

DWA TY GODNIKI NIEOBIEKTYWNY



maj 2026 r.

GAZETKA SZKOLNA
WŁADYSŁAWA IV

NR
44

Redaktor naczelny:

Wiktor Galicki [III E]

Zastępczyni redaktora naczelnego:

Ula Gajowniczek [III E]

Natalia Słowińska [III D]

Redaktorzy:

Wiktor Galicki [III E]

Milena Podolak [IV B]

Rafał Nowakowski [III C]

Michał Ostalowski [I B]

Aleksander Zawłocki [III C]

Kuba Gora [II A]

Peter Obernikhin [II CD]

Zofia Chochoł [I D]

Paulina Augustynowicz [I D]

Kacper Clumaj [I A]

Maria Stankiewicz [I D]

Grafiki:

Ula Gajowniczek [III E]

Natalia Faldrowicz [III D]

Kasia Kownacka [III B]

Natasza Henzler [III B]

Kalina Szmiga [III C]

Zdjęcia:

Ula Gajowniczek [III E]

Kacper Bywański [III D]

Korekta:

Pola Jendra [IV A]

Nina Lewandowska [IV B]

Piotr Łapiński [III D]

Aleksander Zawłocki [III C]

Kuba Gora [II A]

Klara Petelczyc [II CD]

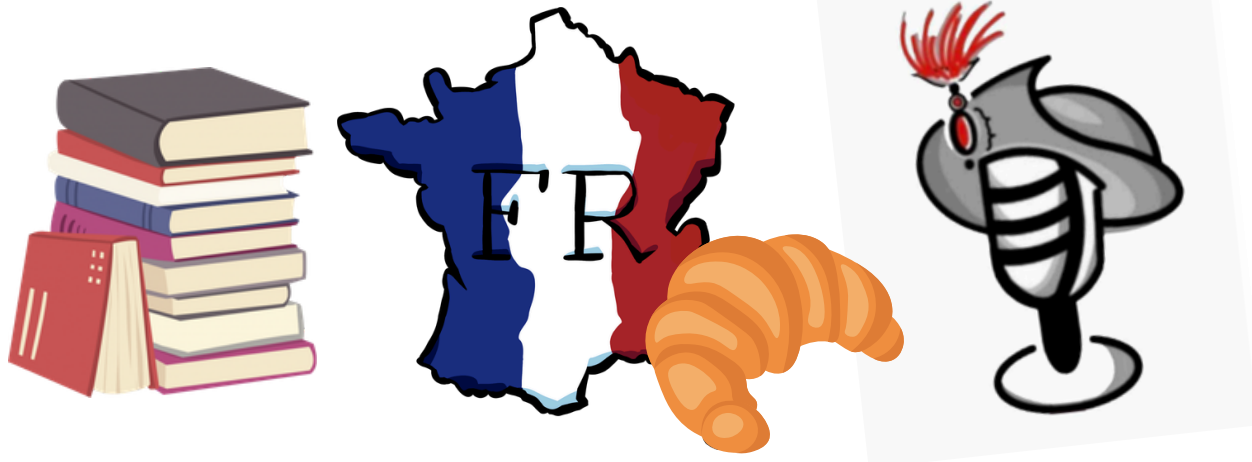
Składanie gazetki:

Natalia Słowińska [III D]

Opieka merytoryczna:

prof. Anna Bednarczyk

Wywiad z Panią Profesor Agatą Romską



Wiktor Galicki

1. Skąd Pani zainteresowanie językiem francuskim i co sprawiło, że została Pani nauczycielką?

Zainteresowanie? Ja jestem wychowana w takiej polsko-francuskiej rodzinie, więc to pewnie z tego. Co sprawiło, że zostałam nauczycielką? Przez przypadek. Tak po prostu wyszło. We Francji pracowałam w zupełnie innym zawodzie, bo robiłam tłumaczenia. A tutaj w Polsce, jak przyjechaliśmy, to akurat zgłosiłam się do pracy, do szkoły i zostałam.

2. Co najbardziej Pani lubi we Francji?

Otwartość Francuzów. To, że jest taka wielokulturowość. To, że są ludzie z różnych narodowości. Że mają różne poglądy. Czyli... generalnie otwartość.

3. Jakie wspomnienia związane z Władkiem najbardziej utkwiły Pani w pamięci?

Z Władkiem najbardziej utkwiły mi w pamięci przygotowania do matury niektórych uczniów. Bardzo chcą podejść do tej matury, ale już tak żeby przygotowywać się, to czasem różnie wychodzi. Są z tym czasem związane bardzo zabawne sytuacje, ale wszystko kończy się bardzo dobrze. Wszyscy tę maturę zdają z bardzo dobrym wynikiem. W czasie odpowiedzi na maturach próbnych jest bardzo ciekawie, zwłaszcza na ustnych - są różne motywy i różne możliwości.

4. Czy jest coś, co wyróżnia francuski spośród innych języków?

Jest to język, który jest taki melodyjny, z którego odnajdujemy słowa na przykład w dyplomacji. Dyplomacja to język francuski. W tańcu, w balecie też jest język francuski. Mamy dużo zapożyczeń w języku polskim pochodzących właśnie z francuskiego. Są to zapożyczenia i przedmiotów, i nazw. Także wydaje mi się, że ten język, pomimo tego, że wydaje się taki trudny, to jego ślady odnajdujemy w zasadzie w każdym innym języku.

5. Czy ma Pani jakieś ulubione miejsce, w którym lubi spędzać wakacje?

Wiadomo, że w Paryżu. Jak zwykle postać na wybrzeżu lazurowym w Nicei. Ale lubię też bardzo Gdańsk.

6. Jaka jest największa zaleta, a jaka wada pracy w szkole?

Wada? Może taka dyspozycyjność - trzeba zwrócić uwagę, jaki uczeń jest, jakie ma potrzeby i temu sprostać. A zaleta, że zawsze jest się z kimś - nigdy się nie jest samemu.

7. Kim chciałaby Pani zostać, gdyby nie byłyby Pani nauczycielką?

Detektywem. Jak byłam małą, to bardzo chciałam być detektywem, ale jakoś mi nie wyszło.

8. A poza pracą, co Pani lubi robić w wolnym czasie?

Czytać, spacerować, zwiedzać, odkrywać.

SZYBKIE STRZAŁY

1. Psy czy koty?

Psy i koty.

2. Miasto czy wieś?

Raczej miasto.

3. Lato czy zima?

Raczej lato.

4. Słodkie czy słone?

Raczej słone.

5. A najpierw płatki czy mleko?

Ani płatki, ani mleko.

6. Morze czy góry?

Raczej morze.

7. Wakacje w Polsce czy za granicą?

I w Polsce, i za granicą.

8. Filmy czy książki?

I filmy, i książki.

9. Pizza z ananasem czy bez?

Zdecydowanie bez ananasa.



Zjadanie żaby

Aleksander Zawlocki

~ artykuł zawiera duże uproszczenia i skróty myślowe ~

“Eat a live frog first thing in the morning and nothing worse will happen to you the rest of the day”. Jest to znany cytat przypisywany najczęściej Markowi Twainowi. Można go interpretować tak, że jeśli najpierw zżarsz żabę, później nawet trudne chwile będą dla człowieka łatwiejsze do zniesienia. Cytat ten można też traktować trochę bardziej dosłownie. Mówi on, że należy robić najtrudniejsze rzeczy na samym początku dnia. Tak naprawdę obie te interpretacje są bardzo trafne, a co więcej, silnie ze sobą powiązane. Motyw “zjadania żaby” spopularyzował Brian Tracy w jego bestsellerowej książce “Eat That Frog!” zawierającej porady, jak być bardziej “produktywnym”.

O ile książki z samorozwoju są często wspaniałe, tak osobiście uważam, że materiały stricte z produktywności są często... nieidealne. A rady w nich przedstawione mogą być, paradoksalnie, stratą czasu. To, co będzie się sprawdzać, a co nie, zależy oczywiście w ogromnej mierze od osoby i od typu pracy, jaką wykonuje. Może dobrze więc, że różni ludzie testują różne porady i metodą prób i błędów wybierają ostatecznie, co według nich działa najlepiej. Jednak warto mieć świadomość, że nie wszystkie rzeczy pisane w książkach z samorozwoju i produktywności mają sens dla przeciętnego człowieka, chociażby dla ucznia. Bo są one często celowane ściśle w osoby zajmujące się biznesem! Różni autorzy, w tym Brian Tracy w “Eat That Frog!” forsują często mantrę, że produktywność wymaga dobrego, dokładnego rozplanowania sobie dnia i rozbicia wszelkich zadań na mniejsze podzadania. Brzmi to bardzo rozsądnie - planowanie zmniejsza prokrastynację związaną z podejmowaniem decyzji - za co się właściwie zabrać. A jednak dla osoby, która wie mniej więcej, co chce ze sobą zrobić, może to być jedynie sposób na zabicie spontaniczności i frajdy z działania; co normalnie byłoby przyjemnością, staje się punktem do odhaczenia na długiej liście zadań. Podobnie może być

nawet z wyznaczaniem i zapisywaniem swoich celów! Obie te metody mogą być niezwykle przydatne, ale w niektórych przypadkach mogą tak naprawdę nie być opłacalne!

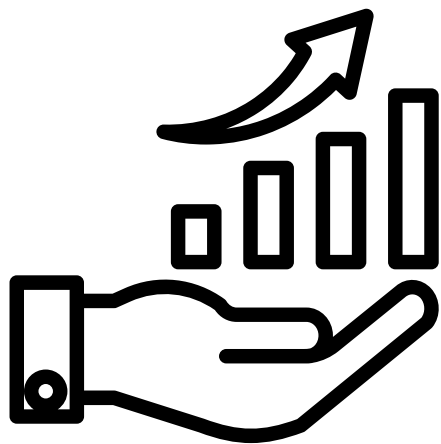


Autor grafiki: Kalina Szmiga

“Produktywność”, mówią książki, oznacza też robienie zadań w kolejności malejącego znaczenia - to znaczy najważniejsze rzeczy na początku. Choć dla biznesmana może to brzmieć mądrze, takie matematyczne podejście do człowieka może nie sprawdzać się w praktyce. Nieraz może bardziej opłacać się robienie rzeczy odpowiednio dopasowanych do obecnego poziomu energii osoby albo rzeczy, na które ma ona akurat ochotę. Popularna jest też święta zasada 80/20, która stosuje się do praktycznie “wszystkiego” (dopóki nie spojrzysz krytycznie na dane). W szczególności, mówi ona, że 80% twoich rezultatów wypłynie z zaledwie 20% włożonej pracy. Więc powinienes po prostu robić te 20% pracy, która przyniesie ci 80% zysków. Nie jestem biznesmanem, ale ta zasada nie ma żadnego sensu. Na przykład gdy jesteś uczniem, 100% czasu poświęconego na skupioną naukę jest warte 100% twoich rezultatów. Nawet jeśli wejdiesz w jakiś ślepy zaułek albo uczyłeś się czegoś dodatkowo, czego nie musiałeś się tak naprawdę uczyć, albo dniami zastanawiasz się nad rzeczami, które są z pozoru proste - nie marnujesz czasu. To wszystko jest potrzebne. I nie można powiedzieć, że to jest to 80%,

które odpowiada tylko za 20% wyników, bo to też była część procesu! To tak jakby szukać rudy złota przez cały rok, a po znalezieniu jej uznać, że produktywny był jedynie dzień, w którym udało się ją znaleźć. Bez roku poszukiwań nic byś nie znalazł!

Maksymalizowanie produktywności ma tę jedną zasadniczą pułapkę, że traktuje człowieka jako *homo economicus* - istotę w pełni racjonalną dążącą ciągle do zwiększania własnych korzyści. Jest to problem, bo poza światem biznesu, większości ludzkich działań nie da się sprowadzić w żaden sposób do matematycznej optymalizacji. Czy naprawdę to, czego chcesz w życiu, to jak największy iloraz wykonanej pracy na jednostkę czasu? Autorzy tekstów o tematyce samorozwojowej zakładają często, że tak. A jednak takie podejście może nie być wcale zdrowe, ani paradoksalnie, produktywnie. Za to moim zdaniem największym grzechem porad, jak być produktywnym, jest to, że tworzą one



wrażenie, jakby była w tym całym temacie jakakolwiek filozofia. Nie chce ci się zrobić pracy domowej z matematyki, więc myślisz sobie: "Szybko! Jakie było 21 trików, które ostatnio przeczytałem na temat bycia produktywnym? Jaki był algorytm? Jak się za to zabrać?". Podczas, gdy jedyne, co należy zrobić i jedyne, co faktycznie możesz zrobić, to usiąść z zeszytem od matematyki i rozwiązać te przekłete zadania. Wszelkie magiczne rytuały temu towarzyszące nie będą wcale "produktywne", a będą jedynie tworzyły iluzję, że wzięcie się do roboty jest bardziej złożone, niż faktycznie jest. A więc książki z produktywności potrafią być problematyczne, jeśli bierzemy je zbyt dosłownie i interpretujemy w kontekście szerszym, niż wyłącznie biznes. A te wszystkie wymienione przykłady wziętem zaledwie z jednej książki "Eat That Frog!"!! I jest takich książek znacznie więcej!!

Jednak piszę ten artykuł ze względu właśnie na metodę "jedzenia żaby", która, dla kontrastu, jest niesamowicie przydatna w dowolnych przedsięwzięciach i zasługuje moim



zdaniem na nieodpłatne życie w umyśle czytelnika. "Żaba" oznacza w tej metodzie po prostu jakieś trudne zadanie, które chcesz na pewno zrobić. Takie, które może być niefajne lub skomplikowane i które będziesz odkładał, jeśli go nie zrobisz. Trik polega na tym, że żabę "jesz" z samego rana, czyli zabierasz się za nią niedługo po przebudzeniu się, zanim zdąży się czymkolwiek rozproszyć i, w szczególności, zanim zaznasz jakichkolwiek rozrywek. Wzięcie się za żabę na początku dnia znacznie pomaga, by ją zrobić. Jest ku temu kilka powodów. Z pewnością przydatne jest to, że organizm jest wtedy wypoczęty po całonocnym śnie. W dodatku część populacji naturalnie czuje się rano lepiej i operuje wtedy sprawniej. Jednak metoda ta nie jest ograniczona tylko dla "rannych ptaszków". Głównym powodem, dla którego technika ta jest taka skuteczna, jest to, że po tym, jak się wyśpisz, twój układ nagrody się poniekąd resetuje.

Ludzka motywacja i energia nie są stałe, a dostosowują się dynamicznie wraz z rozwojem dnia (ewolucyjnie - świetna heurystyka). Załóżmy, że w ciągu dnia bierzesz do ręki telefon i przeglądasz social media. Taka aktywność będzie oczywiście traktowana jako nagroda dla twojego mózgu i będziesz czuł się dobrze. Za to potem, gdy masz zrobić coś trudnego i mniej stymulującego, na zasadzie kontrastu, nie będzie ci się chciało. Twój mózg ma wtedy takie: "Po co mam robić pracę domową z matematyki, skoro scrollowanie na telefonie jest znacznie przyjemniejsze?". I słuszne pytanie. Czemu stawiasz go przed takim dylematem? Co ty sobie myślałeś? Gdy zaczniesz nad czymś pracować już na

początku dnia, przed jakimkolwiek rozrywkami, wszelki kontrast znika. Robienie zadań z matematyki jest wtedy najnormalniejszą rzeczą na świecie. "Matma jest jednak spoko" - mówi twój mózg. Tego typu rozumowanie prowadzi nas do ogólniejszej zasady - że dla wydajnego funkcjonowania najlepsze jest utrzymywanie swojego poziomu stymulacji w ciągu dnia jako funkcję *w miarę nie-malejącą*. To znaczy, że nie szukasz dużych rozrywek, jeśli masz potem zrobić coś mniej stymulującego. To tak zwany "dopamine-loading", którego "zjadanie żaby" jest szczególnym przypadkiem. Co ważne, nie musisz przy tym rezygnować z rozrywki w wolnym czasie. Po prostu korzystasz z niej już po tym, jak wykonałeś "żmudną" robotę, którą miałeś zrobić. Metoda ta nie jest więc detoksem dopaminowym i nie wymusza na człowieku jakichś specjalnych wyrzeczeń. Jedyna zmiana to taka, że rzeczy "trudne" robisz na początku

dnia, a rzeczy łatwiejsze później. "Zjadanie żaby" to przegenialna metoda, która jest jednocześnie niezwykle prosta. Jest jedną z najważniejszych i najbardziej uniwersalnych zasad, jakie można znaleźć w środowisku samorozwojowym. W dodatku na co dzień pomaga mi uporać się z moimi wyzwaniem i serdecznie ją polecam...

...Gdy nie ma szkoły. Niestety chodzenie do szkoły rano nie pozwala wykorzystać tej porannej przewagi sił! Marnuje się ona w środowisku, które i tak utrzymuje ucznia zmotywowanego skomplikowanym systemem. Można próbować wstawać niezwykle rano, żeby mieć czas na pracę jeszcze *przed* szkołą, ale w praktyce jest to kompletnie nierealistyczne. A więc praca rano najlepsza jest, gdy nie ma szkoły :)

Zasada pięciu godzin

Peter Obernikhin

Ta zasada wyłoniła się ze środowiska biznesu i przedsiębiorczości, chociaż można z niej korzystać także w innych dziedzinach życia. Po raz pierwszy została sformułowana przez Michaela Simmonsa w latach 2016–2017 XXI wieku.

Według Simmonsa 5 godzin nauki w tygodniu to minimum — tak samo jak odpowiednia ilość witamin czy wysiłku fizycznego. Doszedł on do tego wniosku, analizując styl życia Bill Gates, Barack Obama, Oprah Winfrey oraz Warren Buffett. Jedną rzecz łączyła tych wszystkich ludzi: nieważne, jak bardzo byli zajęci, codziennie znajdowali czas na samokształcenie.

Simmons wyróżnił trzy składowe obowiązkowego umysłowego rozwoju:

1. Czytanie - to nie tylko czytanie wiadomości, ale także książek, czasopism naukowych, badań i innych materiałów.

2. Rozmyślanie - najczęściej pomijany, lecz najważniejszy etap. Polega na analizie błędów, zapisywaniu pomysłów i prowadzeniu dziennika myśli.

3. Eksperyment - czyli próba wprowadzenia w życie nowych pomysłów. Może to być na przykład mały projekt.

Łączenie tych trzech czynności: zdobywanie informacji, ich przemyślenie, a następnie wykorzystanie w praktyce, prowadzi do efektywnej nauki.

W gospodarce przemysłowej działała zasada: „pracuj więcej — dostaniesz więcej”. W gospodarce opartej na wiedzy obowiązuje inna: „ucz się szybciej — więcej osiągniesz”.

Przykład Billa Gatesa
Bill Gates często podawany jest jako przykład osoby, która stale inwestuje swój czas w naukę. Niejednokrotnie mówił, że czytanie to

dla niego najlepszy sposób zdobywania wiedzy. Gates średnio czyta około 50 książek rocznie i poświęca literaturze około godzinę dziennie, robiąc notatki na marginesach i zapisując kluczowe idee. Jedną ze znanych metod Billa Gatesa jest tzw. „Think Week”. Dwa razy w roku wyjeżdżał on w odosobnione miejsce. Cały ten czas poświęcał na zdobywanie informacji i ich przemyślenie. Czytał wówczas różne artykuły naukowe, książki i czasopisma analityczne oraz formułował pomysły na przyszłe strategie.



Przykład Elona Muska

Gdy Elon Musk tworzył SpaceX, nie miał wykształcenia w dziedzinie budowy raket. Przez wiele godzin zgłębiał książki poświęcone inżynierii lotniczo-kosmicznej i zadawał inżynierom mnóstwo pytań. Oprócz teorii Elon Musk aktywnie korzysta również z trzeciego etapu nauki Simmonsa, czyli eksperymentów. W Tesla, Inc. oraz SpaceX regularnie testuje nowe pomysły i analizuje błędy.

Dlaczego zasadę 5 godzin krytykuje się?

1. To tylko obserwacja, a nie teoria naukowa.
2. Wskaźnik 5 godzin jest umowny — ktoś potrzebuje więcej, a ktoś mniej czasu.
3. Sukces najbogatszych ludzi to efekt wielu czynników, a nie samej nauki.

Jak wprowadzić tę zasadę w życie?

Największym błędem jest nagłe wprowadzenie całej rutyny. Bardziej realistyczne jest rozpoczęcie od 15–20 minut dziennie, co szybciej staje się nawykiem niż rzadkim zrywem pod wpływem motywacji.

Wybierz dogodną chwilę. Czytaj lub słuchaj materiałów w drodze do szkoły, rób krótkie notatki wieczorem, znajdź pół godziny w weekend na samokształcenie.

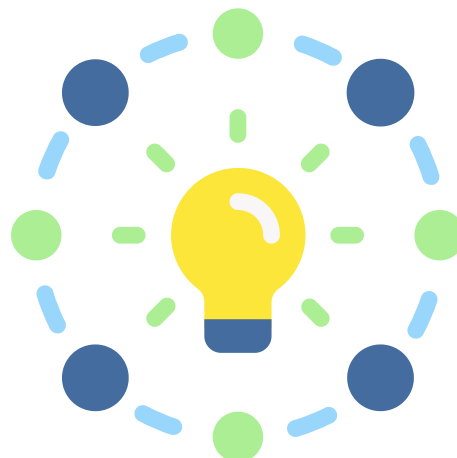


Nie trzeba ograniczać się wyłącznie do biznesu czy rozwoju zawodowego. Pogłębiaj wiedzę na tematy, które poprawiają jakość życia: hobby, psychologia, zdrowie. Gdy nauka dotyczy czegoś, co cię interesuje, łatwiej zamienia się w nawyk.

Usuń bariery. Połóż książkę w widocznym miejscu. Zapisuj interesujące artykuły naukowe. Im mniej wysiłku potrzeba na rozpoczęcie, tym łatwiej będzie zacząć.

Refleksja jest ważnym elementem tej zasady. Warto poświęcić 30–40 minut w tygodniu na spokojne przemyślenia, najlepiej z zeszytem, aby zapisać pomysły. W książce „Anatomia biznesu. Zarządzanie czasem” John Adair zaleca codzienne chwile wyciszenia, ponieważ pomagają one w spokojnym i rozsądnym podejmowaniu decyzji.

Zasada 5 godzin sama w sobie nie gwarantuje polepszenia wyników, ale tworzy środowisko sprzyjające rozwojowi. W świecie, w którym wszystko szybko się zmienia, nauka i samokształcenie nie są już przywilejem, lecz praktycznym nawykiem dla każdego.



Strach

Wiktor Galicki

Ciemność nigdy nie przychodzi sama. Zawsze ciągnie za sobą orszak wszystkich poprzednich nocy — tych godzin dusznych i bezgłośnych, podczas których siedzieliśmy na podłodze własnego pokoju z sercem ciężkim jak mokry popiół i próbowaliśmy zrozumieć, dlaczego tak trudno jest istnieć we własnej skórze. Wraca miękko, niemal czule, jak ktoś, kto zna układ naszych ran lepiej niż my sami. Jak dawno utracony przyjaciel, którego obecności boimy się bardziej niż samotności, a jednak w którego stronę odruchowo wyciągamy dłonie. I może właśnie to jest najokrutniejsze — nie sam ból, lecz fakt, że po tylu latach nauczyliśmy się nosić go w sobie tak naturalnie, jak nosi się oddech. Jak bliznę, której obecności nie zauważa się już, dopóki ktoś nie dotknie jej zbyt mocno.

Bo wszyscy ukrywamy w sobie rzeczy, których nie odważylibyśmy się wypowiedzieć nawet szeptem. Myśli przypominające czarne jeziora bez dna. Łęki skulone pod żebrami, jak zwierzęta drżące przed światłem. Wspomnienia, które gniją powoli w najciemniejszych zakamarkach pamięci, a mimo to wciąż oddychają. Próbuje je topić w hałasie codzienności, wciskać głębiej pod skórę, przykrywać śmiechem zbyt głośnym, by był prawdziwy. Ale pewnych rzeczy nie można udusić milczeniem. One cierpliwie leżą na dnie duszy, jak coś utopionego, co mimo śmierci wykrzywia blade wargi w bezgłośnym śmiechu. A potem wracają. Zawsze wracają. Wynurzają się nagle — pomiędzy jednym oddechem a drugim, podczas bezsennej trzeciej nad ranem, w chwili ciszy tak głębokiej, że zaczynamy słyszeć własne myśli wyraźniej niż bicie serca. I wtedy przemawiają naszym głosem. Mówią, że nigdy nie będziemy wystarczający. Że wszystko, czego dotkniemy, zamieni się w ruinę. Że nie jesteśmy stworzeni do światła, tylko do wiecznego błędzenia po ciemnych korytarzach własnego umysłu. A najgorsze jest to, że wierzymy im właśnie dlatego, iż brzmią jak my sami.

Umysł jest najpiękniejszą i najbardziej przerażającą katedrą, jaką kiedykolwiek wzniesiono. Potrafi stworzyć miłość większą od całego świata, ale potrafi też zamienić człowieka w pogorzelnisko bez użycia ani jednej zapalki. To, czym karmimy własne myśli, wrasta w nas powoli, jak korzenie przebijające ściany starego domu. Jeśli każdego poranka stajesz przed lustrem i powtarzasz sobie, że nigdy nie będziesz wielki, w końcu zaczniesz widzieć w swoim odbiciu wyłącznie pęknięcia. Nie dlatego, że naprawdę jesteś słaby, lecz dlatego, że nienawiść — ta cicha, sącząca się latami do wnętrza niczym trucizna rozpuszczona w wodzie — zawsze znajdzie sposób, by poderżnąć gardło twojej nadziei. Ona nie potrzebuje krzyku. Wystarczy, że usiądzie obok ciebie w najciemniejszej godzinie nocy i przypomni wszystkie chwile, kiedy zawiodłeś samego siebie.



A przecież naprawdę próbowaliśmy się ocalić. Boże, jak rozpaczliwie próbowaliśmy. Zaciskaliśmy zęby aż do bólu, tłumiliśmy drżenie dłoni, połykaliśmy własne krzyki, jak garści tabletek nasennych. Mówiliśmy sobie: „to ostatni raz”, „jutro będzie inaczej”, „już nigdy tam nie wrócę”. Ale jak uciec przed własnym umysłem, skoro mieszka się w nim każdego dnia? Jak ochronić siebie przed sobą? Są takie noce, kiedy człowiek czuje, że jego głowa zamienia się w płonący dom. Myśli

biegają po niej, jak spanikowane dzieci pośród ognia, odbijając się od ścian czaszki, a my stoimy w samym centrum tego pożaru z kanistrem benzyny w dłoniach... I nie wiemy już, czy próbujemy ugasić płomień, czy tylko pragniemy zobaczyć, jak wszystko wreszcie obraca się w popiół. I wtedy pojawiają się pytania, na które nie ma odpowiedzi. Czy naprawdę chcemy zostać uratowani? Czy może cierpienie stało się jedyną rzeczą przypominającą nam, że jeszcze żyjemy? Kim będziemy bez naszego bólu? Co pozostanie z nas, kiedy pewnego dnia cisza naprawdę nadejdzie?



Może właśnie dlatego wracamy do własnych ran, jak ludzie wracający do ruin rodzinnego domu. Rozgrzebujemy stare wspomnienia do krwi, dotykamy miejsc, które ledwo zdążyły się zabliznić, jakbyśmy panicznie bali się zapomnieć, kim byliśmy w najgorszych momentach. Jest coś niemal sakralnego w ludzkim cierpieniu — nie pięknego, nie romantycznego, lecz prawdziwego do granic wytrzymania. Coś, co sprawia, że nawet kiedy rozpacz rozrywa nas od środka, nadal nie potrafimy jej całkowicie porzucić. Bo co, jeśli bez niej okażemy się puści? Co, jeśli całe nasze „ja” zostało utkane z lęku, strat i wszystkich tych nocy, podczas których chcieliśmy zniknąć, ale mimo wszystko budziliśmy się następnego ranka?

A może właśnie na tym polega największa tragedia człowieka — że potrafi jednocześnie błagać o światło i tęsknić za ciemnością. Stoimy na granicy własnej wytrzymałości, jak ludzie zakochani w czymś, co powoli ich zabija. Pragniemy ocalenia, lecz kiedy ktoś wyciąga ku nam rękę, odruchowo cofamy się o krok. Bo jeśli naprawdę pozwolimy sobie na spokój, będziemy musieli przyznać, jak długo karmiliśmy się własnym cierpieniem. A to przeraża bardziej niż sam ból.

Więc dalej idziemy - przez życie z sercami zszytymi chaosem. Zakładamy maski, śmiejemy się odrobinę zbyt głośno, udajemy, że mamy kontrolę, choć wewnątrz wszystko przypomina tonące miasto. Ludzie mówią: „uspokój się”, „przestań tyle czuć”, jakby emocje były czymś, co można zdjąć z siebie wieczorem razem z ubraniem. Ale niektórzy z nas czują zbyt mocno. Zbyt głęboko. Każde słowo zostaje pod skórą na lata, każda strata rozbrzmiewa w klatce piersiowej jak dzwon pogrzebowy, każde rozczarowanie staje się kolejnym pokojem ciemnego domu budowanego we własnej głowie. I może właśnie dlatego tak trudno nam przestać cierpieć — bo ból przez lata staje się językiem, w którym najłatwiej rozmawiać z samym sobą.

A jednak mimo tego wszystkiego nadal tu jesteśmy. Nadal oddychamy. Nadal szukamy sensu pośród ruin własnych marzeń. I może to jest najbardziej ludzkie ze wszystkiego — ta absurdałna potrzeba szukania światła nawet wtedy, gdy całe wnętrze tonie już w ciemności. Może dlatego któregoś dnia przestajemy zamykać drzwi przed własnymi potworami. Może po tylu latach walki siadamy wreszcie naprzeciw nich i zauważamy, że mają nasze oczy, nasz głos, nasze drżące dłonie. Że przez cały ten czas uciekaliśmy nie przed czymś obcym, ale przed częściami siebie, które najbardziej potrzebowały zostać zauważone.



Więc dobrze. Penny, weź swoje czerwone balony i sprowadź ich wszystkich tutaj — niech to nie będzie już ucieczka, tylko dziwne, chore przyjęcie, na którym nikt nie udaje, że potrafi jeszcze odróżnić siebie od własnego strachu. Niech wyjdą z nitek kanalizacji te wszystkie rzeczy, które przez lata karmiliśmy milczeniem, te cienie uczące się naszego oddechu, te głosy, które brzmiały jak nasze myśli wypowiedziane trochę za głośno, trochę za prawdziwie. Niech usiądą przy stole, mokre od ciemności, cierpliwe jak coś, co nigdy nie miało zamiaru odejść, tylko czekało, aż wreszcie przestaniemy udawać, że ich nie słyszymy.

Niech balony zawisną pod sufitem jak martwe księżycy, drgające od każdego szeptu, a światło niech nie będzie już światłem, tylko bladym wspomnieniem światła, jakby ktoś je kiedyś zgasił i zapomniał oddać nam jego kształt. Niech śmiech przyjdzie sam — ten cienki, obcy, nieludzki, który zawsze brzmiał jak echo czegoś większego od nas, jakby ściany tego świata oddychały razem z nami, powoli, zbyt spokojnie. I wtedy może zrozumiemy, że nigdy nie zapraszaliśmy potworów — one już od dawna siedziały po naszej stronie stołu, ucząc się naszych imion, zanim jeszcze nauczyliśmy się je wypowiadać.

A kiedy w końcu podniesiemy wzrok znad talerza, nie będzie już gdzie uciec — bo granice, które kiedyś chroniły nas przed potworami, dawno już się rozpuściły, jakby ktoś przeciął je od środka i zostawił, żeby same zrosły się w jedną, niepokojącą całość. Zostanie tylko to przyjęcie, w którym nie ma już gości ani gospodarzy, tylko oddechy mieszające się z cudzymi cieniami, i ciche zrozumienie, że to, co kiedyś nazywaliśmy potworem, nigdy nie czyhało pod naszymi łózkami — ono tuliło nas w swoich zimnych ramionach, nucąc ciche kołysanki końca.

Przepisy z królewskiej szkoły

Maria Stankiewicz

Hej Wszystkim!

Matura już napisana przez naszych najstarszych Władysławiaków (mamy nadzieję, że pokazaliście CKE, jak łatwe zadania znów układają), no a my wciąż walczymy z kolejnymi sprawdzianami, projektami i zadaniami domowymi. Mam dla was propozycję: przepyszna mini pizza oraz koktajl bananowy pomogą Wam przypomnieć o tych pięknych chwilach swobody i spokoju.

Mini pizze

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

- 1 płat ciasta francuskiego – 275 g
- 100 g sera (np. mozzarella)
- 100 g ulubionej szynki lub boczku wędzonego
- trochę cienko pokrojonej cebuli
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka ziół prowansalskich lub oregano

1. Wyjęty wcześniej z lodówki płat ciasta francuskiego wysmaruj koncentratem pomidorowym (możesz też użyć przecieru pomidorowego). Na tak przygotowane ciasto wyłóż po kolei resztę składników: najpierw cienkie plasterki cebulki, następnie szynkę lub boczek. Na końcu dodaj potarkowane ser (polecam mozzarellę).

2. Przypraw oregano i zwiń według dłuższego brzegu ciasta tak, aby długością powstałego rulonu była krótsza długość ciasta. Następnie pokrój go na plasterki o szerokości ok. 1,5 cm.

3. Przygotowane krążki wyłóż na blachę i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 15–20 minut.

Polecam podawać je jeszcze na ciepło.



Koktajl bananowy

Czas przygotowania: 5 minut (jeżeli nie jesteś ślimakiem)

To prosty i uniwersalny koktajl, który można łatwo dopasować do swoich potrzeb – jako lekka przekąska albo większa porcja białka po treningu. Już dwa pierwsze składniki wystarczą, aby przygotować prosty koktajl. Banan zawiera węglowodany oraz potrzebne mikroelementy. Te pierwsze dają po treningu szybką energię, która jest bardzo potrzebna po wysiłku fizycznym. A mikroelementy, takie jak potas czy magnez, zmniejszają ryzyko skurczu i bardzo dobrze wpływają na pracę mięśni.

Składniki (1 porcja):

·1 banan

·Ok. 200ml mleka lub 150–200g skyru (zazwyczaj wychodzi 1.5 razy większa objętość po zamieszaniu wszystkich składników)

·Garść owoców (opcjonalnie – np. truskawki, mango, brzoskwinia,; najlepiej niezbyt kwaśne)

·1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

·Białko w proszku (także opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Obierz banana i pokrój go na kawałki.
2. Wrzuć wszystkie składniki do blendera.
3. Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.



Wskazówki:

Jeśli chcesz większą porcję białka, wybierz skyr zamiast mleka. Jednak jeżeli dodajesz dodatkowo białko w proszku, to lepiej wybrać mleko.

To tyle na dzisiaj, dziękuję bardzo za uwagę i do zobaczenia w kolejnym wydaniu!

Dlaczego warto chodzić na lekcje języka polskiego?

(Nie)anonimowa autorka

Wiem, wiem – większości osób, szczególnie tym rozszerzającym matematykę, lekcje polskiego kojarzą się głównie z rozpaczliwym szukaniem streszczenia szczegółowego lektury 5 minut przed lekcją, bo akurat poprzednia klasa miała z niej kartkówkę i próbą udawania, że oczywiście pamięta się wszystkie wątki „Lalki” czy „Przedwiośnia”. Dla niektórych lekcje polskiego wyglądają, jakby zostały wyciągnięte z „Ferdynandka”, gdzie „Słowacki wielkim poetą był!”. Istnieją na świecie dwa rodzaje lekcji języka polskiego: takie, na których uczniowie odliczają jedynie minuty do dzwonka oraz takie, gdy uczniowie nawet nie zauważają, że dzwonek zaraz

zadzwoni, bo są tak pogrążeni w dyskusji czy interpretacji tekstu. I czasami trafia się taki/a nauczyciel/ka, który/a zamienia lekcje polskiego w coś dużo bardziej niezwykłego. Odpowiedzmy zatem na pytanie: dlaczego warto na nie chodzić?

Po pierwsze - dzięki przychodzeniu na lekcje i słuchaniu na nich czas, który później trzeba poświęcić na naukę polskiego w domu, zostaje ograniczony do minimum. Wszystko można wynieść z lekcji bez spędzania kilku godzin nad książkami. Na lekcji zostanie omówione wszystko, co jest uczniowi potrzebne, aby zdać dobrze maturę. Zostanie

'przerobione' każde pytanie jawne, każda epoka i każda lektura. Uczeń więc w 4 klasie budzi się z myślą, że nie musi martwić się maturą z polskiego – bo dzięki tym lekcjom wie, że jest naprawdę dobrze przygotowany.

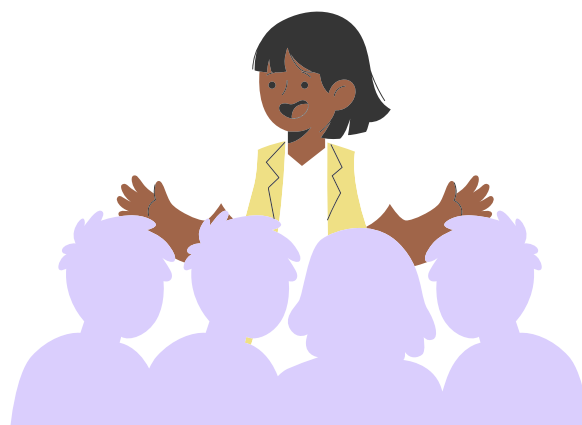


Po drugie - omawianie lektur nie jest nudnym i schematycznym procesem. Ten szczególny typ nauczyciela/ki do każdej lektury podchodzi indywidualnie, zawsze ma plan i wie, od czego zacząć i jak te lekcje poprowadzić, aby wciągnąć uczniów w dyskusję. To dzięki takim nauczycielom, choć w pierwszej chwili niezrozumiałe, teksty takie jak „Dziady”, „Kordian” czy „Wesele” stają się jasne. Nagle uczeń zaczyna rozumieć symbolikę Chochoła i cel Wielkiej Improwizacji. Na tych lekcjach uczeń ma też prawo powiedzieć, że dany tekst mu się nie podobał – bo lekcje polskiego są po to, aby rozwijać krytyczne myślenie, a nie powielać utarte schematy i skandować hasła powtarzane przez nauczyciela. Mickiewicz może być nudny. I to jest okej. A same rozmowy o literaturze często wykraczają poza utarte ścieżki – bo literatura to coś więcej niż książki z kanonu lektur... To piękny świat, po którym oprowadza uczniów polonista/ka.

Po trzecie i chyba najważniejsze – na tych lekcjach nie chodzi jedynie o wiedzę potrzebną do matury. Oczywiście uczeń wychodzi przygotowany do napisania wypracowania, wie wszystko o motywach literackich, umie napisać notatkę syntetyzującą i potrafi poradzić sobie z odpowiedzią na każde z 76 pytań jawnych. Ale to, co jest najważniejsze, to fakt, że uczeń wychodzi z lekcji z poczuciem, że jego myśli mają naprawdę znaczenie. Są nauczyciele, którzy mają rzadką umiejętność zauważania ludzi. Widzą uczniów nie tylko jako numerki w dzienniku, ale jako konkretne osoby – z emocjami, problemami, talentami i własnym sposobem patrzenia na świat. To sprawia, że odpowiadanie na pytania w trakcie lekcji przypomina zwykłą

rozmowę, a nie przesłuchanie. Często w sali rozbrzmiewa śmiech, gdy taki/a nauczyciel/ka rzuci ironiczny komentarz. Czasem salę wypełnia cisza, gdy uczniowska głowa jest pozbawiona pomysłu na interpretację. A czasem trudno przerwać dyskusję wśród uczniów. I niezależnie od tego, jak wygląda, każda lekcja jest równie wartościowa.

Te lekcje to coś, czego się nie zapomina. Coś, za czym się tęskni. Coś, co zostaje w człowieku. Mało jest nauczycieli z pasją i zaangażowaniem. Mało jest polonistów, którzy w tak błyskawicznym tempie sprawdzają wszystkie wypracowania i sprawdziany. Mało jest nauczycieli, którym faktycznie zależy na uczniach.



Mało jest polonistów, którzy pozwalają uczniom naprawdę myśleć. I właśnie dlatego powinniśmy doceniać takich nauczycieli, bo to właśnie oni sprawiają, że edukacja wciąż ma sens. Szkoła dla wielu jest jedynie miejscem, do którego muszą przychodzić i którego w głębi serca nie znoszą. Jednak czasami pojawia się nauczyciel/ka, który/a staje się światłem i który/a sprawia, że z uśmiechem przekraczamy próg szkoły, a nawet cieszymy się na myśl o kolejnej lekcji. I to skarb mieć w swoim życiu kogoś takiego.



Czy jesteś prawdziwy(a)?

Aleksander Zawlocki

Już starożytni filozofowie - tacy jak Sokrates czy Platon - kwestionowali, że świat możemy wiarygodnie poznać za pomocą naszych zmysłów. Co, jeżeli rzeczywistość, którą znamy, jest zaledwie iluzją, a prawda wygląda zupełnie inaczej?

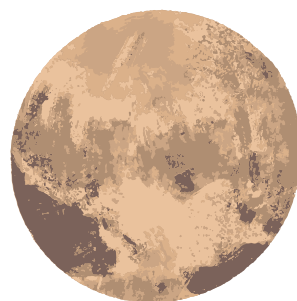


W XVII wieku Kartezjusz otworzył jeszcze śmielszą dyskusję: co, jeśli wszystko, czego doznajemy, jest fałszywe? Zaproponował on "złego demona", który chce go jak najbardziej zwieść. Mógłby on osadzić człowieka w zupełnie nieprawdziwej rzeczywistości, w której wszystko jest zaprojektowane tak, by go oszukać. Nie byłoby wtedy sposobu, by wykryć, że coś jest nie tak. Przez olbrzymi postęp wiedzy naukowej w dzisiejszych czasach mamy jeszcze więcej możliwości pisania scenariuszy, w których to doświadczany przez nas świat nie jest "prawdziwy". I takowe scenariusze, zamiast brzmieć absurdalnie w obliczu nauki i logiki, mogą brzmieć przekonująco nawet dla osób początkowo sceptycznych. Biorąc pod uwagę kolosalną skalę naszego wszechświata, jest ogromna szansa, że istnieją w kosmosie inne inteligentne cywilizacje poza ludzkością. Część z nich będzie znacznie bardziej rozwinięta od nas. Nasuwają się więc trzy koncepcje:

- 1) Cywilizacje zawsze wymierają, zanim są w stanie osiągnąć ogromną potęgę technologiczną, pozwalającą na tworzenie zaawansowanych symulacji komputerowych
- 2) Nie chcą one ich tworzyć, bo jest to dla nich nieetyczne bądź niepraktyczne

3) Tworzą bardzo dużo takich symulacji. Bo jak zrobią jedną, to mogą równie dobrze zrobić tysiąc albo milion.

W trzecim scenariuszu, jeśli jesteś istotą żywą, wybraną losowo z puli wszelkich istniejących istot żywych, to z ogromnym prawdopodobieństwem znajdujesz się w symulacji. Bo jest ich zwyczajnie znacznie więcej, niż jeden wszechświat "bazowy", od którego się wszystko zaczęło. Warto nadmienić, że choć symulowanie całego widzialnego wszechświata jest bardzo ambitnym zadaniem, to nie znajduje się ono nawet blisko teoretycznych granic tego, co mogłyby osiągnąć komputery w przyszłości. Jak szacuje Nick Bostrom w swoim przełomowym artykule "Are You Living in a Computer Simulation?", przyszła "postczłowiecza" cywilizacja mogłaby przeprowadzać miliony symulacji całej ludzkiej historii. Na sekundę! To wszystko, korzystając z technologii zgodnych z naszym obecnym postrzeganiem fizyki.



Zatem czy żyjemy w symulacji? O wnioskach decyduje to, która z trzech wymienionych wyżej opcji jest najbardziej prawdopodobna, albo raczej, która wydaje się najmniej absurdalna. Jeśli faktycznie jakaś cywilizacja stworzyła komputerową wersję świata, w której umieszczono inteligentne życie lub w którym może takowe powstać, to niemal nie ma nadziei na to, że nie jesteśmy symulacją. Pytanie zmienia się z "Czy jesteśmy wewnątrz programu komputerowego?" na "Jak głęboko jesteśmy osadzeni w łańcuchu symulacji komputerowych?". Ponieważ cywilizacja, która jest symulowana, może stworzyć własną symulowaną cywilizację, która może stworzyć swoją własną symulowaną cywilizację... Liczba

takich "fałszywych" rzeczywistości może rosnać wykładniczo!

Nawet pomijając hipotezę symulacji, nadal nie możemy mieć pewności, że jesteśmy tym, czym myślimy, że jesteśmy. W filmie "Matrix" przedstawiony jest świat, w którym władzę nad światem przejęły maszyny, a umysły ludzi zostały podpięte do nowej, komputerowej rzeczywistości. Niewykluczone, że w przyszłości będzie możliwe sztuczne podpięcie się do mózgu, by go oszukać. Co wtedy? Co, jeśli teraz jesteśmy tak oszukiwani? Okazuje się, że sam kosmos może grać na nas podobny numer.



Według wielu modeli kosmologicznych, nasz wszechświat może trwać nieskończenie długo; w tym sensie, że miał on początek (wielki wybuch), ale za to będzie trwał wiecznie. W dodatku prawem przyrody jest, że wszechświat staje się coraz mniej uporządkowany. W dalekiej przyszłości, po tak zwanej "śmierci ciepłej", nie będzie już generalnie uporządkowanej materii. Jedynie chaotyczny, rozrzedzony koktajl pojedynczych cząstek, które jednak w wyniku losowych fluktuacji będą miały bardzo małą szansę, by ustawiać się w bardziej skomplikowane struktury. Czas, w którym możliwe jest powstanie naszej cywilizacji w wyniku ewolucji jest więc skończony. Za to czas, w którym we wszechświecie nic się nie dzieje poza losowymi fluktuacjami jest, jak zakładamy, nieskończony. Podczas tego procesu "z niczego" nagle mógłby powstać odizolowany ludzki mózg z fałszywymi wspomnieniami (tak zwany mózg Boltzmanna), któremu wydawałoby się, że jest zwykłym człowiekiem na Ziemi. Jaka byłaby na to szansa? Absurdalnie mała. A jednak (choć interpretacje mogą być różne) w nieskończonym czasie mielibyśmy pewność, że takie zdarzenie nastąpi. Nieskończenie wiele razy.

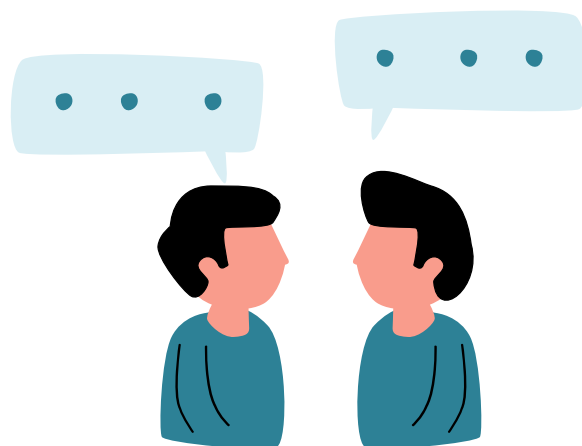
Dochodzimy więc do wniosku, że nawet jeśli wydaje ci się, że jesteś zwykłym człowiekiem, to jest znacznie większe prawdopodo-

bieństwo, że jesteś tak naprawdę samym halucynującym ludzkim mózgiem unoszącym się gdzieś w przestrzeni kosmicznej. Ale przecież to nie może być prawda. To jest zbyt absurdalne, by być prawdziwe. Przecież wiemy, że tak nie jest... Prawda...?



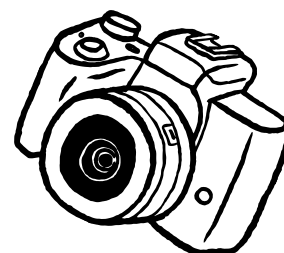
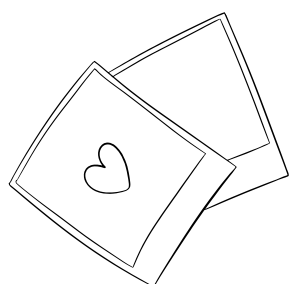
Nie ma sposobu, by to wiedzieć. Kosmologowie zakładają raczej, że nasze teorie fizyczne są jeszcze niepełne, niż że jesteśmy mózgami Boltzmanna. Nikt też raczej nie zmienia swojego podejścia do życia na skutek filozoficznych rozważań o tym, czy jesteśmy wewnątrz symulacji. I słusznie.

Jaka jest prawda, tego nie wiemy i (jak zazwyczaj w filozofii) nie możemy wiedzieć. Jednak nie ma to żadnego znaczenia. Dla wszelkich praktycznych zastosowań — jest jeden prawdziwy, wszechogarniający wszechświat, w którym się znajdujemy. I z żadną inną rzeczywistością nigdy nie mieliśmy oraz nie będziemy mieli do czynienia. Dlatego, odpowiadając na tytułowe pytanie, Ty, Czytelniku, jesteś prawdziwy. Jesteś prawdziwą osobą wewnątrz prawdziwego świata i nikt nie może powiedzieć, że jest inaczej. A jeśli ktoś kiedyś przyjdzie ze wszechświata, który symuluje nasz wszechświat, i powie ci, że jesteś symulacją komputerową, to powiedz mu, że on też.





SEKCJA ARTYSTYCZNA/WŁADYSŁOWA



„Rosja ma broń atomową,
a ty Kajetan jesteś w wieku
poborowym” –
Prof. T. Winter

„To znaczy, że popełniasz
zbrodnię” –
Prof. M. Przeniosło

„Pani Profesor jest, ale nie wygląda,
jakby chciała
z tobą rozmawiać” –
Prof. M. Przeniosło (do ucznia pod
pokojem nauczycielskim)

„Kajetan, nie możesz aż tak
nonszalancko pisać, nie
możesz...” –
Prof. E. Kleczyńska

„Przyznać się! Kto laleczkę
chucky tam pod ławką
ściska?!” –
Prof. M. Wierzchowska

„Dlaczego nie chcesz słuchać
mojego palca” –
Prof. E. Kleczyńska

„A wy już? To słodkiego,
miłego życia” –
Prof. E. Kleczyńska (po tym,
jak uczniowie skończyli
pisać sprawdzian)

„Nie chcę być niegrzeczna,
ale coś bym ci powiedziała,
komputerze” –
Prof. A. Tomalak