „fobię” na temat swojego wyglądu; mówiła, że jest gruba, choć tak naprawdę była bardzo szczupłą osobą. Niestety doprowadziła się do takiego stanu, że wylądowała w szpitalu z powodu anoreksji. Jeśli ktoś Wam mówi, że jesteście grubi, to nie zwracajcie na to uwagi. Pamiętajcie: to Wasze ciało i nikt nie ma prawa Wam o nim decydować.

Ćwiczyć możemy nawet w domu.

Trening domowy, tak samo jak ten wykonywany na siłowni, pozwala się zmęczyć, spalić dużo kalorii i wyrzeźbić mięśnie, oczywiście jeśli ćwiczymy z odpowiednią intensywnością i dbamy o poprawną technikę.

W domu możemy wykonywać różne ćwiczenie: pajacyki, przysiady, pompki. Te ćwiczenia mogą być dobrą bazą, a odrobina wyobraźni pozwoli je z łatwością modyfikować i łączyć ze sobą. Taka różnorodność jest korzystna, ponieważ kiedy wykonujemy cały czas te same ruchy, angażujemy te same mięśnie.

Ćwiczyć możemy również na siłowni, lecz wiele osób czuje się tam nieswojo. Od samego patrzenia na sprzęt można dostać oczopląsu.

Siłownia to zdecydowanie dobra opcja dla tych, którzy czują silniejszą motywację do ćwiczeń w większym gronie. Poza tym teraz siłownie oferują różnorakie zajęcia grupowe, których dodatkową zaletą jest możliwość skorzystania z pomocy trenera lub instruktora. Jednak wiele moich koleżanek twierdzi, że w domu czuje się swobodniej niż na siłowni, bo nikt nas nie widzi, nie ocenia i nie wie, że jesteśmy zasapani i spoceni.

Pamiętajcie, że co za dużo, to nie zdrowo, trzeba robić wszystko z umiarem!

Maja Żakowska kl. 8a

Razem z moją siostrą jesteśmy wielkimi fankami zwierząt. W naszej rodzinie mamy suczkę Herę, której obecność wyprosiłam u rodziców. Jednak Amelka zawsze marzyła o kocie. Postanowiłyśmy



przygarnąć mručka i przeprowadzić proces socjalizacji. Nie było to łatwe. Ludzie chcą, żeby ich zwierzaki poznały się szybko i od razu się polubiły. Jednak musimy mieć świadomość, że jest to niemożliwe. W przypadku psów i kotów mamy do czynienia z zupełnie innymi charakterami. Generalnie psy są otwarte społecznie i kontaktowe, a koty utrzymują dystans wobec nowości. Nowy pupil – któremu nadałyśmy imię Szczęśny – dostał w naszym domu swoją przestrzeń, w której mógł się poczuć bezpiecznie. Zaczęłyśmy od wymiany zapachów. Polega to na tym, że nie umożliwiamy zwierzacom od razu bezpośredniego kontaktu, tylko zapoznajemy stopniowo przenosząc zapach na przedmiotach. Później

możemy otworzyć kotu psią przestrzeń, kiedy pies wychodzi na spacer i nie ma go w domu. Gdy kot zapoznał się już z nowymi dla siebie okolicznościami, mogliśmy powoli przejść do kontaktu.

Psy są bardzo ekspresyjne, dlatego podczas pierwszego spotkania dla asekuracji i bezpieczeństwa, wpuszczając kota do pomieszczenia gdzie przebywa pies, umieściliśmy go w bezpiecznym miejscu, z którego w każdej chwili mógł uciec i mieć kontrolę nad sytuacją. Socjalizowanie trwało kilka dni.

Muszę powiedzieć, że przygarnięcie kota była jedną z ważniejszych decyzji w naszym życiu! Oba pupile się pokochały, a my zyskaliśmy nowego wspaniałego członka naszej rodziny.

Lena Gmurek kl. 8a

Święta, święta i po świętach - dziel się i nie marnuj jedzenia!

Co roku okres Świąt Wielkanocnych kojarzy się nie tylko z zadumą nad życiem, ale także z ponad przeciętnymi zakupami żywności. Jak na polską gościnność przystało, nie ma mowy o świętowaniu bez obficie zastawionego stołu. Obowiązuje typowo polskie podejście: zastaw, a postaw się!

Ponad połowa rodaków deklaruje, że przygotowuje większą ilość jedzenia, niż jest to konieczne. W efekcie część tradycyjnych dań i smakołyków ląduje w koszu. Dlaczego? A gdyby tak poddać refleksji ekologiczne, ekonomiczne i społeczne konsekwencje marnowania żywności?

Większość Polaków przygotowuje samodzielnie jedzenie na święta, co oznacza, że mamy realny wpływ na ograniczenie jego ilości. Tym samym możemy przyczynić się do ochrony środowiska i zmniejszenia się kryzysu klimatycznego jak i żywnościowego. Nadmierna bowiem konsumpcja tylko utrwała różnice społeczne, powoduje wzrost cen i uszczuplanie domowych portfeli.

Jak ograniczyć marnowania żywności? Między innymi poprzez odpowiedni sposób jej przechowywania, unikanie nieprzemysłanych zakupów, czy wybieranie produktów z długim terminem przydatności do jedzenia. Także przetwarzanie pozostałości z posiłków albo dzielenie się nimi z rodziną i potrzebującymi nie jest najgorszym

pomysłem. A można to zrobić w wieloraki sposób. Od 2016 roku w Polsce istnieje ruch zwany Foodsharing, czyli dzielenie się posiłkiem. Materialnym dowodem na to są jadłodzielnie, które wypełniane są niewykorzystanym jedzeniem z prywatnych domów, ze sklepów spożywczych, targowisk, piekarni i restauracji. Z ich zawartości mogą korzystać wszyscy – bez względu na status materialny czy sytuację życiową. Warto też brać udział w akcjach charytatywnych, np. zbiórkach żywności, które są regularnie organizowane przez wolontariaty trudniące się dostarczaniem jedzenia potrzebującym.

W niemarnowaniu jedzenia pomocne przydają się także aplikacje jak: „Foodsi” czy „Too Good to Go”, które umożliwiają restauracjom sprzedaż nadmiarowego pożywienia, a konsumentom jedzenie za grosze. Niedługo do akcji ma wkroczyć również sztuczna inteligencja, która ma obniżyć ceny „zagrożonych” produktów. Warto też wdrożyć w życie zasady koncepcji „Zero Waste”, która promuje techniki, pozwalające przekształcać odrzucone materiały na zasoby – co w praktyce wiąże się

z przestrzeganiem po prostu 5 zasad: odmawiaj, ograniczaj, wykorzystuj ponownie, gospodaruj odpadami i kompostuj. Dlatego też wszyscy musimy apelować o wdrażanie coraz to nowszych rozwiązań, które pozwolą na zmniejszenie zjawiska, jakim jest marnotrawienie żywności. Musimy wreszcie zrozumieć, iż tylko tak spowolnimy degradację gleb, ocieplenie klimatu, ograniczymy zużycie wody i energii, a zrównoważony proces produkcji zmniejszy problem ubóstwa i głodu na świecie oraz cierpienia zwierząt. Pamiętajmy, że wszystko w naszych rękach – więc do dzieła!

Dawid Kalota kl. 8a



Jesienią klasa 6a wraz z panią Agnieszką Woźniak oraz wolontariuszami wybrali się do lasu, żeby pozbiierać śmieci. Była to akcja pod patronatem Orleu. Wyznaczonego dnia, zgodnie z planem,

o godzinie 9.00 spotkaliśmy przed budynkiem szkoły, skąd wyruszyliśmy autokarem szkolnym na obrzeża młodzieżyńskich lasów. Dostaliśmy rękawiczki, worki i koszulki z napisem

wolontariusz. Wszyscy ochoczo zabrali się do pracy. Worki pełne śmieci zostawialiśmy na poboczu, następnie były one zbierane przez strażaków. Gdy doszliśmy do szkoły, mieliśmy chwilę przerwy na zjedzenie i odpoczynek. W dalszej części programu zostaliśmy zabrani nad zalew w Tułowicach. Był tam wyśmienity poczęstunek, wszyscy się zjadali przepysznymi kiełbaskami. Dostaliśmy też pamiątkowe gadzety. Ta sama akcja została powtórzona 17 kwietnia br.

Klaudia Romańska kl.6a



Bądź smart! - cyfrowe sprzątanie planety

Każdy z nas codziennie korzysta z elektronicznych urządzeń cyfrowych, które połączone są z globalną pajęczyną - internetem. Nie jesteśmy jednak świadomi tego, iż cały sektor cyfrowy to dzisiaj, jak się dowiedziałem, około 4% światowej emisji dwutlenku węgla, porównywalny do tego jaki generuje przemysł lotniczy.

Już jeden e-mail to około 4 gramy wyemitowanego CO₂, a wyszukiwanie hasła w przeglądarce internetowej to aż 7 gramów tego gazu. Do tego trzeba dodać, że nieprzerwana praca serwerów wymaga ogromnej ilości energii

elektrycznej, która w większości nie pochodzi ze źródeł odnawialnych.

Na szczęście w sektorze IT ekologia cyfrowa nabiera coraz większego znaczenia. Niejednokrotnie mówi się o Sustainable Software Engineering - zrównoważonym oprogramowaniu, które ma zapewnić maksymalną wydajność energetyczną przy minimalnym wpływie na środowisko. To oczywiście tylko kropla w morzu możliwości. Największą odpowiedzialność spoczywa na dużych organizacjach rządach. My jednak także

tworzymy ten system i za pomocą naszych działań możemy go zmieniać. Jak to zrobić? Odpowiedź wydaje się banalna, bowiem wystarczy zmienić codzienne nawyki i spróbować cyfrowego sprzątania, zaczynając od własnego komputera. Przede wszystkim jako użytkownicy internetu: zróbmy porządki w swoim smartfonie, poprzez usunięcie zbędnych aplikacji,

posprzątamy komputer czy laptop, porządkując i klasyfikując foldery, w skrzynce mailowej zrezygnujmy z subskrypcji newsletterów, wybierajmy Wi-Fi zamiast Internetu, usuwajmy Spam ze skrzynek pocztowych i pozbadźmy się zbędnych profili i plików w chmurze. Można też zmniejszyć rozdzielczość i jasność ekranów, aktualizować zainstalowane oprogramowania. Pamiętajmy też o odłączaniu urządzeń od źródeł zasilania!

Najważniejsze jednak jest to, by zmienić swoje podejście do wirtualnego świata, pamiętając przy tym, że w świecie cyfrowym też powinien panować porządek. Cyfrowe śmieci bowiem to problem nie tylko prywatny, ale przede wszystkim globalny. Dlatego jeśli chcemy pomóc światu, zacznijmy od siebie. Żyjmy w stylu smart - mądrze, świadomie i proekologicznie.

Dawid Kalota kl. 8a



Drugi (kwiecień 2023) w roku szkolnym 2022/2023 numer gazetki STYK, CZYLI CO W SZKOLE PISZCZY przygotował zespół uczniów Szkoły Podstawowej w Młodzieszynie pod opieką pp. Agnieszki Woźniak i Janusza Wlazło. Zamieszczone zdjęcia pochodzą z archiwum szkoły i shutterstock images.