

MAJ 2022  
NUMER 08



# GAZETA STUDENCKA

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIWERSYTETU OPOLSKIEGO



# ZJEDNOCZENI W RÓŻNOROD- NOŚCI

Idąc w ślad za mottem przyświecającym Unii Europejskiej, w tym numerze „Gazety Studenckiej” przedstawiamy wybór tekstów o tematyce równości i różnorodności. Co za tym idzie, artykuły i wywiad poruszają też tematykę tolerancji oraz stereotypowego myślenia. Z serii *Okiem prawnika* możecie dowiedzieć się, jak kwestię równości w społeczeństwie interpretuje się w przepisach, a także co na ten temat mówi Konstytucja. Równość w różnorodności oznacza dla nas także poruszenie kwestii niepełnosprawności (tekst *Zrozumieć bez słów*) i opieki nad osobami ze specjalnymi potrzebami – stąd rozmowa ze specjalistką ds. autyzmu z jednej z brzeskich szkół podstawowych. Z różnorodnością wiąże się również wątek komunikacji międzykulturowej i relacji między państwami. O tym możecie przeczytać w serii *Trzy spojrzenia na...*, gdzie przedstawiamy studentów stosunków międzynarodowych. Poza tym kwestie te są poruszane przez jednego z naszych dziennikarzy w podsumowaniu działań pomocowych dla obywateli zaatakowanej Ukrainy. Studenci, pracownicy oraz sympatycy naszego Uniwersytetu do tej pory wykazują się ogromem empatii. Wspomniany artykuł jest próbą zebrania informacji o udzielonym do tej pory wsparciu. Co jeszcze? Nasza felietonistka odnosi się do tematu tolerancji, która jest jednym z nieodzownych elementów zróżnicowanego świata. Nie robi tego jednak w typowy sposób. Przekonajcie się sami, jakie wskazówki ma dla Was Ola! Co więcej, jak co miesiąc, Patrycja kontynuuje opis przygód z wymiany w serii *Erasmus+*.

Mamy nadzieję, że numer, który macie w ręku, spełnia kryterium różnorodności. Jeśli zaś chodzi o równość: każdemu z Czytelników życzę równie ciekawej, co poszerzającej horyzonty lektury!

Zastępca Redaktor Naczelnej  
Michalina Mencil



## MAJ 2022 SPIS TREŚCI

03/  
POKAŻ SIĘ!

04/05  
MIESIĄC OPOLSKIEJ POMOCY

06/  
O STREOTYPACH SŁÓW KILKA

07/  
ZROZUMIEĆ BEZ SŁÓW

08/09  
W SPEKTRUM AUTYZMU

10/  
OKIEM PRAWNIKA –  
RÓWNOŚCI I RÓŻNICE

11/  
WYCINKI Z PRASY

12/  
ILUSTRACJA

13/  
BABSKE PRZEMYSŁENIA  
I POGADUCHY O NICZYM –  
AKCEPTACJA

14/  
ERASMUS+

15/  
TRZY SPOJRZENIA NA STOSUNKI  
MIĘDZYKULTUROWE

REDAKCJA



NUMER 08  
MAJ 2022  
ROK AKADEMICKI 2021/22

REDAKTOR NACZELNA: Weronika Klysz

ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ: Michalina Mencil

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Patrycja Przybyła, Adrianna Bischof, Weronika Słupikowska, Aleksandra Rostkowska, Zuzanna Kozłowska, Anna Grobelka, Jakub Koziaż, Nina Barylska, Dawid Kotyś

REDAKCJA TEKSTU: Weronika Gruca, Andrzej Fijałkowski, Natalia Hertel, Klaudia Gacka, Gabriel Ejiro

KOREKTA: Weronika Skwarek, Jakub Michalak, Dominika Skawińska, Laurencja Boruc, Weronika Sagan, Natalia Hertel

SKŁAD: Weronika Gruca, Jessica Pasternicka

GRAFIKA: Jessica Pasternicka, Karolina Salamon, Agnieszka Frankowska, Agnieszka Smolarczyk, Julia Węgrzynowicz

FOTOGRAFIA: Jagoda Jadczyk, Melania Radczak, Agnieszka Lis, Emilia Krypeł, Patrycja Przybyła, Rafał Kubowicz, Marcel Ryszka, Patrycja Hejda

GRAFIKA STRONY REDAKCYJNEJ: Jessica Pasternicka

AUTOR OKŁADKI: Karolina Salomon

KONTAKT



gazetastudenckaUO



gazetastudencka



gazetastudenckaUO@gmail.com

WYDAWCA



Uniwersytet Opolski  
pl. Kopernika 11A  
45-040 Opole

# POKAŻ SIĘ!



## JAGODA JADCZYK

Jagoda jest studentką położnictwa na drugim roku magisterki. Kierunek wybrała spontanicznie, wiedząc, że chce pracować w szpitalu. Położnictwo już od pierwszych zajęć okazało się strzałem w dziesiątkę.

„Jestem zafascynowana ogólnie medycyną. Bardzo lubię nowinki z tej dziedziny, a jako aktywna położna skupiam się na sferze kobiet. Moja odskocznia od codzienności to muzyka – jestem flecistką i wokalistką w zespole szantowym. Sprawia mi to ogromną satysfakcję”.

Jagoda ma na swoim koncie już kilka badań naukowych oraz publikacji. Była aktywnym uczestnikiem wielu konferencji, na których zawsze nagradzano jej prace. Bardzo ją to motywuje. Ponadto jest bardzo zaangażowana w działalność studenckich kół naukowych: „Jestem prezesem Studenckiego Koła Naukowego Zdrowie, współpracującego z położnictwem. Zajmujemy się głównie promocją zawodu położnej i prowadzimy badania, które później publikujemy. Jestem również zastępcą prezesa Studenckiego Koła Naukowego MEDSIMSS działającego przy Wydziale Nauk o Zdrowiu. Skupiamy się przede wszystkim na symulacji medycznej. Zdecydowane polecam działalność w kołach naukowych i zapraszam do współpracy”.

Już za kilka tygodni Jagoda będzie bronić tytułu magistra, więc jej studencka przygoda się kończy. Planów na przyszłość ma wiele – od dalszej nauki, np. na ratownictwie medycznym, po zmianę środowiska, np. wyjazd do Kanady. Nie wie, co przyniesie przyszłość, ale jest na nią gotowa.



## MELANIA RADCZAK

Melania studiuje dwa kierunki: dietetykę i pielęgniarstwo. Dietetyka była jej pierwszym wyborem spowodowanym głównie ciekawością dotyczącą wpływu odpowiedniej diety na zdrowie człowieka. Do pielęgniarstwa zachęciła ją z kolei przyjaciółka. Nie żałuje ani jednej, ani drugiej decyzji.

Dziewczyna ma wiele pasji: „Od dziecka interesuję się rysunkiem, malarstwem, tańcem i jazdą konną. Od dwóch lat jestem wolontariuszem w schronisku dla zwierząt w Biskupicach oraz w Rudzie Śląskiej. Moje zainteresowania związane ze studiami to: żywienie kobiet ciężarnych, dietetyka pediatryczna i pielęgniarstwo diabetologiczne”.

Będąc w liceum, Melania brała udział w wielu konkursach, ogólnopolskich oraz międzynarodowych, związanych z malarstwem i rysunkiem, niejednokrotnie osiągając przy tym sukcesy. Taniec traktowała jak hobby, ale na turniejach również zdobywała nagrody.

„Jestem starościna drugiego roku dietetyki oraz członkiem dwóch kół naukowych współpracujących z pielęgniarstwem – Studenckiego Koła Naukowego Bezpieczeństwa Procedur Pielęgniarskich oraz Studenckiego Koła Naukowego Medical Simulation Student Society”.

Po studiach licencjackich Melania zamierza dalej się kształcić na studiach magisterskich, a następnie połączyć oba kierunki, zajmując się pielęgniarstwem diabetologicznym. Chce też edukować kobiety w ciąży na temat prawidłowego żywienia.

# MIESIĄC OPOLSKIEJ POMOCY

## STAND WITH SAY NO TO WAR UKRAINE

**Od początku wojny na Ukrainie Polska bardzo mocno angażuje się w pomoc humanitarną dla uchodźców stamtąd. Nieocenione wsparcie trwa już dwa miesiące. Podsumowaliśmy dla was działalność studentów naszej uczelni oraz regionu.**

24 lutego stał się najmroczniejszym dniem XXI w. W nocy wojska rosyjskie podjęły jawne działania militarne. Okupanci rozpoczęli serie ostrzałów w największych ukraińskich miastach, niszczyli blokowiska i szpitale. Uciekający Ukraińcy byli ścigani i zabijani na każdym metrze swojej ojczyzny. Zaatakowano ten kraj z wielu stron. Otwarta wojna. Bardzo blisko nas. Nie trzeba było długo czekać na reakcję zagranicznych rządów i tym samym – Wołodymyra Zełenskigo. Mobilizacja obrony nastąpiła bardzo szybko. Plany Władimira Putina spaliły na panewce, zakładał on bowiem przejęcie Kijowa w ciągu dwóch dni. W momencie pisania tego artykułu od rozpoczęcia otwartej wojny mijają dwa miesiące. Taki długi opór byłby niemożliwy, gdyby nie wsparcie militarne Stanów Zjednoczonych. Dostarczenie broni między innymi ze Szwecji i Niemiec miało ogromny wpływ na zwiększenie morali w wojskach Ukrainy. W szczególności należy tutaj wspomnieć o pomocy humanitarnej, którą w większości zapewniła Polska. W całym kraju, nawet w najmniejszych miastach, zorganizowano punkty zbiórki rzeczy pierwszej potrzeby. Polacy gotowi byli oddać własne cztery kąty, by ukraińskie dzieci miały gdzie spać. Na granicy polsko-ukraińskiej, nawet w chwili obecnej, czatują setki wolontariuszy chętnych nieść wsparcie przez całą dobę. Polska Akcja Humanitarna oraz dziesiątki różnych fundacji zorganizowały transport i zaplecze logistyczne dla tysięcy uchodźców. Do dzisiaj granicę przekroczyły blisko trzy miliony ukraińskich rodzin... niektóre z jedną małą walizką. Można by powiedzieć, że Polacy zdali egzamin z humanizmu oraz troski o drugiego człowieka. Uniwersytet Opol-

ski, w tym nasi studenci, również mocno się zaangażowali w liczne akcje pomocowe w regionie. Podsumowaliśmy dla Was ich dotychczasowe wyniki.

### **Zaplecze logistyczne – dach nad głową dla uchodźców**

Uciekające ukraińskie rodziny zazwyczaj zabierały ze sobą tylko jedną walizkę oraz dokumenty. Ten fakt nie powinien nikogo dziwić. Podczas wojny, kiedy budynek mieszkalny może runąć z powodu masowych ostrzałów, strach jest spakować nawet taką małą walizkę. Szczęściarze zdołali spakować dwie, ale niestety takich było niewielu. Udając się za granicę do obcego państwa, bardzo trudno jest ułożyć sobie życie na nowo. Wynika to z wielu czynników, przede wszystkim z istnienia bariery językowej. Choć polski i ukraiński to podobne pod względem brzmienia słowiańskie języki, to jednak pismo gra tu pierwsze skrzypce. Przetłumaczenie się z alfabetu ukraińskiego na polskie litery jest trudne i nie da się tego opanować w kilka dni. Warto tu dodać, że uciekający Ukraińcy w większości nie mają w Polsce rodzin, co dodatkowo utrudnia komunikację. Sama trauma wojenna i niechęć do rozmowy to także duże przeszkody. Dlatego tak ważne było zorganizowanie jakichś noclegowni.

Uniwersytet Opolski wyszedł z inicjatywą udostępnienia akademików dla uchodźców z Ukrainy. Nasi studenci bardzo chętnie pomogli. Wszystkie pokoje przeznaczone dla rodzin zostały gruntownie wysprzątane oraz wyposażone w podstawowe środki do życia. Mieszkańcy Opola przynosili ze sobą pościel, kołdry, koce, poduszki, a nawet drewniane czy składane łóżeczka. Nie zabrakło leków, kosmetyków, naczyń, chemii oraz innych ważnych przyborów. Wszystko to zostało odpowiednio policzone i rozporządzone między pokoje w akademikach. Władze uczelni zdecydowały, że zostaną na ten szczytny cel udostępnione głównie dwa akademiki:

Niechcic oraz Spójnik. Niektórym rodzinom udało się nawet dostać do Kmicica. Według danych z uniwersytetu – w domach studenckich przebywa obecnie ponad 200 osób dotkniętych rosyjską agresją, w tym dzieci. Jest to bardzo dobry wynik.

Samorząd Studencki bardzo mocno zaangażował się w pomoc. To właśnie ta organizacja odpowiedzialna jest w dużej mierze za liczne akcje pomocowe. Jedną z największych jest stworzenie w Klubie Studenckim Skrzat punktu zbiórki na rzeczy dla potrzebujących ze Wschodu. Studenci UO ze wszystkich wydziałów i kierunków spotykali się od rana do późnego wieczora w celu przyjmowania dostaw z bazy zbiorów w Turawa Park oraz ich późniejszego segregowania. Wielu z nich pracowało całe dni, aby przygotować miejsca dla potrzebujących. Była to niezwykła okazja do zrobienia dobrego uczynku, ale także do integracji. W prace pomocowe zaangażowani czynnie byli nawet wykładowcy oraz rektorzy uczelni.

### **W trosce o dzieci – SCK jako świetlica**

Żaneta Rojek, przewodnicząca Samorządu Studenckiego UO, dołożyła sporą cegiełkę do akcji niesienia pomocy dla uchodźców. To właśnie z jej inicjatywy w Studenckim Centrum Kultury w sali numer 8 została przygotowana świetlica dla dzieci z Ukrainy. Ogromne zaangażowanie, chęć pomocy i mobilizacja spowodowały, że taki kącik powstał. Była to także dobra okazja do wspólnej zabawy dzieci z opiekunami, którzy na naszej uczelni studiują psychologię. Świetlica działa w dni robocze i w weekendy od godziny 8:00 do 18:00. Do tej pory skorzystało z niej dużo ukraińskich dzieci. Początkowo odczuwano dużą niepewność oraz lekki stres, ale po kilku tygodniach liczba zainteresowanych świetlicą sukcesywnie się powiększała. W ramach podziękowania oraz zachęty do takiej działalności, każdy student z kierunku psychologia i kierunków pokrewnych miał możliwość od razu zaliczyć obowiązkowe praktyki zawodowe.



### **Polsko-ukraińskie spotkanie z dobrem**

Uczelnia nie zwalniała tempa. Wydział Nauk o Polityce i Komunikacji Społecznej UO, władze uniwersytetu oraz goście zewnętrzni przy wsparciu prezydenta Opola zorganizowali piknik na kampusie. Uczelniane podwórko i centrum spotkań wszystkich studentów na jeden dzień zmieniło się w wielki ogród zabaw dla najmłodszych. Na kampusie UO doszło do imprezy pod hasłem „Polsko-ukraińskie spotkanie z dobrem”, której inicjatorem była właśnie ta uczelnia. Wydarzenie miało na celu integrację ukraińskich dzieci z opolskim „podwórkiem”.

Na miejscu czekało na nie wiele atrakcji, między innymi różnego rodzaju zabawy oraz kursy pierwszej pomocy. W wydarzeniu uczestniczyły także opolskie służby: policja i straż pożarna. Policjanci uczyli naszych gości podstawowych przepisów, zapoznawali najmłodszych z zasadami BHP oraz prowadzili edukacyjne gry tematyczne. Strażacy z kolei prezentowali swój sprzęt gaśniczy i organizowali pokazy wodne na Orliku. Cały event był także mocno wspierany przez wszystkie wydziały UO oraz Urząd Miasta Opole.

„Nie pierwszy raz uniwersytet pokazuje, że ma serce i uczy, czym jest humanizm, czym jest troska o drugiego człowieka. Serce rośnie.” – zauważył Arkadiusz Wiśniewski, prezydent naszego miasta, przypominając także, iż parę miesięcy temu uczelnia przyjęła imigrantów z Afganistanu, którzy również musieli uciekać od grozy wojny.

Nie były to jedyne słowa, które padły z ust prezydenta. Zwracał również uwagę na bardzo duże zaangażowanie studentów w całą akcję. Kiedy tracisz wszystko, a Twoja przyszłość jest niepewna, czy odzyskujesz nadzieję w momencie, gdy widzisz tyle dobra wokół siebie – chęci pomocy oraz bezinteresownego wsparcia? Dokładnie tak czuły się ukraińskie dzieci, gdy były na tym wydarzeniu. Samo spotkanie miało także jeden ważny cel – oswojenie. Na widok policji czy straży pożarnej nie trudno o negatywną reakcję – w szczególności, jeśli takie służby kojarzą się z wojną. Trzeba było pokazać najmłodszym, że policja jest tu dla nich. Ma dawać poczucie bezpieczeństwa oraz chronić. Była to ważna lekcja, a przy okazji bardzo fajna.

### **Opolska pomoc, moc regionu**

Akademickie „podwórko” to zaledwie kilka procent wielkiego wsparcia, jakie popłynęło z naszego regionu. Warto tutaj wspomnieć o fundacji HumanDoc, której wolontariuszem jest Izabela Żbikowska, pracownica naszego uniwersytetu. Wspólnie ze znajomymi przy ulicy Damrota 13 otworzyli opolski punkt zbiórki. W niecałą godzinę wszystkie półki zostały zapełnione przedmiotami codziennego użytku oraz niezbędnymi lekami. Fundacja zorganizowała własne busy dostarczające wszystkie rzeczy bezpośrednio pod granicę. Kierowcy tłumnie wyjeżdżali jeszcze z dwóch kolejnych punktów zbiorów: w okolicy Hookah Hobby Pub oraz w okolicy klubokawiarni OPO. W miejscu urzędu miejskiego powstał punkt nabywania numeru PESEL, a wiele sklepów i kawiarni (w tym Bezczukrowa Café) zorganizowało swoje mniejsze zbiórki i również mogą się pochwalić dużym wynikiem.

# O STEREOTYPACH SŁÓW KILKA

**Stereotypy są tworam i, które przewijają się co najmniej kilkanaście razy w ciągu życia każdego człowieka. Niektórzy bardziej zwracają na nie uwagę, inni mniej. Jednak czy są niebezpieczne?**

## **Czym jest stereotyp?**

Według Waltera Lippmana stereotyp to „nadmierne uogólnienie, czyli przypisanie określonych, identycznych cech wszystkim osobom należącym do danej grupy, bez uwzględniania różnic między nimi”. Charakterystyczne dla myślenia stereotypowego jest przecenianie różnic w zakresie zachowań cechujących członków grupy własnej – tej, z którą się utożsamiamy – a grupy stereotypizowanej.

Bardzo często zdarza się nam idealizować grupę, do której przynależymy, a przynajmniej przypisujemy jej o wiele więcej pozytywnych cech niż grupie „obcej”. Nie jest to jednak reguła, ponieważ istnieją zarówno stereotypy pozytywne, jak i negatywne. Przykładem negatywnego stereotypu może być opinia, jakoby Polacy za granicą kradli, natomiast pozytywnego – że osoby z Azji są dobre w przedmiotach ścisłych. Opisane wcześniej typy i przykłady mają przykre konsekwencje dla grup stereotypizowanych.

## **W jaki sposób stereotyp łączy się z uprzedzeniem i dyskryminacją?**

Stereotyp stoi na czele tej trójcy. Jest to przekonanie na temat określonej grupy, które – jak już wcześniej wspomniałam – może być pozytywne lub negatywne. Z kolei uprzedzenie jest reakcją emocjonalną na dany stereotyp, a dyskryminacja opisuje zachowanie przejawiane wraz ze stereotypem.

Aby lepiej wyjaśnić tę relację, posłużę się przykładem – mamy stanowisko w pracy, które wymaga szybkiego obliczania w pamięci dużej sumy pieniędzy, a na dodatek jesteśmy za nie odpowiedzialni. Do rekrutera przychodzi Polak z wieloletnim doświadczeniem w branży i Azjata niemający tego doświadczenia. Osoba rekrutująca niestety mocno sugeruje się stereotypami, więc zgodnie z nimi ma uprzedzenie do Polaka – nie lubi go, bo pewnie kradnie – oraz do Azjaty – lubi go, dlatego że jest dobry z przedmiotów ścisłych. W wyniku dyskryminacji rekruter, bazując na stereotypie i uprzedzeniu, zatrudnia Azjatę zamiast Polaka, mimo że to ten drugi ma doświadczenie w branży.

## **Czy możemy walczyć ze stereotypami?**

Nawet musimy! Stereotypy, zarówno pozytywne, jak i negatywne, są krzywdzące, ponieważ, powielane przez wiele pokoleń, często opierają się na pojedynczych sytuacjach, które później są potwierdzane za sprawą iluzorycznej korelacji. Świetnym przykła-

dem owej iluzorycznej korelacji były badania, w których sprawdzano prawdziwość tezy, że kobieta próbująca ze wszystkich sił zająć w ciąży nie może tego zrobić, a gdy sobie odpuści i będzie chciała zaadoptować dziecko – okaże się, że nosi już jedno pod sercem. Żadne dowody naukowe nie potwierdzają tej zależności. Po prostu łatwiej nam zapamiętać, że jakaś kobieta, poddając się, zaszła w ciążę, niż fakt, że miliony innych zostaje matkami właśnie dzięki ciągłym staraniom.

Aby walczyć ze stereotypami, należy zwrócić uwagę na ich źródła. Skupię się na dwóch najważniejszych: społecznych i kulturowych. Społeczną przyczyną powstawania stereotypów jest to, że ludzie dążą do posiadania pozytywnej samooceny, a jednym z najłatwiejszych sposobów jej osiągnięcia jest uznanie swojej przynależności do grupy, która ma prestiż i wysoki status (wynikający np. z porównań społecznych) oraz dewaluacja grupy obcej. Takie dążenia były i nadal są bardzo widoczne w Stanach Zjednoczonych, a wynika to z historii niewolnictwa w tym kraju. Drugim źródłem jest kultura. Nie dość, że postaw i przekonań – w tym stereotypów – dzieci uczone są od najmłodszych lat, to jeszcze oddziałują na nas *mass media*, filmy czy literatura, w których występuje bardzo dużo nawiązań do stereotypów, ale gdzie niekoniecznie są łamane.

## **Droga pełna wysiłku**

Słowem podsumowania, najlepszym sposobem walczenia ze stereotypami jest zaprzestanie powielania ich, znalezienie innych, niekrzywdzących danych grup metod podwyższania swojej samooceny, a także uczenie dzieci od najmłodszych lat konsekwencji stereotypizowania. Brzmi łatwo, jednak w praktyce jest to bardzo trudne i niestety wdrożenie takiego programu zajęłoby społeczeństwu dekadę, co nie oznacza, że nie powinniśmy do tego dążyć.



TEKST: NINA BARYLSKA  
FOT. AGNIESZKA LIS

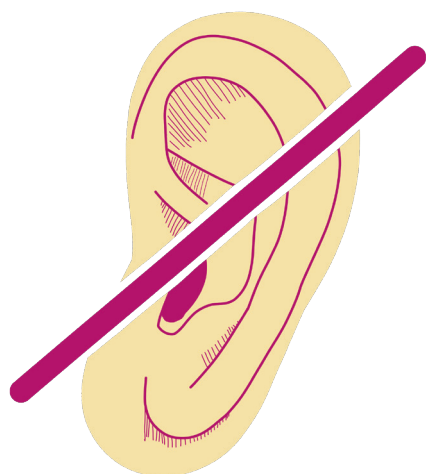
# ZROZUMIEĆ BEZ SŁÓW

**Wyobraź sobie życie w ciszy. Nie słyszysz porannego dzwonka budzika, gwaru ludzi na ulicy, hałasu komunikatów telewizyjnych. Nie znasz głosu bliskich, a muzyka nie ma dla Ciebie melodii.**

Żyjesz w świecie obrazów i kształtów, nie dźwięków. Komunikujesz się nie ustami i językiem, lecz przy pomocy rąk, których ruchy stopniowo dojrzewają wraz z Tobą. To one stanowią Twój głos.

Jeśli jesteś głuchy od urodzenia, nie znasz świata innych ludzi, świata dźwięków. Ale wyobraź sobie teraz, że jesteś osobą słyszącą, która w wyniku wypadku lub choroby traci słuch. Z dnia na dzień jeden z Twoich zmysłów zanika, wszystko wokół przykrywa płachta milczenia. Teraz wyobraź sobie, że tak będzie już zawsze.

Problem wad słuchu dotyka wielu osób. Pomimo wzrastającej stopniowo świadomości społeczeństwa, życie niesłyszących nie jest łatwe. Osobiście definiuję tolerancję jako chęć zrozumienia i gotowość na rozmowę z każdym, dlatego nie będę przytaczać tu suchych faktów dotyczących wad słuchu. Można znaleźć je w książkach naukowych. Zamiast tego postawiłam na dialog – z uczniami i studentami, których problem ten dotyczy bezpośrednio. Szczególnie wdzięczna jestem Nikoli Surdel, która zechciała ujawnić swoją tożsamość.



Historie moich bohaterów są w wielu aspektach do siebie zbliżone, choć każda z nich stanowi indywidualną wartość. Z ich słów można wysnuć wnioski, że zdecydowanie większym problemem od samej utraty słuchu jest adaptacja społeczna po niej. Aneta, uczennica technikum, przyznaje, że w radzeniu sobie z niedo-

słuchem pomogli jej rodzice. Dyskryminacji doświadczała jednak w szkole, spotykała się też z przejawami zazdrości ze strony rówieśników. Ze względu na niedosłuch pisała egzaminy w oddzielnych salach, w wyniku czego inni uczniowie i ich rodzice wysuwali oskarżenia, że uczennica jest faworyzowana.

Z podobnymi trudnościami w szkole zmagająca się Nikola Surdel: „Głupie wypowiedzi rzucane w moją stronę to już codzienność. Nauczyciele są dla mnie teraz bardziej wyrozumiali, ale to jest źle odbierane przez uczniów. Zazdroszczą mi, bo myślą, że dzięki wadzie słuchu mam zawyżane oceny i cały świat kręci się wokół mnie – a wcale tak nie jest”. Dziewczyna wskazuje też na inne komplikacje, z jakimi się zmagają jako osoba nosząca implanty ślimakowe. Podczas kąpieli musi bardzo uważać, by przypadkiem ich nie zamoczyć. Na noc ściąga swoje urządzenie i wtedy całkowicie przestaje słyszeć. Kolejny problem stanowią zajęcia z WF-u, na których Nikola nie może angażować się tak, jakby chciała. Musi uważać, by nie uderzyła jej piłka, co mogłoby spowodować uszkodzenie implantu: „Zawsze mi wtedy smutno, bo przez to nikt nigdy mnie nie wybiera do swojej drużyny i zostaję z kimś, kto mnie nie lubi i nie chce mnie w swoim zespole”.

Moi bohaterowie to bardzo pozytywne osoby. Zaskoczyło mnie, że w codziennym życiu niedosłuch nie stanowi dla nich dużej przeszkody – często podchodzą do niego z dystansem i humorem. Nikola praktycznie od urodzenia nie słyszy na lewe ucho. Słuch w prawym utraciła później. „Wcześniej myślałam, że to będzie straszne utrudnienie, ale z dnia na dzień było lepiej i się przyzwyczajałam. Myślę, że można się nauczyć z tym żyć, ale trzeba na to czasu. Jest to w pewien sposób inny wymiar rzeczywistości. W kwietniu 2020 r. miałam wszczepiony implant ślimakowy. Nie byłam do tego pozytywnie nastawiona, ale kiedy zaczęłam słyszeć, byłam zaskoczona i moje podejście się zmieniło”.

Pisząc ten artykuł, nie pragnę nikogo pouczać, lecz jedynie zwrócić uwagę na problemy osób z niepełnosprawnościami. Często jesteśmy zbyt pochopni w swoich ocenach. Krytykujemy innych, wyśmiewamy ich niezrozumiałe dla nas zachowanie, a rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę, ile wysiłku kosztuje ich, by nauczyć się zwyczajnie funkcjonować. Moi rozmówcy jednoznacznie przyznali, że spotykają się ze strony otoczenia zarówno z przejawami wrogości, jak i sympatii. Wszystko zależy od wychowania i zdolności do empatii – a tej ostatniej z łatwością można się nauczyć! Aby wczuć się w sytuację drugiej osoby wystarczy trochę chęci, życzliwości i otwartości. To niewiele, a w zupełności wystarczy, aby móc zrozumieć się bez słów.

# W SPEKTRUM AUTYZMU

**Autyzm od lat stanowi wielkie źródło zagadek, część z nich postanowiła odkryć przed nami pani Agnieszka Szpytko – specjalistka ds. autyzmu przy szkole podstawowej w Brzegu.**



## **Skąd pomysł na wybranie takiej ścieżki zawodowej?**

Początek mojej ścieżki zawodowej związanej z autyzmem miał miejsce w 1997 r. Rozpocząłam wtedy studia w Dolnośląskiej Szkole Wyższej Edukacji we Wrocławiu i to właśnie w tym mieście mogłam poznać bliżej tę przypadłość. Prof. Joanna Kruk-Lasocka otworzyła w tej placówce poradnię terapii i diagnozy – dzięki temu właśnie tam po raz pierwszy spotkałam się z dziećmi ze spektrum autyzmu. To jak postrzegają one rzeczywistość, bardzo mnie zafascynowało i już wtedy wiedziałam, że powiążę z tym mój zawód. I tak już ponad 20 lat zajmuję się terapią i nauczaniem dzieci z tym zaburzeniem. Obecnie pracuję jako nauczyciel wspomagający w szkole podstawowej oraz jestem specjalistką w dziedzinie autyzmu. Bardzo często biorę udział w spotkaniach z dziećmi z autyzmem i ich opiekunami, gdyż to właśnie w ich głowach rodzi się najwięcej pytań i wątpliwości odnośnie tego zaburzenia. W mojej pracy, oprócz

pomocy rodzinom, nie brakuje miejsca dla nauczycieli osób z autyzmem. Udzielam im wskazówek oraz wspieram ich w codziennej pracy z podopiecznymi.

## **Co przynosi Pani największą radość w pracy, a co jest źródłem smutku?**

Największą radością, jaka może mnie spotkać w pracy, są osiągnięcia przez moich wychowanków sukcesy. Należy zwrócić szczególną uwagę i pamiętać o tym, że w przypadku osób ze spektrum autyzmu tych sukcesów może być stosunkowo niewiele i na każdy, nawet najdrobniejszy, czasami trzeba bardzo długo czekać, jednak kiedy nadchodzą, budzą radość nie tylko dziecka i opiekuna, ale również całego otoczenia. Ogromne i nieporównywalne szczęście przynosi mi również możliwość pomagania dzieciom z tym zaburzeniem w taki sposób, aby nauczyły się żyć i funkcjonować w społeczeństwie. Największym źródłem smutku, który mi doskwiera, jest brak informacji o pochodzeniu autyzmu i czynnikach powodujących go. Przypadłość ta po raz pierwszy została opisana w latach 40. XX w. i mimo że od tego przełomowego okresu minęło kilka dekad, to nadal nie wiemy o niej wszystkiego. Cały czas prowadzone są liczne badania, które mają wyjaśnić i dać nam odpowiedzi na nurtujące nas pytania, ale na ten moment niestety nie wiemy, dlaczego jedne dzieci rodzą się z autyzmem, a inne nie.

## **Czym jest autyzm?**

Definicja i jednoznaczne określenie tego, czym jest autyzm, na przestrzeni lat ciągle się zmieniały; dzisiaj możemy powiedzieć, że to zaburzenie neuropsychologiczne dotyczące mózgu i mające najczęściej podłoże genetyczne. Autyzm zaliczany jest do grupy symptomów zwanych wycofaniem, czyli unikaniem kontaktu ze światem zewnętrznym.

## **Jakie są objawy autyzmu u dzieci?**

Najbardziej charakterystycznymi i typowymi objawami tej przypadłości u dzieci są zaburzenia w kontaktach społecznych, komunikacyjnych oraz w zachowaniu. Warto zaznaczyć, iż oznaki autyzmu pojawiają się już we wczesnym dzieciństwie i zauważalne są przez resztę życia. Obecnie autyzm znajduje się pod parasolem zaburzeń autystycznych, które wcześniej były dzielone na zespół Aspergera, autyzm klasyczny czy zespół Retta.

## **Czy u każdej osoby z autyzmem występują te same objawy?**

Każde dziecko ma inne objawy. Lista jest bardzo długa, jednak do najczęściej występujących możemy zaliczyć m.in. brak reakcji na polecenia, braki w kontaktach z rówieśnikami, trudności z wyrażaniem emocji, problemy z porozumiewaniem się zarówno za pomocą gestów, jak i mowy. Zdarza się, że wraz ze spektrum autyzmu wystąpić mogą niepełnosprawności sprzężone, które objawiają się trudnościami z komunikacją;



inni mogą obserwować u siebie problemy w kontaktach społecznych, ale np. nie przejawiają zachowań stereotypowych. W przypadku autyzmu istnieje bardzo duża ilość wariacji i schematów występowania tych objawów u poszczególnych dzieci. Jedna osoba może mieć jeden główny objaw, a druga – trzy objawy. Bez względu na to należy zaznaczyć jedną bardzo ważną kwestię – każdy człowiek jest inny i tak samo każda osoba ze spektrum autyzmu jest inna. Dlatego też podejście do niej musi być indywidualne; szablonowy sposób działania nie sprawdzi się w leczeniu takich osób. Najważniejsze w opiece nad nimi jest, aby zapewnić im wsparcie, zrozumienie i czas.

### **Koncentracja i pamięć u osób z autyzmem są ponoć mocno rozwinięte. Czy jest więc możliwość, aby w przyszłości funkcjonowały w społeczeństwie jako specjaliści w naukach ścisłych?**

Warto zaznaczyć, iż nie działa to w ten sposób w każdym przypadku – nie u wszystkich osób w spektrum autyzmu koncentracja i pamięć są mocno rozwinięte. W społeczeństwie zdarzają się ludzie, którzy znacząco się wyróżniają, tak samo wśród osób z autyzmem pojawiają się przypadki indywidualne, tzw. geniusze. Są to osoby, u których część mózgu jest mocniej rozwinięta np. w dziedzinie muzyki. Fenomenem jest to, że tacy ludzie pięknie grają na instrumentach, chociaż nigdy nie uczyli się tego. Takie osoby dysponują pamięcią absolutną czy fotograficzną i nie mają sobie równych. Inni z kolei obdarzeni są kunsztem malarskim, pięknie malują obrazy, a jeszcze inni mają smykałkę do dziedzin ścisłych i świetnie znają królową nauk, którą jest matematyka. Nawiązując do drugiej części pytania, oczywiście istnieje możliwość, aby osoby z autyzmem znalazły swoje miejsce w społeczeństwie jako specjaliści i znawcy w bardzo ścisłych i określonych dyscyplinach, w których zapewne okażą się ekspertami. Co więcej, takie osoby można spotkać już teraz.

### **Jak wygląda tolerancja w stosunku do osób z autyzmem?**

Świadomość społeczna na temat osób znajdujących się w spektrum autyzmu z roku na rok staje się wyższa, co wpływa również na wzrost tolerancji. Warto zaznaczyć, iż na samym początku rozpoznawania tej przypadłości wyglądała ona zupełnie inaczej niż dzisiaj. Wszystko jest zasługą coraz większej liczby programów, reklam, organizacji i akcji charytatywnych, które przybliżają specyfikę tego zaburzenia oraz uświadamiają ludziom, czym jest i jakie dolegliwości się z nim wiążą. Czynnikiem, który przyczynia się do znaczącego wzrostu akceptacji wobec autyzmu, są celebryci, którzy dzięki swojej rozpoznawalności i zasięgom mogą docierać z tą cenną wiedzą do ogromnej liczby ludzi.

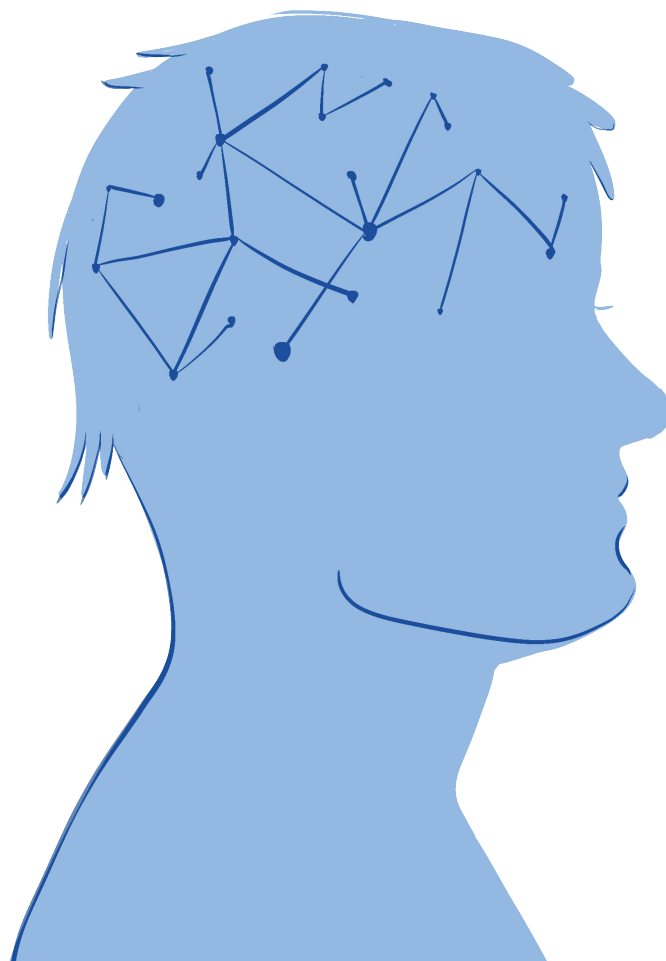
### **2 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Jak celebrowany jest on w Pani placówce?**

Mimo że 2 kwietnia obchodzony jest Dzień Świadomości Autyzmu, to w naszej placówce cały miesiąc przeznaczony jest na szerzenie wiedzy na temat tej dolegliwości. Cały ten czas staramy się poświęcić na organizowanie różnych gazetek informacyjnych, prętnie działamy również multimedialnie, tworząc filmiki edukacyjne i instruktażowe właśnie o tym, czym jest

autyzm. Zapraszamy wiele osób na rozmaite akcje, które są ogłaszane na stronie internetowej naszej szkoły. W ciągu całego miesiąca wybieramy jeden dzień, kiedy ubieramy się na niebiesko, gdyż to właśnie ten kolor jest symbolem autyzmu. Wciąż wymyślamy nowe formy dotarcia do ludzi, ale również unowocześniamy już istniejące. Myślę jednak, że na tę chwilę świadomość o tym, czym jest autyzm oraz jak się objawia, jest już szeroko rozpropagowana.

### **Jak zachowywać się w stosunku do osób z tym zaburzeniem?**

W pierwszej chwili każdy z nas, widząc osobę autystyczną, która wykazuje się agresywnym zachowaniem czy innymi odchyłkami od ogólnie przyjętego standardu, pomyśli, że jest ona pozbawiona wszelkich norm społecznych, źle wychowana, wyalienowana. Najprościej mówiąc, pomyślimy, że jest to osoba po prostu dziwna. Wszyscy się różnimy, a u osób z autyzmem czy z niepełnosprawnością ta różnorodność wyraża się w taki, a nie inny sposób. Musimy pamiętać, aby takie osoby nie były przez nas obrzucane niewłaściwymi spojrzeniami, nie możemy ich osądzać ani bezpodstawnie krytykować. Ostatnim zdaniem, jakie chciałabym powiedzieć, jest krótki apel do wszystkich ludzi, aby starali się okazywać akceptację nie tylko osobom z autyzmem, ale także ich opiekunom.



ROZMAWIAŁ: DAWID KOTYŚ  
FOT. EMILIA KRYPEL  
GRAF. JESSICA PASTERNICKA

# okiem. prawnika

## Równości i różnice

**Podzielenie jabłka na identyczne kawałki wymaga jedynie ostrego noża i minimalnej znajomości matematyki. A jak kwestia równości ma się w przypadku ludzi?**

Ile osób, tyle historii pisanych przez życie. Nietrudno o dwie ludzko podobne, ale na próżno szukać dwóch jednakowych przebiegów zdarzeń. Równość stawia przed prawem nie lada zadanie – aby traktować równo i sprawiedliwie zarazem. Nic dziwnego, że w prawniku toczy się nieustanna bitwa między sercem i rozsądkiem a wiernością przepisom prawa.

**Art. 32 Konstytucji RP, Zasada równości obywateli wobec prawa:**

*Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne.*

Równość wobec prawa, czy też równość w prawie, to jedna z zasad konstytucyjnych, która została wyrażona w art. 32. Równe podejście i jednakowe traktowanie często kojarzymy ze stanem pożądanym. Równość niejednokrotnie pojmowana jest jako umożliwienie wszystkim startu w tych samych warunkach. Żeby lepiej zrozumieć, jak funkcjonuje równość wobec prawa, na moment odłóżmy do szuflady myśl, że *równo* koniecznie musi oznaczać *tak samo*.

### § Dwie odmienne rzeczywistości

Trudno mówić o równości w sytuacji, kiedy przed oczami malują się dwa zgoła odmienne wydarzenia. Nie sposób uczynić z prawa uniwersalnej pieczęci, którą wymiar sprawiedliwości będzie mógł odciskać tak samo zawsze i wszędzie. Gdyby uznać ten pomysł za niezawodny, okazałoby się, że to, co dla jednych jest nie do udźwignięcia, dla drugich jest lekkie jak piórko. Gołym okiem widać, że takie działanie odbiega od idei skuteczności prawa.

Jak w takim razie stosować jeden przepis w przypadku tysięcy całkowicie odmiennych wydarzeń? Klucz stanowi wcześniej wspomniane i o wiele łatwiejsze do zauważenia *podobieństwo*. Jeśli pewną zbiorowość charakteryzuje cecha, która jest dla prawa istotna, wszystkich członków owej zbiorowości możemy uznać za podobnych. Oceniając sytuacje podobne, pod lupę trafi pożądana cecha, a nie dziesiątki pozostałych. Tym samym u z pozoru całkiem różnych osób odnajdziemy pewne zbieżności. Jeśli prawo „zachowa się” wobec nich w tożsamy

sposób, możemy założyć, że będzie dla nich równie satysfakcjonujące lub równie dotkliwe.

### § Oczko w głowie

Nierówności w traktowaniu osób fizycznych czy prawnych możemy uzasadnić na wiele sposobów. Sympatia, uprzedzenie czy sceptycyzm – to tylko niektóre z nich. Nie oznacza to, że takie działania są akceptowane. Co więcej, w prawie nie ma przestrzeni na podział na przysłowiowe oczka w głowie i czarne owce. Do równania kreującego sytuację prawną podmiotu podstawić należy wyłącznie czynniki istotne – na wszelkie inne okoliczności oraz cechy prawo winno pozostać obojętne.

Zasada równości wobec prawa nie jest zamknięta na zróżnicowane podejście. Zróżnicowanie to wyrażać się będzie w odmiennym patrzeniu na różne od siebie podmioty. Nie stanowi to naruszenia omawianej zasady konstytucyjnej, ponieważ wyłącznie dzięki takiemu zabiegowi nikt nie będzie faworyzowany lub traktowany niekorzystnie. Prawo, a co za tym idzie – również wymiar sprawiedliwości – musi znaleźć złoty środek, do którego prowadzi wnikliwa, indywidualna analiza każdej sytuacji.

### § Niezawodny złoty środek

Pojęcie złotego środka po raz kolejny okazuje się niezastąpione. Prawo powinno widzieć wszystkich razem i każdego z osobna jednocześnie. Musi dostrzegać podobne zbiorowości oraz unikać bezzasadnego grupowania. Odmienne powinno traktować różnych sobie, a do podobnych odnosić się w sposób zbliżony. Zupełnie jak w życiu – chodzi o to, żeby każdy miał pewność, że zostanie dostrzeżony i potraktowany sprawiedliwie. Z tą różnicą, że prawo ma oczy szeroko otwarte nie tylko na osoby fizyczne, ale również prawne.



TEKST: ADRIANNA BISCHOF  
GRAF. AGNIESZKA FRANKOWSKA



### Endurance odnaleziony

Blisko 71% naszej planety pokryte jest wodą. Nadal istnieją niezbadane głębiny morskie i nieodkryte organizmy, które w nich żyją. Dna mórz i oceanów kryją w sobie wiele tajemnic oraz pogrzebane świadectwa ludzkości. Wraki statków, samolotów, łodzi podwodnych, wszelkiego rodzaju przedmioty, a nawet pozostałości cywilizacji zalanych przez odmęty morskie. Badanie tego terenu nie należy do najłatwiejszych. Powodem jest m.in. ograniczony dostęp, czasochłonność, nieprzychylny warunki, wymóg posiadania specjalistycznego sprzętu *etc.* Dlatego też nie dziwi fakt, że wrak statku *Endurance*, który zatonął ponad 100 lat temu, został odnaleziony dopiero teraz. Pod banderą Wielkiej Brytanii oraz przewodnictwem Ernesta Shackletona, *Endurance* w 1914 r. wypłynął w stronę Antarktydy. Na początku 1915 r. statek ugrzązł w pokrywie lodowej. Nie był w stanie się uwolnić i przez kilka miesięcy wytrwale dryfował, by w końcu zatonać za sprawą naporu lodu. Jednak dzięki inicjatywie Ernesta Shackletona wszystkim 28 członkom załogi udało się przetrwać. Wraz z kilkoma towarzyszami przebył on w szalupie ratunkowej 1200 kilometrów, aby poszukać pomocy i zorganizować wyprawę ratunkową. Ta bohaterka historia stanowiła inspirację dla różnych dzieł kultury, w tym książek i filmów. Jak donosi portal *Dziennik Naukowy*, organizacja charytatywna *Falklands Maritime Heritage Trust* zainicjowała ekspedycję, której celem było odszukanie rzezonego wraku. Wyruszyli 5 lutego i, korzystając z podwodnych pojazdów, wreszcie odnaleźli *Endurance*. Okazało się, że zguba spoczywa na dnie Morza Weddela w stanie niemalże doskonałym. To niesamowite, że po tylu latach wrak nadal jest w jednym kawałku.

### Implant jako środek prozdrowotny

Znamy wiele sposobów radzenia sobie z chorobami i przypadłościami zdrowotnymi. Zażywamy odpowiednie leki, syropy, przyjmujemy szczepionki, uczęszczamy na rehabilitację, poddajemy się operacjom i różnym zabiegom. Są to środki powszechne, przeważnie mało kontrowersyjne. I tutaj właśnie pojawia się implant, tj. *MagnetoElectric Bio ImplanT*, w skrócie *ME-BIT*. Zaprojektowali go naukowcy z Uniwersytetu Rice'a w stanie Teksas. Zespołem inżynierów kierowali Kaiyuan Yang i Jacobs Robinson z *Rice Neuroengineering Initiative*. Rozmiar omawianego urządzenia wynosi zaledwie 0.8 mm<sup>2</sup>. Jak podaje portal *Focus*, implant wy-

pełniony jest żywicą epoksydową. Jednym z jego elementów jest pasek folii magnetoelektronicznej, umożliwiający zmianę energii magnetycznej na elektryczną. Pewien procent energii może być magazynowany przez kondensator, natomiast wszelkie zmiany pola magnetycznego są przekształcane w dane za pomocą procesora *SoC*. Obecna wersja urządzenia jest w stanie generować do 4 MW mocy. Implant, pobudzając neurony do działania, ma sprawdzić się w przypadku różnych przypadłości zdrowotnych. Może okazać się skutecznym remedium na chroniczne bóle, paraliż, epilepsję, chorobę Parkinsona oraz utratę słuchu. *ME-BIT* jest aplikowany do naczynia krwionośnego i nakierowany na nerw wymagający stymulacji. Ogromną zaletą implantu jest jego bezprzewodowość, która minimalizuje ryzyko wystąpienia awarii czy innej dysfunkcji.

### Szczęście w nieszczęściu, czyli odkrycie w Notre Dame

Niektórzy z nas nadal pamiętają przykre wydarzenie, jakim był pożar katedry *Notre Dame*. Ta znamienita paryska budowla, stanowiąca nie tylko istotny ośrodek kulturowy, ale i turystyczny, stanęła w płomieniach 15 kwietnia 2019 r. Trudno szukać pozytywów tego nieszczęśliwego zdarzenia, jednak takowe się pojawiły. Przed podjęciem odbudowy iglicy katedry przeprowadzono prace przygotowawcze. Właśnie wtedy dokonano niesamowitego odkrycia. Jak informuje portal *Rzeczpospolita*, znaleziono kilka grobowców oraz sarkofag w kształcie człowieka wykonany z ołowiu. Najprawdopodobniej powstał on w XIII w. Natomiast pod podłogami skrywały się części malowanych rzeźb, które pochodziły z XIII-wiecznego lektorium. To wręcz nieprawdopodobne, że po tak długim czasie użytkowania katedry odnaleziono nowe, dotąd nieznanne światu zabytki!



# BABSKIE przemyślenia i pogaduchy O NICZYM

## Akceptacja

W świecie pozbawionym zasad co do akceptowania czegokolwiek (no, może oprócz plików *cookies* nawet na najgłupszych stronach internetowych), każdy z nas może czuć się odmieńcem. Czy jednak inność powinna być traktowana jako przejaw wcielnego zła i obdarzana przez postronnych sporą dawką kpiny i niezrozumienia?

Jakiś czas temu postanowiłam zrobić mały rachunek sumienia i wypunktować wszystkie swoje wady. Lista okazała się być dłuższa i zdecydowanie mocniej zalana łzami niż mogłabym się spodziewać. Tym razem jednak postanowiłam sięgnąć nieco bardziej w głąb siebie i odrzucić tak błahe problemy jak lenistwo czy pyskatość.

O dziwo, nagrodę w konkursie na najbardziej kłopotliwą cechę otrzymał problem z tolerancją. I nie, nie chodzi tu absolutnie o rasizm, homofobię czy wszelkie inne przejawy braku zrozumienia dla odmienności, a o zwyczajny brak akceptacji samej siebie.

Od zawsze czułam się inna, nieco gorsza od rówieśników. Niedorównująca urodą i figurą dziewczynom z podwórka i nieszczególnie wybitna, jeśli chodzi o naukę (mimo że na moich świadectwach nierzadko królowały czerwone paski). Ze sportem też byłam na bakier. Całe dzieciństwo opychania się słodyczami i częste symulowanie choroby tuż przed lekcją wychowania fizycznego nie wyszły mi na dobre. Zresztą kariera sportowa nigdy nie była szczytem moich marzeń. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że nie czułam się szczególnie dobra w żadnej dziedzinie. Dodatkowo nieprzychylny komentarze koleżanek i kolegów z klasy wzbudzały we mnie poczucie alienacji i odrzucenia.

Niejednokrotnie próbowałam udowodnić, zarówno sobie, jak i innym, że wcale aż tak nie odstaję od grupy. Ciągłe jednak spotykałam na swojej drodze kogoś, kto skutecznie odbierał mi motywację do zaakceptowania samej siebie. Na przestrzeni lat wykształcałam w sobie poczucie beznadziei i umiejętność szukania wad w każdej części swojego ciała. Zbyt kręcone włosy teraz, po kilku zabiegach, stały się za proste, a przybranie na wadze

15 kilogramów okazało się końcem świata, a nie zwyczajną chwilą (co prawda dość długą) słabości.

Zastanawiałam się, co mogę zrobić, żeby polepszyć swoją samoocenę i uzmysłowiłam sobie, że przecież nie tolerować to można co najwyżej laktozy czy glutenu, a nie samego siebie. W końcu jak nauczyć się szacunku do innych, skoro nie potrafi się przyjąć na klatę tego, jakim się jest i cieszyć ze swojej unikatowości?



Dość długo czekałam na moment, kiedy wyzbędę się negatywnych emocji i w końcu będę mogła stworzyć *Szczęśliwą Siódmkę*, czyli zestaw siedmiu niezbędnych porad, które pomogą każdemu w dążeniu do samoakceptacji, ale wreszcie się udało.

Uwaga, uwaga... oto one:

1. Tuż przed snem przeanalizuj cały swój dzień. Zastanów się, co dobrego zrobiłeś(-aś) dla siebie bądź innych. Wygląd to nie wszystko. Liczą się czyny!

2. Poproś (tak, dobrze widzisz!) o komplement. To nie wstyd, że masz gorszy dzień i potrzebujesz słów otuchy. Pamiętaj, że osoby trzecie widzą Cię inaczej. Zwykle nieco pozytywniej niż Ty sam(a) siebie!

3. Zrób sobie dobrze! Zaplanuj dzień tylko dla siebie. Rób rzeczy, które sprawiają Ci radość. Tego dnia możesz być egoist(k)ą. Każdy potrzebuje chwili relaksu.

4. Daj upust swoim emocjom! Znajdź konstruktywny sposób na rozładowanie napięcia. Pamiętaj, że Twoim celem jest poczuć ulgę. Nie zmuszaj się do czynności, których na co dzień nie lubisz robić. Postaw na klasykę. Krzyk i płacz bywają oczyszczające!

5. Karma wraca! Sprawiaj przyjemność zarówno sobie, jak i swoim bliskim. Zyskasz nie tylko w ich, ale i swoich oczach!

6. Rozpisz miesięczne cele! Pamiętaj jednak, żeby były one realne. Zaczynaj od czegoś prostego. Nie bądź dla siebie zbyt surowy(-a).

7. Zaczynaj działać! Nie możesz liczyć na cud. Tylko Ty możesz wnieść pozytywne emocje do swojego życia i zacząć akceptować to, kim jesteś.

TEKST: ALEKSANDRA ROSTKOWSKA  
FOT. EMILIA KRYPEL

# ERASMUS+

## 'Gaining momentum'

So the days slowly passed, at the university it was at exits and parties. Everything was easy to reconcile, if you had a well-organised time, that was what I had. I planned everything in advance so that a day would not be wasted.

One memorable weekend in October turned out to be such a time. It happened had nothing planned. It made me a bit sad because I was afraid I would stay in bed and watch some movies or series evaporate. Unexpectedly, around 9 a.m. at Saturday, someone knocked on our door, and since Bameni and I had the room closest to the exit, I went to check who it was. To my surprise, it was Neto. He was so quick he almost knocked me over. He was grinning from ear to ear and even woke Bameni up. She was still asleep after the party.

In a moment I heard another knock on the door. I opened it again with even greater surprise. This time I saw Javier dragging two suitcases behind him. I opened my mouth in surprise because I had no idea what was going on. Bameni got to her feet with some difficulty, she was semiconscious. They both entered our room and announced that they were taking us on a two-day trip. This time both she and I were looking at them with huge eyes. They started to rush us because it turned out that we only had an hour for the bus to arrive, and the stop was about 500 meters from us, so there was even less time.

the most necessary things. It turned out that one of the suitcases Javier had with him was packed with our belongings. To my surprise, they replied that the day before they had packed our clothes so that we would not waste time on them on the day of departure. After less than 30 minutes, we were all ready to leave. Fortunately, we managed to catch the bus. Moreover we even had a few minutes to spare.

The route to a place where we did not know anything about it was quite short, as it only took a couple of hours. Perhaps it was a surprise trip. We did not even look back when this time passed, because after taking our seats we talked non-stop, me with Neto, and Bameni with Javier. With him, she regained her life force back. When we got there, it turned out that they took us to Madrid. We enjoyed it very much, because the first time we were there, we loved it. We finally got to the place where we stayed.

They chose a nice apartment that was rented by a Spanish couple. There were three rooms, bathroom, kitchen and terrace. The weather was nice for October and it was not that cold so we decided to cook dinner and eat it on the terrace as the view of the city was beautiful. While we were sunbathing outside, the boys went to prepare something delicious. They made us a typical Spanish dish. It was late afternoon, so they took us for an afternoon walk.

There were quite a lot of people as they also enjoyed the nice weather. We sat for a while in the park and on the beach until it was dusk. Returning to the place of accommodation, singing and dancing took place on one of the streets. We stopped to watch the performances and after a few minutes, we joined the local people. After dancing I got a rose from Neto. It was very kind of him.

We were glad that we returned quickly to our apartment to get ready for the night at the club. We were all getting ready together in the general room. Bameni and I laid out on the carpet with cosmetics and in the meantime, we were doing our hair and looking for the right clothes. The boys were with us and they were also getting ready. We had such a good conversation and laughed so loudly that unexpectedly the upstairs neighbor came to complain that it was too loud and asked for silence. We found that we feel so good in our own company and we lack daily contact that we decided to stay and talk, get to know each other better.



I started getting ready quickly in time, Bameni went a little worse and Javier had to get her out of bed because she was still half asleep. Ready, I started looking for a suitcase to pack

TEKST: PATRYCJA PRZYBYŁA  
FOT. KUDETA SANTANDER

# STOSUNKI MIĘDZYNARODOWE



**MARCEL  
RYSZKA**

**Dlaczego zdecydowałeś się studiować stosunki międzynarodowe?**

Zawsze interesowałem się szeroko pojętym bezpieczeństwem, ale to rok 2014 był przełomem w moim życiu i wydarzenia z tamtego okresu sprawiły, że postanowiłem podjąć studia na tym kierunku.

**Jaką pracę chciałbyś podjąć po studiach?**

Kiedy zaczynałem studia, chciałem w przyszłości zostać attaché wojskowym lub pracować w Ministerstwie Spraw Zagranicznych RP, jednak im dalej w las, tym trudniej jest mi określić, co chciałbym robić po studiach. Pomysłów jest wiele, a mam już za sobą rok pracy w gazecie, obecnie staram się o staż w radiu, a w wakacje czeka mnie Legia Akademicka.

**Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat?**

Studia same w sobie niewiele je zmieniły, oczywiście poszerzyły horyzonty i pozwoliły pełniej patrzeć na niektóre wydarzenia, ale to ludzie, których spotkałem dzięki studiom, naprawdę wpłynęli na moje postrzeganie świata.



**PATRYCJA  
HEJDAK**

**Dlaczego zdecydowałaś się studiować stosunki międzynarodowe?**

Skończyłam administrację, a obecnie dodatkowo studium finanse i rachunkowość oraz zarządzanie zasobami ludzkimi. Obszarem moich zainteresowań są fundusze europejskie.

**Jaką pracę chciałabyś podjąć po studiach?**

Przyszłość wiąże z sektorem publicznym związanym z przynależnością Polski do Unii Europejskiej bądź międzynarodowymi instytucjami unijnymi.

**Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat?**

Tak, studia pozwoliły mi zrozumieć procesy zachodzące w sferze politycznej, gospodarczej i finansowej. Wpłynęły na chęć poznawania interakcji społecznych, kształtowania się stosunków międzynarodowych i wzrost mojego zaangażowania w działania w środowisku studenckim. Jestem członkiem zarządu AZS, promuję sport wśród studentów. Natomiast przedmioty związane z regionalizmem czy samorządem wpływają na rozwój moich preferencji naukowych w nowym kierunku.



**RAFAŁ  
KUBOWICZ**

**Dlaczego zdecydowałeś się studiować stosunki międzynarodowe?**

Ponieważ kierowałem się swoją chęcią poznawania procesów zachodzących pomiędzy państwami – zarówno w wymiarze politycznym, jak i społecznym oraz gospodarczym. Od zawsze też interesowałem się bieżącą sytuacją na świecie i historią. To był wybór podyktowany pasją.

**Jaką pracę chciałbyś podjąć po studiach?**

Będąc w miarę na bieżąco z sytuacją na świecie oraz mając przy tym wiedzę teoretyczną, mam w głowie myśl o pracy jako analityk do spraw międzynarodowych. Nie wykluczam jednak dalszego studiowania i rozwijania się na innych płaszczyznach.

**Czy studia zmieniły Twoje spojrzenie na świat?**

Trudno mi mówić o konkretnej zmianie mojego spojrzenia na świat. Nazwałbym to raczej rozwinięciem umiejętności szerokiego analizowania danego problemu. Zdecydowanie jednak nauczyłem się większej wyrozumiałości i akceptowania różnorodności poglądów w świecie.

# ADOPTUJ!



*Portos*



Fot: Laura Zimnik

*Perła*



**MIEJSKIE SCHRONISKO  
DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W OPOLU**

TEL.: 77 45 45 902

E-MAIL: [KJEROWNJK@SCHRONJSKOWOPOLA.PL](mailto:kjerownjk@schronjskowopola.pl)