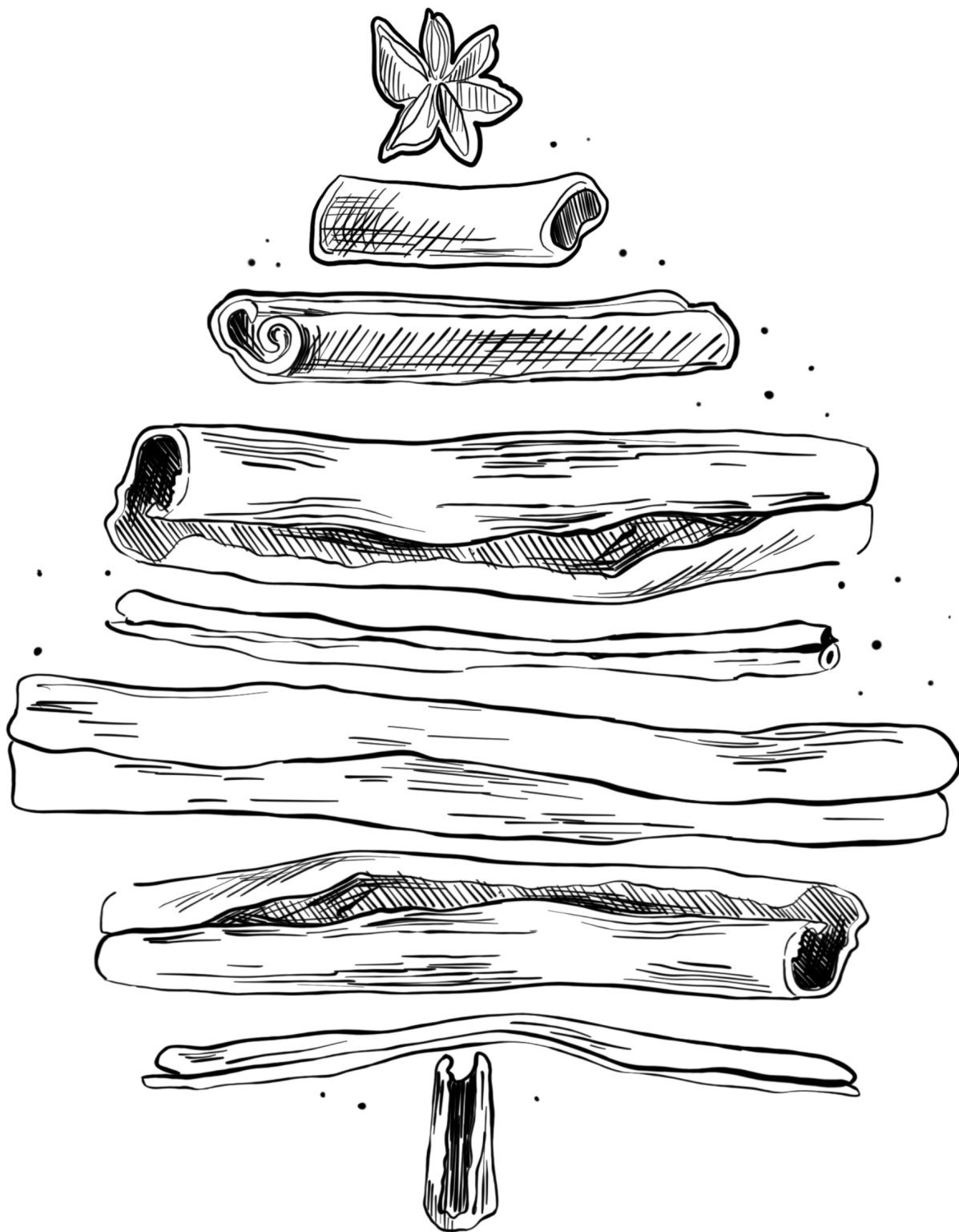




GAZETA STUDENCKA



WSTĘPNIAK

Cześć, kochani!

Niesamowicie, jak ten czas goni. Jeszcze trochę i wszyscy udamy się na zasłużoną przerwę świąteczną, żeby na spokojnie móc odetchnąć i spędzić czas z rodziną. Jednak zanim to nastąpi, czekają nas trochę ponad dwa tygodnie pracy. Mocno wierzymy, że ze wszystkim świetnie damy sobie radę i przejdziemy bez problemów przez najbliższe dni. A z czym my do Was przychodzimy w tym miesiącu? Lepiej chyba byłoby spytać, z czym nie przychodzimy, ponieważ na grudzień przygotowaliśmy dla Was mnóstwo nowości i ciekawych tekstów.

W tym numerze znajdziecie m.in. inspiracje na świąteczne prezenty, wywiady z: nową Ambasadorką EU Careers – Agnieszką Gałką, profesorem Kazimierzem Ożogiem oraz Gabrielem Beauvallet-Bauchet – studentem UO na kierunku Europa Master. W listopadzie nawiązaliśmy współpracę z Radą Studencką Wydziału Prawa i Administracji UO,

dzięki temu w każdym następnym numerze będziecie mogli znaleźć teksty prawnicze, które pomogą Wam poszerzyć wiedzę w tym zakresie i dowiedzieć się wielu praktycznych rzeczy, które mogą przydać się także w przyszłości. Będziecie mogli przeczytać też trochę o tym, dlaczego zawieramy mniej lub bardziej zdrowe związki. Mamy nadzieję, że wszyscy jesteście zdrowi i dbacie o siebie oraz swoich najbliższych. Ten czas jest trudny dla nas wszystkich, ale wierzymy, że przynajmniej kontakt online z bliskimi daje Wam namiastkę obecności i wsparcia. Pamiętajcie, że w naszym kraju działają bezpłatne, całonocne telefony zaufania, więc jeśli czujecie się źle, nie macie z kim porozmawiać albo zdarzył się jakiś kryzys – łąpcie za telefon i wystukujcie 116 123. Trzymajcie się ciepło i do przeczytania w (już) Nowym Roku! Oby o wiele lepszym niż ten.

Patrycja Drabik i Ela Burdzik



Patrycja Drabik
Redaktor naczelna



Ela Burdzik
Wiceredaktor naczelna

GRUDZIEŃ 2020 – SPIS TREŚCI

03	07	12
POKAŻ SIĘ!	ŚWIĘTA W DOBIE PANDEMII	SŁOWIAŃSKIE BOŻE NARODZENIE
04	08-09	13
STUDENCKA KUCHNIA	I ENJOY THE LITTLE PLEASURES IN LIFE	WCIĄŻ UCZĘ SIĘ NOWYCH PERSPEKTYW
05	10	14-15
POZNAJ PRAWO Z RS WPIA	ŻEBY UMARŁO PRZED MNĄ	FUNDAMENTALNA POTRZEBA BLISKOŚCI
06	11	16
KOMIKS	EU CAREERS W CZASACH PANDEMII	JAK ŻYĆ W KWARANTANNIE?



REDAKTOR NACZELNA: Patrycja Drabik
WICEREDAKTOR NACZELNA: Ela Burdzik
SKŁAD/LAMANIE TEKSTU: Anna Rajwa
GRAFIKA: Agnieszka Frankowska, Gosia Chlebowska, Nela Rybak, Oskar Michalik
ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Michalina Mencil, Weronika Słupikowska, Patrycja Drabik, Ela Burdzik, Miriam Gajda-Klama, Hania Wiczorek, Wiktoria Grabalska, Gosia Chlebowska, Aleksandra Anczyk, Natalia Rynio
KOREKTA: Marta Borek, Katarzyna Klimczyk, Joanna Kopeć, Anna Rajwa, Natalia Rynio, Nela Rybak, Ala Majchrzak, Angelika Rzymka, Julia Murawska, Paulina Gruszecka
AUTOR OKŁADKI: Julia Węgrzynowicz

KONTAKT

www.gs.uni.opole.pl
gazetastudenckaUO@gmail.com
Instagram/gazetastudencka
Facebook/gazetastudenckaUO

WYDAWCA



Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

POKAŻ SIĘ!



ADRIANNA BISCHOF

Adrianna Bischof jest studentką drugiego roku prawa w trybie stacjonarnym. Studia te wybrała, aby móc pomagać ludziom w zrozumieniu zawłości prawnych, a zdobytą wiedzę dzieli się w internecie.

Od 1 października tego roku zaczął działać mój profil na Instagramie o nazwie „Legalna Kluska”. Mam też plan, aby stworzyć stronę internetową o takiej samej nazwie. Moim zamiarem jest stworzenie miejsca, gdzie dostępna będzie wiedza praktyczna z zakresu prawa, która jednocześnie nie odrzuci odbiorcy nudnymi treściami.

Adrianna rozwija się też w innych dziedzinach. Do tej pory miała okazję przeprowadzać wywiady podczas Festiwalu Książki w Opolu i pisać dla „Miasta Młodych” (dodatek do „Gazety Wyborczej”). Wystawiła też autorską sztukę w Teatrze Eko Studio w Opolu. Dochód z tego wydarzenia został przekazany na cel charytatywny – działalność fundacji Dr Clown. Ponadto zdobyła liczne nagrody w konkursach fotograficznych i literackich. Marzeniem studentki jest działalność edukacyjna i poszerzanie świadomości prawnej mieszkańców Polski.

Zapraszamy do śledzenia aktywności Adrianny w Internecie. Zamieszczane przez nią treści pomogą Wam w przystępny sposób poszerzyć wiedzę prawniczą.



WIKTORIA GRABALSKA

Wiktoria Grabalska jest studentką czwartego roku prawa w trybie stacjonarnym. Ponadto studiuje w Szkole Prawa Amerykańskiego na Uniwersytecie Warszawskim. Wybór tego kierunku w przypadku Wiktorii był oczywisty, już w gimnazjum wiedziała, że to studia prawnicze są jej celem. Uważa, że na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż dzięki obraniu takiej ścieżki kariery jest w stanie pomagać ludziom i jest to aspekt, który bardzo sobie ceni.

Wiktoria pełni na naszym Uniwersytecie kilka ważnych funkcji. Jest Przewodniczącą Rady Studenckiej Wydziału Prawa i Administracji, Prezesem Koła Naukowego Prawa Unii Europejskiej, a także Przewodniczącą Uczelnianej Komisji Stypendialnej.

Ma wiele różnych pasji i zainteresowań, ale najważniejsze dla niej są podróże:

Kocham podróżować, zainteresowanie odkrywaniem nowych miejsc jest w moim życiu od dziecka. Uwielbiam poznawać nowe smaki, miejsca, ludzi. Mogę nazwać to uzależnieniem.

Studentka lubi fotografować, uprawiać sporty ekstremalne, chętnie też tworzy wyroby cukiernicze.

Przyszłość Wiktorii na pewno będzie wypełniona spotkaniami z ludźmi, podróżami i rozwojem osobistym. Póki co z zapałem odhacza kolejne cele na swojej liście i czeka na to, co przyniesie jej los.

Rada Studencka WPIA pod przewodnictwem Wiktorii zaangażowała się we współpracę z nami, czego efektem są artykuły przedstawiające różne instytucje prawne. Już niedługo będziecie mogli je przeczytać na łamach naszej gazetki. Serdecznie zapraszamy!

TEKST: MICHALINA MENCEL



rys. Nela Rybak

STUDENCKA KUCHNIA

O sposobie odżywiania studentów krążą legendy (parówki gotowane w czajniku, zupki instant, napoje energetyczne). Czy musi tak być? Absolutnie nie! Postaram się przybliżyć sposoby jna dobry, tani i szybki posiłek

Zacznijmy od tego, że wcale nie trzeba wydawać dużej ilości pieniędzy, by odżywiać się dobrze. Istotne jest, by odpowiednio to zaplanować. Jeżeli masz taką możliwość, wybieraj się do sklepu raz w tygodniu i rób duże zakupy. Tym sposobem unikniesz codziennych wizyt w sklepie i dorzucania do koszyka produktów, których tak naprawdę nie potrzebujesz. Kasza, ryż, mrożone warzywa bądź produkty w puszkach, np. pomidory, mają długą datę przydatności i mogą spokojnie leżeć na półce, i czekać na swoją kolej. Jedynym problemem jest zakup pieczywa, które powinno być względnie świeże, by było zdatne do spożycia. W tym przypadku lepiej wybrać się do piekarni, bo takie wypieki pozostają świeże dłużej niż te z supermarketu.

Przed zakupami zaplanuj konkretne posiłki, które zamierzasz zjeść, zwłaszcza obiady. Staraj się przygotowywać jedzenie na dwa dni, dzięki temu zaoszczędzisz czas i pieniądze. Możesz, na przykład, śledzić oferty sklepów. Co jakiś czas w marketach pojawiają się tygodnie tematyczne (azjatycki, meksykański lub śródziemnomorski), dzięki którym można poznać nieznanne dotąd smaki w niskich cenach. Dodatkowo pomocne w planowaniu zakupów są gazetki promocyjne. Zamiast papierowej wersji możesz pobrać aplikację na telefon – większość supermarketów

takich jak Biedronka bądź Lidl – mają taką możliwość. Możecie wtedy zobaczyć, czy najbliższy sklep szykuje jakieś rabaty.

Nie marnuj jedzenia. W tym pomoże aplikacja, którą całym sercem polecam – Nooddle. Zaznaczasz w niej, jakie produkty posiadasz, a ona wygeneruje przepisy kulinarne zmodyfikowane tak, żeby nie trzeba było wychodzić do sklepu. Podobnymi aplikacjami są Supercook i Whisk.

Jeśli chcesz się poczuć dobrze w kuchni, ale nie masz wypracowanych technik i nie wiesz, czym się różni kminek od kuminu – możesz poszukać sprawdzonych przepisów w internecie. Strony takie jak Kwestiasmaku, Jadłonomia, a nawet i Lidl, pozwolą odkryć zupełnie nowe smaki. Jedzenie wcale nie musi być obowiązkiem, a jego przygotowanie może stać się twoją ulubioną częścią dnia, jeśli tylko dasz mu szansę.

Początkowo ciężko jest odzwyczaić się od codziennych wizyt w sklepie „tylko po chipsy” i jedzenia samych tostów, ale warto spróbować zmienić swoje nawyki żywieniowe. Dodatkowo teraz, w czasach pandemii, im mniej wyjść do sklepu, tym mniej kontaktu z przypadkowymi osobami. Ważne jest, by starać się urozmaicać swoją dietę i każdego dnia próbować czegoś nowego oraz dostarczać swojemu organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników odżywczych.

TEKST: HANIA WIECZOREK



RADA STUDENCKA WYDZIAŁU PRAWA I ADMINISTRACJI

POZNAJ PRAWO Z RS WPIA

Wszyscy doskonale zdajemy sobie sprawę z obecności prawa w naszym życiu. Jest ono wszechobecne. Niejednokrotnie jednak wiedza na ten temat jest ograniczona. Chciałoby się rzec – od tego przecież mamy prawników, by nie musieć martwić się znaczeniem i obowiązywaniem przepisów prawa. Fakt faktem, jest to temat skomplikowany, w związku z czym stronimy od zgłębienia go. W życiu każdego człowieka przychodzi jednak moment (często niejedyn), kiedy to prawo samo staje na naszej drodze, a nie zawsze do tego spotkania potrzebujemy prawnika. Warto więc wiedzieć, co w takiej sytuacji począć. Bądź co bądź wiedzę podstawową powinniśmy posiadać wszyscy, w myśl łacińskiej paremii *ignorantia iuris nocet*, czyli *nieznajomość prawa szkodzi*.

W związku z powyższym Rada Studencka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego nawiązała współpracę z Gazetą Studencką. W każdym następnym numerze znajdzie się artykuł o prawie, napisany prostym i przystępnym językiem, zrozumiałym dla każdego.

O czym będziemy pisać? O prawie administracyjnym, z którym najczęściej się spotykamy. O prawie cywilnym, które wypełnia nasze dni, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. O prawie karnym, z którym spotkań nikomu nie życzymy. Nie zabraknie też prawa konstytucyjnego, finansowego, prawa własności intelektualnej, prawa Unii Europejskiej, jak i ciekawostek z prawa amerykańskiego. Może też trochę łaciny prawniczej? Na pewno nie będzie nudno!

Kto w takim razie będzie dla was pisał? Zespół Rady Studenckiej WPIA:

- **Wiktoria Grabalska** – przewodnicząca RS WPIA UO,
- **Paulina Kasperczyk** – zastępca przewodniczącej,
- **Kamil Banach** – sekretarz,
- **Jessica Jonarska** – pełnomocnik ds. projektów naukowych,
- **Michał Naszkiewicz** – pełnomocnik ds. mediów i reklamy,
- **Konrad Gajewicz** – pełnomocnik ds. kół naukowych.

Bardzo się cieszymy na myśl o tym, czym możemy się podzielić. Mamy ogromną nadzieję, że uda nam się przybliżyć wam podstawowe instytucje prawne, rozwiązać wszelkie wątpliwości, służyć pomocą i dobrą radą, a przede wszystkim pokazać, że prawo jest naprawdę interesujące!

Jednocześnie zachęcamy do śledzenia naszego fanpage'u, gdzie cały czas się coś dzieje, więc być może każdy znajdzie ciekawe dla siebie wydarzenia.

KORONA ŚWIĘTA

Co chciałabyś na święta?



Szczepionkę?



Po co oni te rzeczy
święteczne tak szybko
wstawiają?!!!



Jak to sklepy są
zamknięte?!



JAK TO
PRZESYŁKA NIE DOJDZIE
NA ŚWIĘTA?!!!

Bo mikołaj jest na
kwarantannie.

Mamo, a czemu w
tym roku nie ma
prezentów?



Ale w tym roku spokój...





graf. Oskar Michalik

ŚWIĘTA W DOBIE PANDEMII

Wielkimi krokami zbliża się świąteczny czas, w którym zamiast na chwilę się zatrzymać, pędzimy szybciej niż na co dzień. Najpierw w pogoni za ładną choinką, świątecznymi dekoracjami, aż w końcu za prezentami dla naszych najbliższych. Co roku stajemy przed tym samym dylematem – co kupić? Szukamy inspiracji czytając gazety, przeglądając setki zakładek internetowych, po to, aby kupić coś nadzwyczajnego. Coś, co po pierwsze spodoba się osobie obdarowywanej, a po drugie nie opróżni naszego portfela. Dlatego dzisiaj przygotowaliśmy dla Was kilka ciekawych propozycji prezentów, i to do kupienia bez wychodzenia z domu!

1. Gra planszowa lub puzzle

Zalety gier planszowych są tak powszechnie znane, że nie trzeba ich nikomu przypominać. To świetny sposób na spędzenie czasu ze znajomymi czy z rodziną. Niezaprzeczalnym ich atutem jest również to, że doskonale bawią się przy nich ludzie w każdym wieku. Dotyczy to również puzzli, których układanie może stanowić formę relaksu, wyciszenia lub spędzenia przyjemnych chwil z kimś bliskim. Stron internetowych, które mają w swojej ofercie „planszówki” czy puzzle jest wiele, wystarczy się chwilę rozejrzeć i każdy znajdzie coś odpowiedniego. Ze swojej strony pragniemy Wam polecić takie tytuły gier jak „Osadnicy z Catanu”, „Dixit” czy bardziej popularne „Monopoly”.

2. Herbata

Biała, zielona, czarna, z dodatkami lub bez – każda herbata kryje w sobie niepowtarzalny aromat i smak. Jest to także jeden z najbardziej klasycznych prezentów, jaki można podarować swoim bliskim. Kto z nas nie lubi pysznej,

gorącej herbaty, szczególnie w okresie zimowym? Herbata to także bardzo „bezpieczny prezent”, który sprawdzi się jako podarunek nawet dla kogoś, kogo nie znamy zbyt dobrze. Jako że jesteśmy za wspieraniem małych lokalni w tym trudnym dla naszej gospodarki czasie, chcielibyśmy polecić Wam zakup prezentu w którejś z opolskich herbaciarni, np. w Jasminum czy Masali. Natomiast jeśli chodzi o sklepy internetowe: do sprawdzonych należą m.in. strony: Five o'clock i Czas na Herbatę.

3. Koszulka z własnym nadrukiem

Nie od dziś wiadomo, że oryginalność jest zawsze w cenie. Dlatego świetnym pomysłem, aby podarować komuś coś niepowtarzalnego, jest koszulka z nadrukiem, którą sami możemy stworzyć w domu! Potrzebujemy do tego farbki do tkanin, które dostępne są w praktycznie każdym sklepie internetowym w przeróżnych odcieniach, T-shirtu oraz głowy pełnej pomysłów. Może jest to czasochłonne, ale na pewno osoba obdarowana takim prezentem doceni nasz wkład oraz kreatywność. Poza tym, takim upominkiem znacząco przyczynimy się do ubarwienia czyjeś garderoby.

To tylko kilka naszych pomysłów, którymi, mamy nadzieję, udało się Was zainspirować. Do świąt zostało jeszcze trochę czasu, a więc jeśli chcecie uniknąć kupowania prezentów na ostatnią chwilę, to zachęcamy Was do rozglądania się za czymś i działania już teraz, a także do uruchomienia Waszej wyobraźni. Najlepsze prezenty to niekoniecznie te drogie czy szczególnie wymyślne, ale te podarowane z myślą o drugiej osobie.



fot. Gab Corse (Col de Bavella)

I ENJOY THE LITTLE PLEASURES IN LIFE

Gabriel Beauvallet-Bauchet is a student of the Europa Master programme at the University of Opole. In this interview he speaks about his passion for classical music, the influence difficult experiences had on his life, and the interest in the subject of the European Union.

Could you elaborate a little bit on the topic of the awards and honours you received?

I was awarded with the National Defence Medal for honourable services rendered in the defence of France. I was enlisted as a volunteer for French Army after terrorist attacks in 2015. I received three gold medals in international competitions for choirs. It happened when I was visiting my friend in Switzerland, he asked me if I'm interested in joining one of Swiss choirs, because they were looking for a tenor. I came to my best friend's choir and started with singing a solo that was required for the programme that we would present at the competition. My performance was good and the choir director decided to accept me to join the group for the competition. He also asked me to be in charge of some parts of the rehearsal, since he knew about my previous experiences as a choir director. That is why I was responsible for training the choir's members, mostly tenors. Our performance turned out to be good enough to let us receive the gold medals I mentioned.

How did the fact of being a witness of terrorist attacks influence your life and the perception of reality?

It changed my perception of reality in such a way that I am now way more thoughtful and concerned about the suffering of people. After having seen that I am aware of what, for example, a bullet can do to the body. I also enjoy life more than before, the little pleasures in life matter more to me. That is something I did not think about before the attacks took place in France. I am happy that I have my apartment and that I live in a safe environment.

What is your approach to the issue of immigrants in France and the multiculturalism of your country?

I'm for multiculturalism, France has the tradition of being a host country for migrating people. Some people also had to migrate from France to other countries, for instance in the 18th century. Poland's position on that matter is far from what I think of that. What may be of concern in the case of my country is the fact that France allows all people born on its territory to get the French citizenship. Due to the low income and education level of some of the immigrants, the cases of violence in immigrants' families rose in some parts of our country and became one factor among others for the multiplication of paroxystic violence, I mean for example in Marseilles. But apart from that I find immigration a good thing.

Where did your interest in classical music come from?

Classical music was present in my life from the beginning of my childhood. One of my first memories is being really amazed by the concert in salle Pleyel in Paris. Starting from this event I behaved silently when hearing classical music because I wanted to listen carefully to the sounds. Due to my interest in classical music my parents decided to enroll me in a music school at an early age. Since then, I have made music, mainly classical, but I also happened to play jazz.

Where does the desire to learn extinct languages come from? How do you use their acquaintance?

It all started with Latin when I was eleven. My mum forced me to learn it, the same thing was with German. It turned out extremely rapidly that I love learning new languages. Thanks to the knowledge of Latin I could understand French and Italian better. The knowledge of extinct languages helped me to understand the way in which contemporary ones work. People always told me that I have talent to learn languages and that pushed me to learn more and more. I learned ancient Greek, Hebrew, Old Norse. I love reading Shakespeare in the original, I find English of his days really beautiful.

What prompted you to undertake such studies?

The answer is music. I visited many countries with the Youth National Choir of France. We went to Italy, Estonia and many other places in Europe. I wanted to know more about Europe, the European Union, European commonwealth and common living. The experiences I gained when singing for the choir abroad had awakened my desire to learn about the construction of the EU and how to be a part of it in a better way.

What European matters are you most interested in?

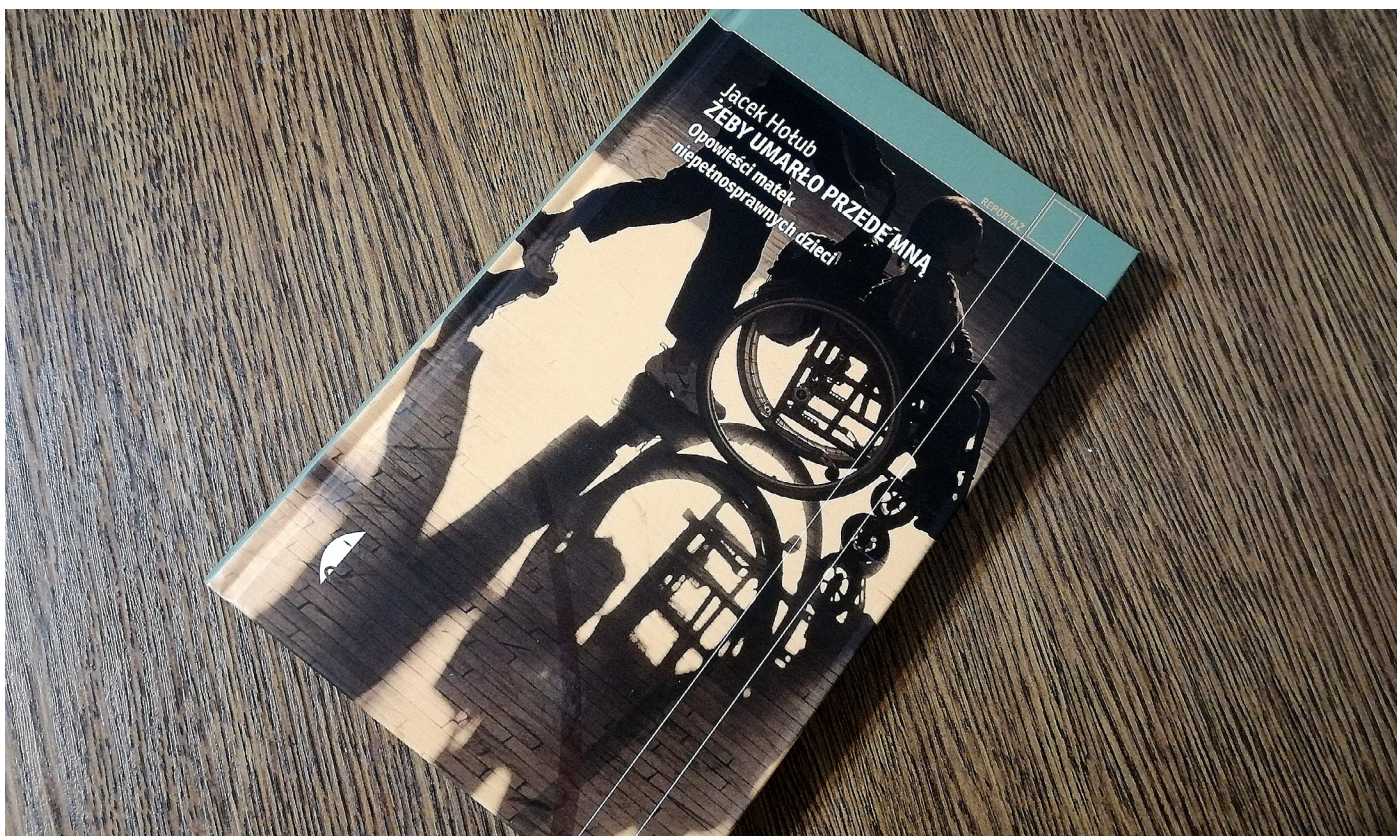
The cultural continuum that we have in Europe, it is quite unique in the world. I find it beautiful to be between all these cultures, and interact with people representing this variety.

Is there anything that should be particularly emphasized when talking about Europe and the integration of Member States?

A new aspect that I see is the will to have strong European defence. I think that the fact of being representatives of quite the same culture is to be particularly emphasized, we should be aware of it and try to form the Union together, because that's how it should be: united in diversity. The Member States should face their weaknesses and work on them, so that Europe could be stronger and better.

What are your goals in life?

First of all, I really wish to work in diplomacy for France or the European Union. I would like to work in an intercultural surrounding that would enable me to use my knowledge of languages. As an addition to that I would love to work as a musician, that would be my extra job. I also want to have a career in the musical field, namely to be a professional choir director for amateur choirs. My dream is also to have my compositions played. I compose a lot of things, for example, this morning I composed a mouvement of a sonata.



fot. Natalia Rynio

ŻEBY UMARŁO PRZEDĘ MNĄ

Niedawno rozpoczął się kolejny miesiąc izolacji. Szkoły i uczelnie pozostają zamknięte. Aktualna sytuacja regularnie dostarcza nam wszystkim równomierne dawki niepokoju i ponurych myśli; czy powróci normalność, która jeszcze niedawno wydawała się czymś oczywistym, za czym w życiu nie pomyślelibyśmy, że będziemy tęsknić. Ucieczką przed obecnym stanem rzeczy stało się dla mnie zakopanie pod kocem z książkami. Jedną z nich był reportaż *Żeby umarło przede mną. Opowieści matek niepełnosprawnych dzieci* Jacka Hołuba, który serdecznie chciałabym polecić.

Ta książka składa się z opowieści pięciu kobiet – matek niepełnosprawnych dzieci. Są to opowieści boleśnie prawdziwe, na co wskazuje już sam tytuł publikacji. Każda z historii przedstawiana jest z perspektywy pierwszoosobowej, co jest sporym atutem, bo zwiększa siłę przekazu i przybliża czytelnika do bohaterki. Jacek Hołub z zegarmistrzowską precyzją opisuje życie bohaterów swojej książki i ich zmagania z całą masą trudów dnia codziennego, o których przeciętny człowiek nawet by nie pomyślał, wstając rano z łóżka.

„O wszystko muszę walczyć, a i tak nie wiadomo, czy cokolwiek załatwię. Najpierw prosisz, potem się wyklócasz, a na końcu uważają cię za wariatkę i wytykają palcami.” – tak jedna z bohaterki opisuje to, z czym spotyka się na co dzień. Codziennosc, z którą zderza się czytelnik, pokazuje, że prawo do godnego życia jest zagwarantowane ich dzieciom tylko w teorii. W praktyce nie od dzisiaj wiadomo, iż sytuacja osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich, zdecydowanie nie należy w naszym kraju do najłatwiejszych.

Ten przejmujący reportaż nie służy jednak do wylewania żalów czy pretensji do ludzi i świata. Według mnie ma on za zadanie ukazać z jednej strony ogromne poczucie osamotnienia i wyizolowania bohaterów, wynikające z ich sytuacji życiowych, natomiast z drugiej strony może uświadomić społeczeństwu, jak stosunkowo łatwo możemy podać pomocną dłoń tym, którzy bardzo często są tuż obok nas. *Żeby umarło przede mną. Opowieści matek niepełnosprawnych dzieci* to książka, której celem nie jest wywołanie naszego współczucia. Czytając historie tych matek możemy przyjąć ich perspektywę, spojrzeć na rzeczywistość ich oczami, choć trochę zrozumieć, a przy okazji zadać sobie ważne pytanie: jak my zachowujemy się w stosunku do osób niepełnosprawnych?

Największa moc tej książki tkwi w jej, czasem brutalnej, prostocie. Autor nie ocenia i nie analizuje, za to wiele myśli kłębi się w głowie po odłożeniu książki. Porusza wiele emocji, np. złość, współczucie, podziw. Paradoksalnie tę smutną książkę powinien przeczytać każdy, a szczególnie ci, którzy nadal nie rozumieją, dlaczego niedawno, po zaostreniu prawa antyaborcyjnego, ludzie tak tłumnie wyszli na ulice, by sprzeciwić się okrutnie niesprawiedliwej i krzywdzącej decyzji Trybunału Konstytucyjnego.

TEKST: NATALIA RYNIO



fot. Bartosz Gałka
oprac. graf. Gosia Chlebowska

Agnieszka Gałka
AMBASADORKA EU CAREERS
NA UNIwersYTECIE OPOLSKIM

EU CAREERS W CZASACH PANDEMII

Rok temu mieliśmy przyjemność przeprowadzić wywiad z Ambasadorką EU Careers na Uniwersytecie Opolskim – Barbarą Serej. W tym roku jej funkcję przejęła Agnieszka Gałka – studentka języka biznesu na II roku studiów II stopnia na Uniwersytecie Opolskim. Zastępca Przewodniczącej Rady Studenckiej Wydziału Filologicznego UO; członkini Koła Naukowego Miłośników Poezji UO oraz Koła Naukowego Onomastów. Zobaczcie, co nowego czeka nas w tym roku i co takiego EU Careers przygotowało dla studentów w czasach pandemii!

Jak doszło do tego, że zostałam Ambasadorką EU Careers na Uniwersytecie Opolskim? Na czym polega Twoja funkcja?

O rekrutacji na stanowisko Ambasadora EU Careers dowiedziałam się od Basi Serej, Ambasadorki EU Careers ubiegłej kadencji. Postanowiłam spróbować swoich sił i aplikować do programu. Po kilku etapach rekrutacji zostałam wybrana i dostałam zaszczytu reprezentowania Uniwersytetu Opolskiego w roku akademickim 2020/21.

Moja funkcja polega przede wszystkim na promowaniu ofert pracy, staży w instytucjach Unii Europejskiej, a także na uświadamianiu studentów i absolwentów, że kariera w strukturach UE jest w zasięgu ręki każdego z nas.

Jak to jest być Ambasadorką w czasach pandemii? Załatwiasz większość rzeczy online czy jednak starasz się stacjonarnie?

Bycie Ambasadorką w czasach pandemii nie należy do łatwych zadań. Niestety wiele czynności jest teraz mocno ograniczonych. Dopóki było to możliwe, starałam się działać stacjonarnie, ale teraz praktycznie wszystko załatwiam zdalnie. Moje zadania koordynuje Akademickie Centrum Karier, które jest otwarte na pomysły i daje mi swobodę działania. ACK wspiera mnie i motywuje, dzięki czemu w tym trudnym czasie mogę stawić czoła ograniczeniom i mam możliwość rozwoju.

Na stronie EU Careers na Facebooku pisałaś, iż nie możesz doczekać się nowych wyzwań. Jakie konkretnie miałaś na myśli?

Samo pełnienie funkcji Ambasadora jest już nie lada wyzwaniem i odpowiedzialnością. Dla studentów jestem bezpośrednim kontaktem z pracownikami instytucji unijnych. Brałam już udział w konferencji online, a raz nawet cały tydzień uczestniczyłam w szkoleniach. Codziennie jest kilka spotkań na platformie Zoom z urzędnikami UE, którzy dzielą się z nami swoim doświadczeniem. Mam kontakt ze studentami z całej Europy. Mimo że nie mieliśmy okazji się spotkać osobiście, powstała między nami więź. Nasze działania są kierowane hasłem #shapingeuropetogether.

Wspomniałaś również, że szukasz dla studentów UO mnóstwo niespodzianek i atrakcji. Zechcesz uchylić rąbką tajemnicy?

Pierwszą niespodzianką było założenie profilu eucareers.uo na Instagramie. Postanowiłam rozszerzyć swoją aktywność w mediach społecznościowych i trafić do większego grona odbiorców. Na profilu pojawiają się posty z ofertami pracy, a także relacje z wydarzeń, w których uczestniczę. Jak do tej pory Uniwersytet Opolski jako jedyna uczelnia w Opolu realizowała program ambadorski EU Careers. W tym roku także Politechnika Opolska ma swoją Ambasadorkę. Dlatego chciałabym nawiązać współpracę i razem z Sabiną zorganizować spotkanie z prelegentem dla studentów naszych uczelni. Więcej powiedzieć nie mogę, bo wtedy nie będzie już niespodzianki.

ROZMAWIAŁA: PATRYCJA DRABIK



graf. unsplash.com

SŁOWIAŃSKIE BOŻE NARODZENIE

Boże Narodzenie to jedno z najważniejszych oraz najliczniej obchodzonych świąt w Polsce. Niektórzy spędzają je w tradycyjny sposób, wśród rodziny i 12 potraw na stole. Inni przywiązują mniejszą wagę do obyczajów, przygotowując inną ilość dań, czy też obchodząc ten wyjątkowy dzień w gronie osób niespokrewnionych. Nie ma jednak wątpliwości co do tego, że to właśnie 25 grudnia świętujemy narodziny Chrystusa. Ciekawsze pytanie brzmi: jak to wyglądało przed pojawieniem się chrześcijaństwa na naszych rodzimych ziemiach, kiedy to jeszcze żyło się w obawie przed strzygami i południcami.

Przedchrześcijańscy Słowianie obchodzili Szczodre Gody, podczas których celebrowano okres przesilenia zimowego. Przypadały one na noc z 21 na 22 grudnia. Według wierzeń był to czas, w którym bóg słońca Swarożyc pokonał ciemność. Prz jego heroiczny wyczyn noce stały się krótsze, a dni dłuższe. W innej wersji bóg oddawał wówczas swoje miejsce synowi, nazywanemu Dażbogiem lub Swarożycem. „God” oznaczało rok, natomiast samo święto stanowiło moment odejścia starego roku i nastania nowego. Obchody rozciągały się na 12 dni, a podczas ich trwania stroniło się od prac fizycznych. Dlaczego akurat 12? Wiązało się to z symboliką ilości miesięcy w roku. Na sam koniec świętowania urządzano uroczystą wieczerzę zwaną Szczodrym Wieczorem. Jedną z podawanych potraw była kutia, czyli posiłek poświęcony zmarłym bliskim. Zamiast opłatkiem dzielono się chlebem, a to, co z niego zostało, układano na grobach krewnych. Już wtedy znany był zwyczaj umieszczania siana czy też słomy pod nakryciem stołu. Dzięki praktykowaniu tej tradycji wierzone, że uzyska się przychylność dwóch bóstw – Siema oraz Rgieła. Pierwszy z nich sprawował pieczę nad domostwem oraz rodziną, natomiast drugi był opiekunem pól i zbóż. 24 grudnia umieszczano figurki Swarożycy w złotej kołysce, znajdującej się w świątyni. Następnie ofiarowano bogu słońca podarki pod postacią chleba, piwa, mle-

ka oraz miodu. Po złożeniu dóbr kapłan, za pomocą gałązki sosny, kroił zebranych ludzi. Ostatecznie figurkę zabierano na procesję dookoła osady. Podczas Szczodrych Godów obdarowywano się również prezentami. Dzieciom często wręczano orzechy, jabłka oraz tzw. szczodraki, czyli pierożki z pieczywa wypiekane w kształcie gwiazd, ludzi oraz zwierząt. Wschodni kąt izby dekorowano diduchem, czyli snopkiem żyta. Jego nazwa oznaczała przodka i był on zaproszeniem dla zmarłych bliskich, aby ci dołączyli do wieczerzy. Natomiast pod sufitem umieszczano gałązkę drzewa iglastego nazywaną podłaźniczką, którą obwieszano orzechami, owocami oraz ciastkami. Szczodre Gody były traktowane jako szczególnie czas, w którym to dusze krewnych przybywały na ziemię. Aby ugościć tych niecodziennych przybyszy, stawiano dodatkowe nakrycie na stole, a także zapalano ogniska mające wskazać im właściwą drogę. Wierzone również, że powracający do świata żywych przodek, mógł komunikować się z żywymi za pośrednictwem zwierząt. Nie zabrakło i kołędników wędrujących od domostwa do domostwa wraz z dużą figurą gwiazdy, która symbolizowała odrodzenie się słońca. Podczas odwiedzin życzyli oni pomyślności w nowym roku, a sama ich wizyta miała zapewnić pomyślne zbiory na kolejny rok.

Choć czczono i inne bóstwa, i różnił się czas obchodów, Boże Narodzenie nadal jest bardzo podobne do Szczodrych Godów. Chrześcijańskie święto zaczerpnęło wiele zwyczajów od swojego słowiańskiego poprzednika. Niektóre tradycje przyjęto w pierwotnej formie – takie jak umieszczanie siana pod obrusem, inne z nich natomiast zmodyfikowano. W diduchu szukać można pierwowzoru choinki, a złożenie figurki Swarożycy do złotej kołyski przypomina szopkę bożonarodzeniową. Znaczącą różnicą jest to, że podczas Szczodrych Godów poświęcano znacznie więcej uwagi zmarłym.

TEKST: WERONIKA SŁUPIKOWSKA



fot. Magda Hlawacz

WCIĄŻ UCZĘ SIĘ NOWYCH PERSPEKTYW

W tym numerze na nasze pytania odpowiada profesor Kazimierz Ożóg, historyk sztuki, dla którego praca ze studentami to przygoda i źródło inspiracji. Czy od zawsze chciał wykładać na uniwersytecie? Skąd zainteresowanie rzeźbą? Te i kilka innych kwestii zostały poruszone w rozmowie.

Jak wspomina Pan swoje studia?

Studiowałem na przełomie wieków w rodzinnym Lublinie, który historia hojnie obdarzyła wyższymi uczelniami. Moja historia sztuki była najbardziej wyrotowym, nieprzewidywalnym i kolorowym kierunkiem na konserwatywnej uczelni. Studia, co zawsze powtarzam moim studentom, są najlepszym czasem w naszym życiu – przyjaciele, niezwykle sytuacje, nieświadome nabywanie ogromnej wiedzy. Potem się za tym tęskni.

Skąd pomysł na zajęcie się sztuką zawodowo? Czy od zawsze planował Pan karierę akademicką?

W początkach liceum marzyłem o Akademii Sztuk Pięknych. Dużo wysiłku włożyłem w naukę i praktykę, niestety moje szanse były słabe – był to okres, gdy o jedno miejsce walczyło 15–25 kandydatów... Myślałem o socjologii, ale ostatecznie wybrałem historię sztuki. Co do wykładania – bardzo długo nie miałem takich marzeń, dopiero pod koniec studiów, gdy zdecydowałem o wolcie tematów – zostawieniu na doktorat tematu pierwotnie magisterskiego, zacząłem brać pod uwagę taką drogę. Choć były i inne opcje...

Skąd zainteresowanie rzeźbami spośród tylu form sztuki? Co jest w nich wyjątkowego?

Wyszło przypadkiem. Podjąłem rękawicę rzucaną przez przyszłego promotora doktoratu – temat papieskich pomników, które go zszokowały. Temat był arcyciekawy, pasował mi też przez to, że zasadniczo nie lubiłem rzeźby. Zajmowałem się fortyfikacjami, malarstwem, architekturą. Pomyślałem, że nawet jeśli temat mnie zmęczy, znudzi się, nie będzie mi rzeźby szkoda. Stało się inaczej, temat się rozrósł, miał ogromny potencjał, w pracy magisterskiej opracowałem zatem formę pomników rodzinnego Lublina – mając „w tle” doktorat, szykowany od III roku studiów.

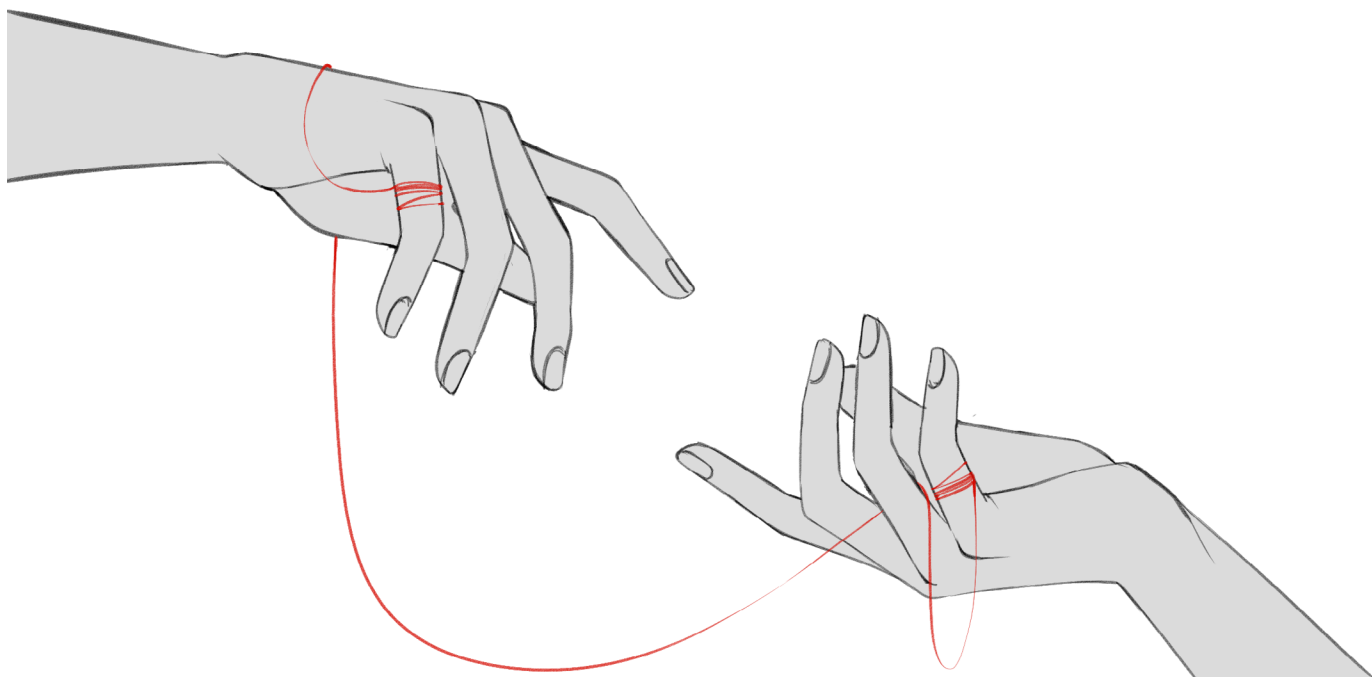
Jakie aspekty pracy ze studentami lubi Pan najbardziej? Co daje najwięcej satysfakcji?

Uwielbiam przygodę, którą jest nieustający dialog i uczenie się w obie strony. Ogromnie lubię wykłady, gdy mogę bawić się z publicznością i jej reakcjami, pewnie mi łatwiej, bo z dziejów sztuki i jej kontekstów nietrudno robić sobie żarty i wycieczki w dygresje, które otwierają nowe przestrzenie. Nadewszystko kocham seminaria i pracę nad dyplomami. Nie narzucam tematów, delikatnie „rzeźbię” te przyniesione przez moje „dzieci”. Rozmowy z młodymi specjalistami są momentem mojej największej nagrody – uczenia się nowych perspektyw, nowych sposobów patrzenia, pisania, mówienia. Wtedy też najczęściej mówię „nie wiem”, a to jest ważny dla mnie moment. Najwięcej energii pochłania uświadomienie studentom, jak wiele mądrych rzeczy noszą w głowie – ale z winy ogólnie chorego systemu edukacji w krajach postkomunistycznych, boją się mówić, boją się mieć swoje zdanie, a przede wszystkim – nie wierzą w swoje talenty i kompetencje.

Czy zgadza się Pan ze stwierdzeniem, że wszystko może być sztuką? Czy kryteria sztuki rzeczywiście się rozmyły w dzisiejszych czasach?

To zależy od tego, kto patrzy na świat i co ma w głowie. Sztuka i twórczość na pewno nie są tak wąskie, jak wydawało nam się jeszcze wiek temu. Trudno na to pytanie odpowiedzieć sensownie w tej formie – niedługiego wywiadu – więc może zostawię trop dla chcących zrozumieć więcej: Joseph Beuys, fascynujący niemiecki artysta, zostawił nam myśl: „Każdy jest artystą”. Chciał powiedzieć, że każda postawa życiowa cechująca się kreatywnością, dążeniem do tworzenia lepszego siebie, bardziej świadomej osoby, aktywnej w świecie – jest powiązana z tworzeniem. I właśnie w tej kreatywności i świadomości zaszyte są nowe znaczenia sztuki.

ROZMAWIAŁA: MICHALINA MENCEL



graf. Agnieszka Frankowska

FUNDAMENTALNA POTRZEBA BLISKOŚCI

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie są otwarci i chętnie nawiązują zdrowe i pełne zaufania relacje, podczas gdy inni podchodzą do tego ostrożniej, a ich związki przypominają istny rollercoaster? Jest jeszcze trzecia grupa ludzi, która unika bliższych kontaktów jak ognia. Teoria przywiązania Bowlby'ego wyjaśnia, skąd biorą się te różnice. Za kształt relacji zawieranych w dorosłym życiu odpowiada w dużej mierze relacja z opiekunem, najczęściej matką, jaką zbudowaliśmy w tym okresie życia, z którego... nie pamiętamy zupełnie nic.

Rodzice bezsprzecznie są najważniejszymi ludźmi w życiu dziecka. To oni pokazują świat, uczą, co jest dobre, a co złe i dbają o prawidłowy rozwój malucha. Jest jednak jeszcze jedna, niesamowicie istotna kwestia, o istnieniu której mało który rodzic wie. Mowa tu o przywiązaniu, które odgrywa fundamentalną rolę w rozwoju dziecka. Bowlby definiuje je jako silną więź między dwojgiem ludzi. W praktyce oznacza to, że jednostka poszukuje pocieszenia i bliskości z osobą, do której jest przywiązana, zwłaszcza w sytuacjach trudnych i stresowych. Wczesne doświadczenia mają ogromny wpływ na całe późniejsze życie. Nieprawidłowe zachowania rodziców, którzy są chronicznie zestresowani, nie dbają o dziecko, krzywdzą go, okazując mu obojętność, mogą skutkować nieprawidłowym rozwojem systemu korowo-limbicznego oraz prowadzić do powstawania symptomów psychopatologicznych u malucha.

Kilkumiesięczne dziecko zachowuje się przyjaźnie w stosunku do obcych, jednak swoje sygnały kieruje

w stronę jednej konkretnej osoby, najczęściej matki, czyli głównej postaci przywiązania. Jeśli wykształcił się bezpieczny styl przywiązania, opiekunka jest traktowana jako „bezpieczna baza”, do której dziecko wraca zawsze w sytuacjach zagrożenia. Natomiast kiedy czuje się bezpiecznie, oddala się od niej, by eksplorować i poznawać świat. Niektóre dzieci są aktywne i ciekawskie, podczas gdy inne – nieśmiałe i wycofane. Te pierwsze określa się zwykle mianem rozrabiaków, a te drugie – grzecznych aniołków. Jednak z perspektywy teorii więzi, to rozrabiaki, a nie wycofane dzieci, prawidłowo się rozwijają (oczywiście trzeba tutaj uwzględnić też różnice indywidualne, między innymi temperament dziecka). Styl przywiązania stabilizuje się pod koniec 1 r.ż. i pozostaje względnie stały w całym późniejszym życiu.

Ainsworth wyróżniła trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny i unikający. Czasem wyróżnia się jeszcze zdezorganizowany – jest on jednak najrzadziej występujący.

Styl bezpieczny, który charakteryzuje około 60% dzieci, kształtuje się wtedy, kiedy matka jest wrażliwa i odpowiada na potrzeby dziecka, ma z nim bliski kontakt. Brzdąc czuje, że jest ona obok, że może na nią liczyć w sytuacji, kiedy będzie jej potrzebował. To właśnie taka relacja tworzy bezpieczną bazę, która pozwala niemowlakowi poznawać świat. Ponadto maluch dobrze znosi chwilową rozłąkę z opiekunem i stosunkowo łatwo jest go uspokoić.

Styl lękowo-ambiwalentny, charakteryzujący 15% dzieci, kształtuje się, kiedy matka odpowiada na potrzeby dziecka w sposób niespójny: czasem jest i reaguje, a czasem nie odpowiada, kiedy maluch potrzebuje jej obecności.

Mały człowiek nie wie, czy następnym razem matka zareaguje na jego wołanie, czy znów będzie niedostępna, w związku z czym ciągle musi upewniać się, że jest ona obok, a rozstanie powoduje w nim silny lęk. Dziecko nie daje się uspokoić innym osobom, a kiedy matka wraca, okazuje wobec niej jednocześnie opór, jak i chęć kontaktu. Takie dzieci płaczą stosunkowo dużo i nie interesują się otoczeniem, bo nie została wytworzona bezpieczna baza, do której zawsze mogą powrócić.

Styl unikający kształtuje się wtedy, kiedy matka w ogóle nie odpowiada na potrzeby dziecka, przez co nabiera ono poczucia odrzucenia. Jego dążenia do kontaktu z rodzicielką nie zostają zaspokojone, przez co uczy się jej unikać, co skutkuje zaprzeczeniem potrzeby więzi. Ten styl charakteryzuje co czwarte dziecko.

Styl zdeorganizowany przypisuje się dzieciom, których zachowania są niespójne i sprzeczne ze sobą. Kształtuje się w sytuacji, kiedy dziecko traktuje matkę dwojako: jednocześnie jako bezpieczną bazę i zagrożenie, na skutek czego w sytuacji stresu odczuwa jednocześnie dwie skrajne potrzeby: bliskości i unikania. Ten styl przywiązania charakterystyczny jest dla dzieci, których matki są krzywdzące, zaniedbujące, same nie potrafią poradzić sobie z przeżyta traumą. Takie maluchy mają silną potrzebę kontroli otoczenia, pozostawania w ciągłym stanie czujności, są nieporadne, zdezorientowane, rozregulowane emocjonalnie i jednocześnie silnie pobudzone.

Przywiązanie, które zawdzięczamy (najczęściej) matce, odbija się na tym, które zawieramy w dorosłym życiu w relacjach romantycznych.

Osoba przywiązana w sposób bezpieczny tworzy trwałe i satysfakcjonujące relacje, a w sytuacjach trudnych potrafi zwrócić się do partnera z prośbą o pomoc, nie martwi się też, że bliska osoba ją opuści, lub że ktoś za bardzo się do niej zbliży. Ten styl przywiązania charakteryzuje około 56% dorosłych.

Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania, który występuje u 19–20% dorosłych charakteryzuje się jednocześnie silną potrzebą bliskości i równie silnym lękiem przed odrzuceniem. Taka osoba jest kochliwa, a jednocześnie bardzo zazdrosna. Ma poczucie, że ludzie, którzy są dla niej ważni, nie dbają o nią w takim stopniu, w jakim powinni. Często zastanawia się, czy naprawdę jest kochana i potrzebuje ciągłego potwierdzenia, że tak właśnie jest.

Osoby, przywiązane w sposób unikający stronią od bliskich relacji, nie ufają innym, i zaprzeczają potrzebom bliskich więzi. Bardzo trudno jest im wejść w relację, a często wręcz nie czują takiej potrzeby. Charakteryzuje on około 23–25% dorosłych.

Badanie Harlowa potwierdziło, że bliskość i zaspokojenie emocjonalne jest o wiele ważniejsze niż zaspokajanie podstawowych potrzeb (wbrew temu co sądził Freud). W badaniu wzięły udział małpki, którym matki zastąpiono dwiema sztucznymi. Obie generowały ciepło, jednak tylko jedna z nich, druciana, była źródłem pokarmu, a druga

została owinięta miękką tkaniną. Młode małpki spędzały czas przy pluszowej mamie, od której odchodziły tylko na chwilę, by zaspokoić głód, po czym od razu do niej powracały. Lgnęły do niej, kiedy były wystraszone i traktowały ją jako bezpieczną bazę, z której mogły poznawać świat. Dbanie o potrzebę zaspokajania głodu nie wystarczy i nie jest podstawą kształtowania się więzi – nie tylko u małp, ale i u ludzi.

O ile styl przywiązania dorosłych możemy badać za pomocą kwestionariusza, o tyle jedynym narzędziem pozwalającym na określenie stylu przywiązania u dzieci jest metoda *strange situation*. W skrócie polega ona na tym, że w pokoju, w którym bawi się dziecko, przebywają również rodzic i nieznajomy. Opiekun po pewnym czasie wychodzi, a dziecko zostaje samo z obcą osobą. Po pewnym czasie rodzic wraca. Obserwuje się zachowanie dziecka wobec obcego, jak i wobec świata, stopień niepokoju malucha, a także jego reakcję na rozstanie i powrót rodzica.

Styl przywiązania w dorosłym życiu może być modyfikowany, jednak jest to zadanie trudne i wymaga etapowych zmian. Za pomocą terapii osoba przywiązana w sposób unikający, przekształca je na lękowo-ambiwalentne, a dopiero potem na bezpieczne.

We wszystkich kulturach, w których zostało przeprowadzone badanie odnośnie stylów przywiązania, zostały zidentyfikowane wszystkie style, jednakże w różnych proporcjach. Problem z budowaniem prawidłowej, bezpiecznej relacji z dzieckiem jest uniwersalny, ponadczasowy i niestety bardzo często powielany, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Chłód matki przecież też wynika z nieprawidłowej relacji z jej matką, a tej ze swoją. Oczywiście jak we wszystkim, co dotyczy ludzkiej psychiki, relacja z matką nie jest jedynym czynnikiem mającym wpływ na kształt przyszłych relacji, ale bezsprzecznie jest jednym z głównych. Dlatego niesamowicie ważne jest, by być świadomym tego, jak istotną rolę odgrywa matka i dzięki temu móc zauważyć, i przerwać ten wielopokoleniowy problem.

Zainteresowanym tematem przywiązania polecam: *Teoria przywiązania J. Bowlby'ego* Piotra Marchwickiego, *Znaczenie wczesnodziecięcego przywiązania w diadzie 'matka/opiekun – dziecko'* Ewy Włodarczyk, *Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania* Grzegorza Iniewiczza oraz oczywiście odsyłam do źródła, czyli książki *Przywiązanie* Johna Bowlby'ego.



fot. Miriam Gajda-Klama

JAK ŻYĆ W KWARANTANNIE I NIE ZWARIOWAĆ?

Mamy okazję żyć w ciekawych czasach. Dla niektórych są to miesiące nowych możliwości i szans, a dla innych wręcz odwrotnie. Nie wiedząc, jak długo jeszcze przyjdzie nam funkcjonować w tych okolicznościach, warto wykorzystać każdy dzień najlepiej, jak się da. Oto kilka przykładów, które mogą być inspiracją dla każdego, kto przebywa na kwarantannie lub chciałby wpleść w życie nowe czynności.

Pomysł 1: Kuchenne eksperymenty

Pomysł ten sprawdzi się nie tylko u osób lubiących przyrządzać różne smaczne dania, ale również u tych, którym jest nie po drodze do kuchni. Długie dni, podczas których przebywamy w domu, zachęcają do gotowania i smakowania coraz to nowszych dań i przysmaków. Może przed pandemią nie było na to czasu lub chęci – aktualnie warto się nad tym zastanowić. Całą masę przepisów i inspiracji można znaleźć w nieskończonych pokładach internetu.

Pomysł 2: Aktywny odpoczynek

Myślę, że dobrym sposobem spędzenia wolnego czasu byłby jesienny spacer. Trochę ruchu nie zaszkodzi! Przy okazji można zwiedzić okolicę i nacieszyć oczy kolorowym widokiem spadających z drzew liści. Jest to też okazja do chwili relaksu, refleksji i naładowania akumulatorów na kolejny dzień. Spacer pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie i zdrowie. Korzystajmy z niego jak najczęściej!

Pomysł 3: Porządki w domu?

Pewnie każdy z nas pamięta taką sytuację, kiedy miał wiele obowiązków. Miewał szalony nawał pracy akurat wtedy, kiedy trzeba było zrobić porządki w pokoju czy mieszkaniu. W dobie pandemii, kiedy jesteśmy zachęcani do pozostania w domach, może warto byłoby nadrobić te zaległości? Jesień sprzyja robieniu porządku w szafach, zmianie garderoby z letniej na jesienno-zimową. Może część ubrań jest przez nas nienoszona? W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem byłoby np. sprzedanie ich lub oddanie osobom potrzebującym.

Pomysł 4: Kwarantanna i lektura

Być może jest to odpowiedni czas, by wrócić do czytania zaległych książek lub artykułów? Jestem przekonana, że teraz to idealny moment, aby zanurzyć się w świat książek. Mogą być dla nas dodatkowo upragnionym relaksem. Są ciekawą

alternatywą dla przeglądania mediów społecznościowych, które pochłaniają czas. Oczywiście, jeśli ktoś nie lubi sięgać po książki, to może skusiłyby go audiobooki? Możliwości jest bardzo wiele. Powiedziałyby się, że wystarczy chcieć!

Pomysł 5: Nowa pasja

Być może jest tak, że czujecie pustkę związaną z własnymi zajęciami. Takie uczucie nudy i braku osobistego rozwoju. Rozwiązaniem tej sytuacji może być nowa pasja. Dziedzina, którą obierzecie, będzie dla was źródłem zagadek i nowych możliwości. Być może jest coś, czym od dawna chcielibyście się zająć. Jedyną przeszkodą był czas, a raczej jego brak. Wykorzystajmy go teraz.

Pomysł 6: Telefon do przyjaciela

Kolejnym pomysłem jest zadzwonienie do członków rodziny czy przyjaciół, którzy wciąż narzekają na brak kontaktu z nami. W szczególności starszym osobom może doskwierać samotność. Myślę, że miłą niespodzianką okazałaby się rozmowa. W sytuacji pandemii, kiedy ograniczone są nasze możliwości przemieszczania się, możemy skorzystać z urządzeń, których codziennie używamy.

Pomysł 7: Wakacje?

Choć w obecnej chwili niestety nie ma możliwości podróży, możecie zastanowić się, gdzie w przyszłości chcecie spędzić wakacje. Pomyślcie, jaki kierunek byłby dla was ciekawy. Możecie wstępnie sprawdzić późniejsze terminy wyjazdów, a także poczytać o interesujących zakątkach świata. To okazja do poznania nowych atrakcji, zwyczajów czy kultury. W ten sposób być może dowiedziecie się czegoś nowego o danym miejscu, co sprawi, że jeszcze bardziej będziecie chcieli się tam udać lub uznacie, że może jednak inne miejsce byłoby o wiele bardziej atrakcyjne.

Pomysł 8: Nowa umiejętność

Czy zwykle odkładasz naukę nowych umiejętności na potem? Teraz na pewno znajdzie się trochę czasu, aby wprowadzić w życie, przykładowo, noworoczne postanowienia. Zachęcam do sprawdzenia dostępnych kursów internetowych czy szkoleń. Dzięki nim łatwo opanujesz interesujące cię zagadnienie. Możesz zacząć uczyć się języka, gry na jakimś instrumencie, a także stworzyć coś własnoręcznie dla rodziny czy przyjaciół.

TEKST: MIRIAM GAJDA-KLAMA