

NA SZCZYTCIE

nr 4 kwiecień - maj 2022 - Kółko dziennikarsko-reklamowe
Zespół Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Kartuzach



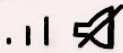


@nie.daj.się.uzależnieniu

Coraz częściej uzależniamy się od elektroniki nawet nie będąc tego świadomym. Sięgamy po telefon tylko po to, aby odpisać koleżance, a łapiemy się na tym, że siedzimy w mediach już którąś godzinę z rzędu. Jesteśmy pochłonięci przez wir internetowy. Oglądamy odcinek za odcinkiem, klikamy w kolejną rundę gry. Czy za pół roku będziemy pamiętać jaki serial widzieliśmy, czy za pół roku będzie miało znaczenie ile razy udało nam się wygrać? Wicie co będzie miało naprawdę znaczenie po takim czasie? Nowo poznani znajomi, albo nawet przygody z tymi starymi, rzeczy, których zaczęliśmy się uczyć, to czy zaczęliśmy ćwiczyć. Mamy jedno życie i od nas zależy jak je wykorzystamy. Czemu więc tak często tracimy je na tak bezsensowne rzeczy. Uciekając od problemu w świat internetu, nie sprawi to, że go nie będzie. Lepiej spróbować sobie z nim poradzić, albo poszukać wsparcia u drugiej osoby. zanim całkowicie ją stracimy przez naszą ignorancję.

#przełącz się na życie

11:20



Czym jest fonohonizm?
 Jest to nadmierne uzależnienie od telefonu, które nie jest już kontrolowane przez nas samych. Kompulsywność i "wciągnięcie" w ekran stają się rutyną. Człowiek przestaje stawiać granicę między prawdziwym życiem, a tym wirtualnym. Staje się praktycznie niewolnikiem urządzenia, już czasem nawet nie będąc tego świadomym. Niestety w dzisiejszych czasach ten problem staje się coraz bardziej kłopotliwy.

Jakie są jego przyczyny?

Jest ich naprawdę wiele, wśród nich znajdziemy:

- lęk przed samotnością
- problemy w nawiązywaniu relacji z innymi
- nieśmiałość
- problemy w zarządzaniu czasem
- chęć zaimponowania rówieśnikom
- zachowanie i nastawienie rodziców
- potrzeba akceptacji
- brak hobby i zainteresowań



Spójrzmy trochę na dane
 Fonohonizm może powodować wiele nieprzyjemnych skutków, między innymi:

- depresję
 - poczucie winy,
 - niepokój,
 - kłopoty z ustalaniem właściwych priorytetów,
 - poczucie wyobcowania,
 - zaburzenia poczucia czasu,
 - nadwrażliwość na krytykę,
 - unikanie pracy i innych obowiązków,
 - podniecenie,
 - wahania nastroju,
 - uczucie lęku,
 - poczucie osamotnienia,
 - znużenie rutynowymi zadaniami,
 - zaburzenia tożsamości,
- Istnieją też te fizyczne skutki, takie jak:
- ból pleców,
 - zespół cieśni nadgarstka,
 - bóle głowy,
 - bezsenność,
 - ból szyi,
 - problemy ze wzrokiem,

Jak leczyć fonoholizm?

Niestety jest to stopniowy, długotrwały zabieg. Potrzebujemy chęci, zaangażowania i czasu. Najpierw musimy zauważyć i stwierdzić, że borykamy się z takim problemem, gdyż znajduje się on w naszym umyśle. Do celu najlepiej popchnie nas druga osoba, wystarczy rozmowa. Najlepiej pójść na spacer, przemyśleć sobie wszystko i zacząć aktywniej spędzać swój czas.

Co mówią nam statystyki?

- 84,2% uczniów używa smartfonów podczas przerw lekcyjnych
- 33% uczniów przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy
- 26,9% uczniów przyznaje, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę
- 38,6% uczniów często zerka na telefon, żeby zobaczyć, czy przypadkiem „ktoś nie napisał”
- 32,7% uczniów czuje niepokój, kiedy nie ma telefonu pod ręką
- 45,8% młodzieży stara się mieć telefon przy sobie zawsze

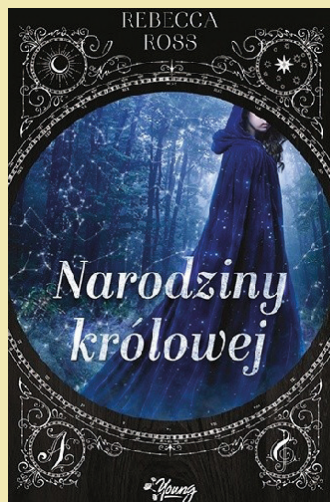
Jak nie doprowadzić do uzależnienia?

Jak to zrobić skoro większość społeczeństwa jest zmuszona praktycznie każdego dnia do korzystania z telefonu? Już doradzam. Najlepiej wyznaczyć sobie czas, pewne granice. To nie może wyglądać tak, że zagłębiamy się w wirtualu bez samokontroli. Jeśli tak to wygląda, pomocne okażą się aplikacje monitorujące czas używania telefonu i pokazujące kiedy nadchodzi pora, aby odłożyć urządzenie. Dobrym pomysłem jest również wprowadzenie sobie czasu, w którym nie będzie się całkowicie używać telefonu, np. podczas posiłków, przed zaśnięciem. Można zamiast tego porozmawiać z bliskimi albo poczytać sobie książkę. Najlepszą alternatywą do spędzania czasu wolnego będzie pasja lub hobby, które pozwolą nam żyć obecnym życiem.

POLECANKI



„Narodziny królowej”
Rebecca Ross



To wciągająca, choć momentami dość przewidywalna opowieść o życiu Brienny. Dziewczynka do 10 roku życia wychowywana jest w sierocińcu. Zostaje przyjęta do szkoły pasji.

Dziewczyna zawsze chciała poznać imię ojca jednak dziadek nigdy jej go nie ujawnił tłumacząc, że nie jest on nikim ważnym.

Brienna ma wybrać jedną z pięciu pasji na początek wybiera sztukę i z każdym kolejnym rokiem zmienia kierunek pasjonowania. Finalnie prosi mistrza Cartiera aby przyjął ją do pasjonowania wiedzy.

Dziewczyna musi zrezygnować z wolnego czasu aby w pełni przygotować się do zdobycia patrona. Mimo ciężkiej pracy dziewczyna ma wątpliwości wobec swoich kompetencji. Nie zostaje pasjonowana, nie zdobywa upragnionej peleryny pasji. Za pomocą przełożonej jej los krzyżuje się z tajemniczym mężczyzną, który chce obalić króla i przywrócić

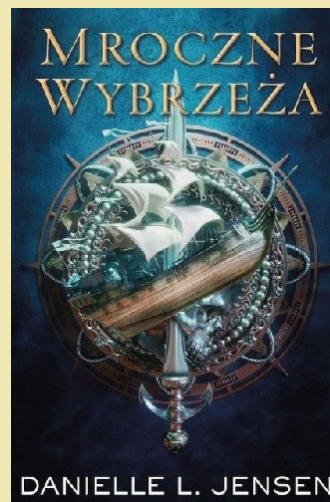
prawowitą władzę królowej. Brienna porzuca swoją dotychczasową rodzinę, swoje siostry pasjanek, dziadka, swoje dotychczasowe życie aby pomóc nieznanemu.

Do tego momentu historia jest dość przewidywalna jednak później rozwija się i występuje kilka naprawdę niespodziewanych zwrotów akcji.

Książka jest bardzo przyjemna i szybko się ją czyta. Plusami wydania książki są m.in. spis treści oraz spis postaci a także drzewa genealogiczne rodów. Według mnie jest to dobra książka na początek przygody czytelniczej lub też ciekawy dodatek na półce każdego miłośnika książek.

Wiktoria Holk-Łebińska

„Mroczne Wybrzeża”
Danielle L. Jensen



To wciągająca historia o losach młodej Maarinki i bezwzględnego Kapitana 37. legionu, którzy żyją w podzielonym świecie. Władze Celendoru podbijają cały kontynent, kraj kierujący się brutalnością myśli, że ma w ręku cały świat do momentu odnalezienia Traktatu Siedmiorga. Opisuje on wielkich bogów i naznaczonych przez nich wiernych, w Celendoru, miejscu gdzie wiara jest karana śmiercią takie znalezisko wywołuje poruszenie. Maarinowie jako jedyny wolny lud zostaje pojmany. Wszelkie statki zostają przejęte lub zatopione. Ludzie zostają przesłuchiwać a gdy nie wyjawiają żadnych informacji finalnie zostają zabici. Teriana jest drugim oficerem na Quincense, statku oddanym bogini mórza, i spadkobierczynią jednej z Triumwiratu Maarinów. Przez jej nieostrożność najważniejsza mantra jej ludu zostaje wyjawiona. Dziewczyna podczas przesłuchania uważa się za opuszczoną przez bogów pod groźbą za-

DANIELLE L. JENSEN

bicia jej ludzi zgadza się na przeprowadzenie 37 legionu przez bezkresne morza na drugi dotąd nieznaną kontynent. Przez to zostaje odepchnięta od własnej matki ale to w jej rękach tkwi los wielu istnień. Jej towarzyszem, a bardziej przywódcą zostaje Marek- kapitan 37 legionu.

Zostaje zmuszony do wyprawy tak samo jak młoda piratka. Jego życie za cenę zachowania prawdy w tajemnicy. Legion jest jego rodziną i jest w stanie wiele poświęcić aby jego ludzie żyli jak należy.

Wrogowie złączeni za sprawą sojuszu, oboje chcą jak najlepiej dla swoich ludzi. Opowieść porusza wątki polityczne i wojskowe m. in. taktyki podbicia obcych wiosek, wysp i miast, potrzebne sojusze, organizacje legionu.

Wiem jak to jest być kobietą i trenować MMA...

Aleksandra Lis

Pewnie u niejednej osoby, która widziała kobietę w rękawicach bokserskich tworzą się w głowie takie myśli „Ale jak to? Kobieta? Bić się?” Prawda jest taka, że sztuki walki, to sporty jak każde inne. Nie są zarezerwowane tylko dla mężczyzn.

Jest to bardzo mylne myślenie. Wiadomo, że siła fizyczna jest ważna, ale takie sporty to nie zwykłe okładanie się pięściami. Żeby dobrze walczyć trzeba znać odpowiednie techniki, które pozwolą pokonać przeciwnika. Dlatego moim zdaniem nie ma większej różnicy kto ubiera rękawice czy kimono. Z własnego doświadczenia wiem jak jest być kobietą i trenować MMA. Nieraz zdarzały się sytuacje, gdy na treningach dostawałam tak duże fory od kolegów z klubu, że nie byłam w stanie się wykazać. Wiem, że robili to z dobrego serca żeby nie zrobić mi krzywdy. Kiedy zaczęłam trenować regularnie, musiałam bardzo przekonywać moją mamę „Nic mi się nie stanie, to nie jest tylko męski sport!”. Na szczęście, gdy dołączyłam do klubu nie byłam jedyną dziewczyną, dzięki czemu o wiele łatwiej było mi się zaklimatyzować i zmobilizować do kolejnych treningów. Każde ćwiczenie to kolejne nowe wyzwanie. Wiadomo, niektóre wyjdzie lepiej inne gorzej. Ważne jest to, żeby cieszyć się tym sportem i powoli krok po kroczku, trening po treningu stawać się coraz lepszym!



Majówka? Gdzie można ją spędzić?

Dominika Górlikowska

Lubiany przez uczniów czas wolny od szkoły. Można ją przeżyć siedząc w domu w salonie, albo w łóżku, ale czy to jedyny sposób spędzenia wolnego czasu?

Czasem wystarczy wybrać dobry hotel, odległy o godzinę drogi od domu, by oderwać się od codzienności, choćby na chwilę. Odpocznieś też wśród skarbów natury, a Twoje zdjęcia z wyjazdu zrobią prawdziwą furorę. Jeśli jeszcze nie wiesz jak spędzisz majówkę to tu znajdziesz parę pomysłów na udany czas poza pracą czy szkołą w okolicy. Jeśli już znajdziemy się w okolicach Szczecinka, koniecznie odwiedźmy również Muzeum Walk o Wał Pomorski. Wybudowane przez hitlerowskie Niemcy fortyfikacje miały za zadanie chronić wschodnie rubieże ówczesnej Rzeszy. Amatorzy militariów na pewno docenią też skansen w Zdbicach k. Wałcza, w którym z bliska przyjrzymy się historycznemu sprzętowi wojskowemu. Szwajcaria Kaszubska oferuje szeroki wachlarz



atrakcji turystyki konnej. Polecamy również odwiedziny w Muzeum Ceramiki Kaszubskiej. Muzeum Mydła i Historii Brudu w Bydgoszczy wygrało plebiscyt National Geographic na najciekawsze muzeum w Polsce. I nic dziwnego – nie ma chyba drugiego muzeum na świecie, w którym wizyta rozpoczyna się od umycia rąk wodą z dzbanka, a kończy samodzielnym wyprodukowaniem mydełka. Można je nawet zabrać ze sobą na pamiątkę! Przejedź się kolejką wąskotorową przez Żuławy.

Skansen we Wdzydzach Kiszewskich wszedł do awangardy polskiego muzealnictwa. Obfita w atrakcje kraina - Dolina Charlotty. 100 hektarów niezwykle urokliwego terenu, położone zaledwie 10 km od morza (Ustka), potrafi zauroczyć Gości z kraju i zagranicy.

Można też prościej. Wynajmij domek, zaproś znajomych, urządźcie sobie miły weekend. Można zrobić ognisko i dobrze się bawić przy muzyce puszczanej z głośnika.

Wzgórze pomaga – zajęcia w Garczynie

31 marca nasza wspiana młodzież zorganizowała i przeprowadziła zajęcia dla dzieci z Domu Dziecka z Ukrainy

Dziękujemy panu Marianowi Kaczmarkowi - Prywatny Transport Autobusowy, za okazaną życzliwość i pomoc w postaci darmowego transportu do Garczyna.



Monolog do ojca

Wiesz? Chciałbym wzlecieć. Może choć na trochę skrócić dystans, jaki dzieli mnie do Ciebie. Poczuj tę moc o której wszyscy mi na każdym kroku mówią. Poczuj Twój dotyk i to ciepło, które doświadczam, ale mnie nie ogrzewa.

Pozwól mi na moment wzlecieć.

Dlaczego mnie nie słuchasz? Jakiś ciężar leży mi na piersiach. Jakiś kamień uwiązany do stóp nie pozwala skoczyć. Ani w górę, ani w dół.

Stoję na skarpie. Myśli mam mętne jak oczy. Słyszę wrzaski, chociaż dookoła pustynia. Słyszę drwiny, a tak dawno wszyscy mnie opuścili. Słyszę...

Dlaczego to zrobiłeś? Słyszę za dużo. To czego nie ma, i to, co jest, ale daleko ode mnie. Słyszę szept i słyszę wrzask. Słyszę Ciebie, ich i siebie. Słyszę, słyszę i słyszę! Jestem tak głuchy, a słyszę! JAK MOGŁEŚ ?!

Mam niby wszystko. Każdy mi zazdrości. Każdy podziwia. Każdy na swój sposób kocha. Tylko każdy to nie ja. Ja jestem nikt. Ja mam kamień u stóp, cholerny ciężar na piersiach i stoję na skarpie. Ja jestem idiotą, a Ty go stworzyłeś. Brawo!

Wyrywam się nie odrywając nóg. Jestem tak odważny jak tchórzliwy. Zeruję się na każdym kroku. Trwożę się, gdy słyszę jej płacz, a później taki sam wywołuję u siebie. Ty na to patrzysz. Ty tego słuchasz. Ty pozwalasz mi tak stać.

Stoję na skarpie.

Chciałem spaść... Może wzlecę. Tego nie wiem, ale nie spadając nie mogę wzlecieć. Nie upadając nie powstanę. Nawet tego nie umiem. Nawet...

A ja się chwieję. A ja próbuję powiedzieć sobie, że walczę z upadkiem. Na pewno?

Posłuchaj prośby mojej. Proszę przebaczyć mi to, co zrobiłem Tobie w postaci każdego napotkanego dookoła. Posłuchaj mojej prośby. Zdejmij ciężar z piersi.

I pozwól w końcu spaść...



ZSZiO

**Kartuzy
Wzgórze**