



# W numerze:

## Hej wszystkim!

Jako, że maturzyści opuszczają nas już w maju, postanowiliśmy zastąpić tych, którzy pracowali w szkolnej gazetce. W szeregach redaktorskiej drużyny są obecnie: Maja Burzyńska, Małgorzata Nadolska, Zofia Ośmińska, Małgorzata Plebańska, Cezary Surmiak, Daniel Świtalski, Aleksandra Janic oraz Magdalena Złotek. Wszyscy jesteśmy gotowi na owocną współpracę. Oczywiście nikt z nas nie jest dyplomowanym redaktorem, dlatego będziemy próbowali tworzyć tę gazetkę po swojemu :) Jesteśmy otwarci na sugestie i komentarze. Mamy nadzieję, że „Politechnik Junior” ożyje i będzie dostępny dla każdego!

**Redaktor naczelny i zastępca redaktora naczelnego  
- MAŁGORZATA PLEBAŃSKA i MAŁGORZATA NADOLSKA – 2 C**

### 3 Rozmowa z Anią Bieliciaewą

#### - Znalazłam tutaj przyjaciół

Z powodu wojny wielu Ukraińców musiało szukać schronienia w Polsce. Do polskich szkół zaczęły uczęszczać ukraińskie nastolatki. Udało nam się zadać kilka pytań Ani Bieliciaewej, która rozpoczęła edukację w naszym liceum.

### 5 Perfekcyjna (nie)doskonałość

Perfekcjonizm... Wydaje się nieodłączną cechą osób dokładnych, przywódców i liderów tego świata. Często sami chcemy być perfekcjonistami, ponieważ wydaje się to czymś wybitnym i ciekawym, co wyróżnia i sprawia, że jesteśmy wręcz idealni. Jednakże perfekcjonizm bywa zabójczy. Co więc warto o nim wiedzieć?

### 7 Czy każdy może zostać Kurtzem?

Czy każdy z nas może się stać bezwzględnym mordercą, człowiekiem cynicznie wykorzystującym swoją pozycję, władzę? Oczywiście znamy takie osoby z historii, uczymy się o nich. Czy jednak my, szarzy ludzie, gdyby tylko pozwoliły na to okoliczności, moglibyśmy się stać tacy jak oni? Chętnie odpowiedzielibyśmy: Nie! Nigdy nie bylibyśmy zdolni do popełnienia takich zbrodni. Ale czy na pewno?

### 8 Temperamentu się nie zmienia...

Twoja osobowość jest kształtowana przez okoliczności i doświadczenia, a Twój temperament jest zakodowany w Twoim DNA. Natura i wychowanie działają razem.

### 9 Wiersze uczniów ALO

W tym wydaniu „Politechnika Junior” prezentujemy kolejne wiersze uczniów naszej szkoły. Jak się okazuje, wśród ścisłowców nie brakuje polonistycznych perełek.

## Rozmowa z Anią Bieliaievą

# - Znalazłam tutaj przyjaciół

Z powodu wojny wielu Ukraińców musiało szukać schronienia w Polsce. Do polskich szkół zaczęły uczęszczać ukraińskie nastolatki. Udało nam się zadać kilka pytań Ani Bieliaiewej, która rozpoczęła edukację w naszym liceum.

**Co sądzisz o Wrocławiu?**

**ANIA BIELIAIEVA:**

- Nigdy wcześniej nie byłam we Wrocławiu, pomimo iż byłam wcześniej trzy razy w Polsce. Mogę powiedzieć, że jest to jedno z najpiękniejszych miast, jakie widziałam, więc bardzo mi się podoba. Wrocław ma swoją atmosferę, coś wyjątkowego w sobie. Jest to bardzo satysfakcjonujące.



**Czy jest coś, co Cię zainteresowało, bądź przykuło Twoją uwagę?**

- Bardzo lubię nauki ścisłe (fizyka i matematyka są najlepsze, po prostu moje ulubione), sport, historię i inne rzeczy, ale w

tej szkole zainteresowała mnie również chemia (choć wcześniej też dużo się jej uczyłam) oraz informatyka (jestem zadowolona, iż piszemy programy w różnych językach). Bardzo podobają mi się sale gimnastyczne, granie w siatkówkę jest w takich salach jak marzenie. Jestem pewna, że to nie wszystko, bo szkoła jest naprawdę niezwykła.

**Jesteś więc zadowolona ze swojej nowej szkoły?**

- Tak. Znalazłam tutaj przyjaciół i wszyscy są dla mnie mili. Cieszę się, że wszyscy rozumieją, że nie znam języka polskiego jak i paru innych rzeczy i starają się mi pomóc. To jest miłe, kocham was wszystkich.

**Czy mogłaś wybrać szkołę, do której pójdziesz? Jeżeli tak, to dlaczego wybrałaś właśnie ALO?**

- To jest trochę dziwna historia. Wysłaliśmy listy do trzech najlepszych liceów we Wrocławiu i ALO pierwsze odpowiedziało. Jak już przyjechalismy na Dolny Śląsk, spodobało mi się, więc zdecydowałam się zostać.

**Czy byłaś mile powitana?**

- Jasne! Szczerze, wszyscy tutaj są bardzo fajnymi, miłymi i interesującymi osobami. Byłam bardzo zdziwiona, gdy nauczyciele rozmawiali ze mną po angielsku, ponieważ w mojej ukraińskiej szkole tylko niektórzy nauczyciele znają ten język. To bardzo mi pomogło. Bardzo szybko zapoznałam się z osobami z mojej klasy, co sprawiło, że czuję się tutaj bardzo komfortowo, pomimo obecności w szkole w innym kraju.

**Czy szkoła pomogła Ci się zaaklimatyzować?**

- W zasadzie nie potrzebowałam w tym pomocy. Jedyne, co jest dla mnie dziwne, to jak często pogoda się zmienia. Nie wpływa to na mnie zbyt wiele, jednak jest intrygujące.

**Czy jest coś, co nie podoba Ci się w nowej szkole?**

- Nie mogę powiedzieć, że nie podoba mi się system, po prostu nie jestem do niego jeszcze przyzwyczajona, np. do używania Librusa i innych aplikacji, jednak łatwo się do tego przyzwyczaić. Jedyne co mnie nieco martwi, to zaczynanie lekcji na 7:30 – to naprawdę boli!

**Czy jest coś, co chciałabyś przekazać uczniom ze swojej szkoły?**

- Bądźcie sobą i próbujcie się zaprzyjaźniać z nowymi osobami, to jest dla nich bardzo ważne.

Rozmawiały GOSIA NADOLSKA i GOSIA PLEBAŃSKA – 2 C

# Ach te okienka...

**Udało nam się porozmawiać z Panią Dyrektorką Anitą Skrzyniarz i zadać kilka pytań na temat dłuższych przerw między lekcjami. Wszyscy słyszeli już o nowych zasadach i każdy ma własne zdanie na ich temat. Czy Pani Dyrektorka może nas pocieszyć? Czy są jakieś nadzieje na powrót Bazylki?**

## **CZYM SĄ OKIENKA?**

Dla nikogo nie jest tajemnicą, że tzw. okienka były zawsze nieodłączną częścią egzystowania w naszej szkole. Mimo zdarzających się niewygod takich jak wydłużony czas spędzony w szkole, spowodowanych okienkami, warto traktować je również jako szansę na odpoczynek, posilenie się lub naukę w zaciszu szkolnego boksu. Uczniowie naszego liceum dobrze to rozumieją i niekiedy chcą spędzić ten moment nie tylko w murach szkoły, ale także poza nią. Jednak jak to robić, nie łamiąc jednocześnie zasad obowiązujących uczniów?

## **CO NA TO PANI DYREKTORKA?**

Uczniowie mają obowiązek w trakcie okienek być w szkole, w deklarowanym przez nich miejscu, określonym w deklaracji złożonej przez każdego ucznia na początku roku szkolnego. Według nie tak dawno wprowadzonych w szkole zasad, nauczyciele dyżurujący na okienkach sprawdzają obecność uczniów, a Jak podkreśla Pani Dyrektorka Anita Skrzyniarz, obowiązkiem dyrektorki jest sprawowanie opieki nad uczniami zarówno podczas lekcji jak i okienek. W trosce o bezpieczeństwo uczniów, opierając się na sugestiach kuratorium i nauczycieli, pani Dyrektorka wprowadziła wspomniany nowy przepis. Nie oznacza to jednak, że nie ma możliwości opuszczenia szkoły w trakcie okienka, chociaż wymaga to kilku dodatkowych kroków. Zauważyłam, że obowiązek pozostania w szkole was bardzo ogranicza - mówi Pani Dyrektorka. Z tego powodu powstał nowy przepis uprawniający uczniów (lub rodziców czy opiekunów prawnych w przypadku niepełnoletności ucznia) do zwalniania ich z przebywania w szkole w trakcie okienek. Aby mieć prawo do zwolnienia, należy jedynie dostarczyć odpowiednie pismo do sekretariatu, jednak należy pamiętać, że pisma tego rodzaju nie działają permanentnie, czyli za każdym razem, gdy chcemy spędzić okienko poza szkołą, musimy złożyć osobną wizytę w sekretariacie i przekazać zwolnienie.

## **GDZIE I JAK JEŚĆ, NIE ŁAMIĄC ZASAD?**

Gdy już zostaniemy zwolnieni z okienka, otwiera się przed nami mnóstwo możliwości na spędzenie wolnego czasu. Niewątpliwie bardzo popularną możliwością w tym wypadku jest zwyczajnie pójść coś zjeść. Pani Dyrektorka w trakcie rozmowy z nami zaproponowała całkiem atrakcyjną alternatywę dla pasażu Grunwaldzkiego, w którym stołuje się znaczna liczba uczniów. W niedalekim sąsiedztwie szkoły, w budynku C-18 znajduje się tzw. Strefa Kultury Studenckiej (w skrócie SKS), w którym możemy zakupić smaczne obiady w przystępnej cenie. Z kolei dla osób, które nie chcą lub nie mogą wychodzić ze szkoły, aby coś zjeść, też rysują się nowe perspektywy - szkoła niedawno otrzymała propozycję współpracy od pośrednika firmy cateringowej. Jeśli zgodzi się na to gospodarz budynku, czyli PWR oraz rodzice i wspólnie z uczniami dojdzie do porozumienia w sprawie zasad funkcjonowania podczas posiłków, to może już w niedalekiej przyszłości pojawi się możliwość na zjedzenie obiadu bez konieczności opuszczania budynku liceum.

## **DŁUŻSZE PRZERWY?**

Catering w szkole nie będzie jedyną nowością, która może nas czekać w przyszłości. Dyrektorka ALO przewiduje również inne zmiany. Możliwe, że już w połowie maja czekają nas zmiany w długości przerw. W planach jest przede wszystkim utworzenie jednej przerwy piętnastominutowej, dzięki czemu osoby bez okienek w danym dniu, będą miały czas, aby na spokojnie coś zjeść. Kolejną propozycją zmian, planowana na nowy rok szkolny, są rozszady w grupach rozszerzeniowych, aby zmniejszyć liczbę okienek, dzięki czemu między innymi ilość czasu spędzonego w szkole może się zmniejszyć. Jak dodaje dyr. Anita Skrzyniarz, duże znaczenie w podjęciu tych decyzji miała również opinia społeczności szkolnej (ankiety dotyczące planu, ankiety psychologa szkolnego, rozmowy z uczniami i rodzicami) dająca informację na temat tego, czy rzeczywiście odczuwana jest potrzeba ograniczenia ilości okienek.

# Perfekcyjna (nie)doskonałość

**Perfekcjonizm... Wydaje się nieodłączną cechą osób dokładnych, przywódców i liderów tego świata. Często sami chcemy być perfekcjonistami, ponieważ wydaje się to czymś wybitnym i ciekawym, co wyróżnia i sprawia, że jesteśmy wręcz idealni. Jednakże perfekcjonizm bywa zabójczy. Co więc warto o nim wiedzieć?**

**N**astawienie na sukces i wiara w powodzenie naszych działań są powszechne w społeczeństwie i wręcz korzystne, ponieważ motywują do podejmowania działań oraz utrzymują samoocenę na stabilnym poziomie. Jednak w niektórych sytuacjach stają się one silniejsze od naszej woli. Do osiągnięcia celu przyczyniają się szkodliwe zachowania, a bardziej liczą się efekty pracy niż podjęte działania. Jeżeli coś nie dzieje się zgodnie z założeniami, wynik odbiega od spodziewanego choćby w minimalnym stopniu, staje się to powodem wyrzutów sumienia, złości na samego siebie i na cały świat. Bo przecież „mogłam zrobić to lepiej”. Bo „mogłam bardziej się postarać, wtedy na pewno wyglądałoby to tak jak powinno”. Ten pęd za doskonałością – za sukcesami w pracy, w szkole, za idealną sylwetką czy perfekcyjnym domostwem przyczynia się do wielu problemów, których na co dzień doświadczają perfekjoniści. Jednak kiedy dostrzec, że „dbam o swój rozwój”, albo „lubię jak coś ładnie wygląda” jest już chorobliwe?

## Lubią piękno aż za bardzo

Słowo perfekcjonizm od lat jest bardzo powszechne w społeczeństwie. Używamy go często w sposób prześmiewczy lub pochwałę, nie zastanawiając się nad sensem tego wyrażenia. Śmiejemy się, że ktoś jest perfekcjonistą, bo przeszkadza mu niedomknięta szafka, że perfekcjonistycznie dba o czystość, jest aż zbyt punktualny i zawsze przygotowany. Jednak to nieprawda. Perfekcjonizm jest cechą charakteru - nie wszyscy, którzy przejawiają takie zachowania, z psychologicznego punktu widzenia, są perfekcjonistami. Nietrudno to zauważyć - każdemu z nas czasem coś przeszkadza, wolimy, gdy coś jest tak, a nie inaczej, jednak potrafimy pogodzić się z tym, że pewne rzeczy po prostu mogą nie wyjść. Możemy być z tego powodu smutni, rozczarowani, jednak potrafimy wyciągnąć z sytuacji racjonalne wnioski i podjąć następne działania.

Jednak niekiedy zapędy do doskonałości są już obsesyjne. Dla perfekcjonistów zrobienie czegoś niezgodnie z założeniami, nawet jeśli różnica jest

niewielka, wydaje się końcem świata. Rozczarowanie, smutek i złość na samego siebie są tak dotkliwe, że często nie widoczna jest droga wyjścia z danej sytuacji. Jediną myślą jest „nie nadaję się”, „trzeba było się bardziej postarać”, „przecież mogłam zrobić to lepiej”. Nienawiść do własnej osoby jest dominującym uczuciem, które niejednokrotnie prowadzi do wielu destrukcyjnych działań. Dla perfekjonistów każde niedociągnięcie, problem, który trudno rozwiązać zgodnie z założeniami lub trudna sytuacja, to część powodów, które powodują późniejsze problemy psychiczne. Liczne badania wskazują, że próby samobójcze, depresja, zaburzenia odżywiania i zaniżenie poczucia własnej wartości, najczęściej występują u osób o tej idealistycznej cesze charakteru.

## Nie wszystko złoto, co się świeci

Wielu lekarzy, psychologów i badaczy osmieiliło się twierdzić, że perfekcjonizm jest zaburzeniem psychicznym. Nic w tym dziwnego. Dopóki zachowania perfekjonistów znajdują się pod ich kontrolą, całe ich życie jest harmonijne i uporządkowane. Jednakże w sytuacjach, w których trudno tę kontrolę utrzymać, dochodzi do wielu problematycznych sytuacji. Perfekjoniści nie potrafią sami poradzić sobie z tym, że coś nie wychodzi, tak jak by chcieli, obwiniają za to siebie i innych, przez co odsuwają się od społeczeństwa. Często tli się w nich ukrywana nienawiść, złość i ból związane z różnymi doświadczeniami. W przypadku, gdy dana osoba nie jest w stanie podolać presji, którą sama sobie nakłada, jedynym rozwiązaniem wydaje się wyrządzenie sobie krzywdy. Z pewnością nasuwa się tu pytanie: dlaczego nie powiedzą o tym innym? Albo - dlaczego nie próbują czegoś z tym zrobić? Tu problem nieco się komplikuje. Perfekjoniści nie widzą, że w ich postępowaniu coś jest nie tak. Kiedy zrobią coś tak, jak zaplanowali, a ich życie jest przewidywalne, zaplanowane i ustrukturyzowane, łatwo jest mieć nad nim kontrolę i panować nad wszystkim. Taka sytuacja jest bezpieczna, dlatego perfekjonistom łatwo się w niej odnaleźć. Przyzwyczajają się, a po pewnym czasie taki

styl życia staje się czymś normalnym, słusznym, przyjemnym. Jednak kiedy coś odbiega od tego idealnego modelu, ciężko jest im sobie z tym poradzić, ponieważ uważają, że zrobili coś złe, nie zaplanowali, nie przemyśleli...

W życiu perfekcjonisty nie ma miejsca na niespodzianki, zmiany planów czy projektów oraz na jakiegokolwiek niedoskonałości. Nie ma w nim miejsca także na odpoczynek, relaks, przyjemność czy spotkania z przyjaciółmi. Perfekcyjniści nie zwracają uwagi na własne potrzeby, emocje, ignorują stan swojego zdrowia. Chorowanie czy brak siły, to dla nich oznaka słabości; perfekcyjniści maksymalnie forsują swój organizm, aż w końcu odmawia im posłuszeństwa. Często nawet nie zwracają uwagi na własne trudności lub odkładają ich rozwiązanie na później. Sądzą, że są ważniejsze problemy (w pracy, życiu) niż rozwodzenie się nad bolącą głowę czy mięśniami. Amerykańscy kardiologowie Meyer Friedman i Ray Rosenman wykazali, że perfekcyjniści żyjący w ciągłym pośpiechu i stresie to grupa, która najczęściej zapada na choroby serca. Doświadczają ich nawet w bardzo młodym wieku. Związane jest to z ogromną presją na osiągnięcie sukcesu, która sprawia, że żyją w nieustannym pośpiechu, niewłaściwie się odżywiają, pracują ponad siły i odurzają się substancjami psychoaktywnymi, by podolać swoim planom. Takie życie prowadzi nie tylko do dewastacji zdrowia fizycznego, ale i psychicznego

Psycholog Margaret Robinson Rutherford wskazuje, że perfekcjonizm niejednokrotnie ukrywa depresję. Neurologowie zaś ostrzegają, że w ich gabinetach coraz częściej pojawiają się młodzi perfekcyjniści nieradzący sobie ze stresem (co wiąże się z różnymi problemami neurologicznymi).

Perfekcyjniści często mają również problem z odnalezieniem się w relacjach społecznych. Niełatwo jest bowiem planować związek lub mieć nad nim całkowitą kontrolę. Bliższe relacje są często dużym utrudnieniem, ponieważ są nieprzewidywalne, a swoim przyjaciołom lub partnerowi należy zaufać - co nie wszystkim przychodzi z łatwością.

Inną cechą perfekcjonistów, powodującą trudność w relacjach, jest fakt, że często nie przejmują się oni uczuciami innych ludzi, ponieważ ponad nie przekładają swoje cele. Nie oznaczają to, że nie odczuwają emocji i nie wiedzą, kiedy sprawiają komuś przykrość. Większość z nich ma tego świadomość, jednak w momencie, kiedy decyzja leży pomiędzy własnym spełnieniem a samopoczuciem drugiej osoby, nawet to, co czują najbliżsi, traci na znaczeniu. Perfekcjonista w takich sytuacjach będzie przepraszał i próbował

naprawić swoje błędy, wymuszał i starał się odzyskać dawną harmonię, jednak wielokrotnie zranione osoby, nie zawsze będą potrafiły mu przebaczyć (co niesie za sobą frustrację i poczucie porażki).

Oczywiście, każdy z nas jest inny, jak również u każdego perfekcjonisty mogą występować inne zachowania. Nie zawsze są one tak skrajne, czasami to tylko niewinne dążenie do ideału lub poszczególne sytuacje, w których jest się dokładniejszym i bardziej dbałym niż na ogół. Mimo to należy mieć świadomość, że perfekcyjniści są zawzięci i zrealizują każdy postawiony sobie cel, niejednokrotnie idąc po trupach do celu.

### **Jak z obrazka**

Dlaczego pomimo tylu szkód jakie niesie perfekcjonizm, badań prowadzonych na jego temat czy problemów, które wywołuje, wciąż uważa się go za coś godnego podziwu? Żyjemy w społeczeństwie, w którym to co idealne jest pochwalane. Na okładkach magazynów widzimy idealne modelki, w serialach i filmach idealnie szczęśliwe pary, które pomimo niesprzyjającego losu, zawsze odnajdują dobre zakończenie. Bardzo ceni się tych, którzy tworzą to co doskonale i podziwiają się wytwory ich umysłu. Gdzie się nie obejrzeć, aby osiągnąć sukces, trzeba być idealnym.

Ale to tylko złudzenie. To co piękne i doskonale, sprzedaje się znacznie lepiej, niż to co prawdziwe i zazwyczaj nie tak ładne. Ile osób kupi kosmetyk, który reklamuje zdjęcie gwiazdy (retuszowane, przerobione, udoskonalone), a ile ten, który pokaże przeciętną kobietę? Te sztuczki psychologiczne sprawiają, że wpadamy w coraz szybciej wirującą karuzelę.

Żyjemy w świecie ideałów medialnych. To influencerzy stanowią dla nas wzór, obiekt porównania. Ich ideał, sukcesywność i zaradność, budzi podziw nie jednego przeciętnego człowieka. Dla perfekcjonistów jest to ogromny problem - skoro jest tyle przykładów, że można zrobić coś idealnie, to dlaczego w rzeczywistości jest to tak trudne? Takie sytuacje rodzą frustrację, nie widać bowiem, że poza kamerą życie wygląda zupełnie inaczej niż na wizji.

Smutny jest fakt, że pomimo tego, jak wiele razy na światło dzienne wypłynęły oszustwa branż i ich pracowników, pomimo tego, ile razy pokazywano rzeczywiste zdjęcia i filmy oraz ujawniano to, jak wiele cierpienia potrafi nieść za sobą niedoskonałe życie celebryty, perfekcyjniści (choć nie tylko) widzą głównie pozytywne aspekty, które motywują ich do dalszego działania - bardzo często zgubnego.

# Czy każdy może zostać Kurtzem?

**Czy każdy z nas może się stać bezwzględnym mordercą, człowiekiem cynicznie wykorzystującym swoją pozycję, władzę? Oczywiście znamy takie osoby z historii, uczymy się o nich. Czy jednak my, szarzy ludzie, gdyby tylko pozwoliły na to okoliczności, moglibyśmy się stać tacy jak oni? Chętnie odpowiedzielibyśmy: Nie! Nigdy nie bylibyśmy zdolni do popełnienia takich zbrodni. Ale czy na pewno?**

**P**anem et circenses” – hasło rzymskiego społeczeństwa ze starożytności. Jednak przez tyle lat ludzie musieli się zmienić, prawda? Niestety, natura ludzka jest niezmienna. A czas? Daje możliwość udoskonalenia rozrywki, która pod płaszczykiem niewinnych haseł skrywa tę samą ohydę i okrucieństwo oraz pozwala widzowi napawać się przemocą nazwaną sportem, naturalistycznym kinem, awangardowym przekazem. Zamiast iść do Koloseum, dzisiaj wystarczy włączyć komputer. Czasem sami nie zdajemy sobie sprawy z tego, że rządzą nami atawistyczne instynkty – okrucieństwo, zazdrość i bezwzględność. Nie dopuszczamy do siebie myśli, że tak niewiele brakuje, aby wypęzła z nas nikczemność czająca się w zakamarkach każdej duszy.

Tym, co nas hamuje przed popełnieniem zbrodni, jest strach. Boimy się kary. Świadomość odpowiedzialności za czyny sprawia, że zatrzymujemy się przed dokonaniem podłości lub próbujemy osiągnąć cel w nieco bardziej skryty sposób. Jednak w sytuacji, w której czujemy się bezkarni, kiedy wiemy, że nie poniesiemy konsekwencji naszego postępowania, możemy dopuścić się każdej zbrodni.

*„Chodziliśmy od drzwi do drzwi, wywołyaliśmy mężczyzn i chłopców. Strzelaliśmy do nich na miejscu, na oczach ich rodzin. Żeby widziały. Żeby wiedziały kim są, gdzie ich miejsce [...] Czasem rozwalaliśmy drzwi i wchodziliśmy do ich domów. A wtedy... ja... obracałem się w kółko i strzelałem. Strzelałem dopóki cokolwiek widziałem w dymie.[...]Nie da się do końca zrozumieć znaczenia słowa „wyzwolenie”, jeżeli nie robiło się czegoś takiego.”*

Khaled Hosseini „Chłopiec z Latawcem”

Wolność jest czymś, do czego człowiek zawsze dążył. Jednak życie bez zasad jest jak błądzenie na pustyni. Mimo że czasem nas one ograniczają, to jednak

wprowadzają swoisty porządek w nasze życie. W niektórych miejscach na świecie, np. dziczy kongijskiej z powieści J. Conrada pt. „Jądro ciemności” prawo stanowią tacy ludzie jak Kurtz. Wtedy zatrzymać nas może jedynie wiara. Kierując się zasadami (np. dekalogu), możemy uniknąć kuszącej „wolności” okupionej cierpieniem innych.

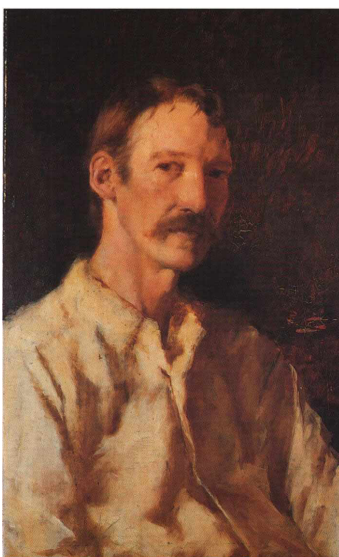
A gdy i wiara nas zawiedzie, pozostaje jeszcze sumienie, tzw. daimonion. Kształtowane jest ono przez świadomość tego, co jest dobre, a co złe. Ono może nas powstrzymać nawet wtedy, gdy nie grożą nam żadne konsekwencje naszego postępowania. Jednak i ono może zostać znieczulone naszymi przeżyciami.

*„Nie wiem, kiedy wrócę do Buczy. Obecnie jest we mnie emocja pewnego „odczłowieczenia”. Kiedy widzę zdjęcia zabitych Rosjan, jestem szczęśliwa. Cieszę się, że ich zabito. Widzę trupa i się cieszę. Nie jest to zdrowa emocja w normalnym życiu. Ale może my, Ukraińcy i Ukrainki, mamy prawo do takiej emocji, w obliczu tego niewiarygodnego zła, które nam tutaj wyrządzono?”*  
Lena Czyczenina, dziennikarka ukraińskiej telewizji „Espresso”

Czy każdy człowiek może zostać Kurtzem? Może nie każdy dopuszcza się takich czynów. Ale czym jest prześladowanie słabszego kolegi z klasy? Czym jest oczernianie koleżanki? Czym jest niszczenie kogoś psychicznie? Podłością, która zbliża nas do Kurtza, a której dopuszczamy się, bo liczymy, że zostaniemy bezkarni. Więc... jacy bylibyśmy gdyby dano nam pozycję, możliwości i władzę Kurtza?

*„Ale kiedy człowiek upada nisko, niektórzy nie mogą się oprzeć pokusie, by wdepnąć go w ziemię i przydusić butem, zamiast pomóc mu się podnieść. To podłe, lecz taka w dużej mierze jest ludzka natura.”*

Stephen King, „Doktor Sen”



INGA NIŻAŃSKA – 1 B

# Temperamentu się nie zmienia...

**Twoja osobowość jest kształtowana przez okoliczności i doświadczenia, a Twój temperament jest zakodowany w Twoim DNA. Natura i wychowanie działają razem.**

## **Wsparcie i zrozumienie - to najważniejsze**

Założmy na przykład, że jesteś introwertykiem, który miał szczęście dorastać w środowisku, które wspierało Twoją spokojną naturę. Rodzice i nauczyciele chwalą Twoje refleksyjne i analityczne myślenie. Rozumieją Twoją potrzebę samotności i pomagają w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich w sposób, który Ci odpowiada. Zachęcali do szukania szans pasujących do Twoich zdolności, a przede wszystkim nie pozwalali Ci poczuć się gorszym od ekstrawertycznych dzieciaków. Gdyby tak było, zapewne wyrósłbyś na dobrze przystosowanego introwertyka, który dobrze się czuje we własnej skórze.

## **Jak niezrozumienie może na Ciebie wpłynąć?**

Niestety, nie zawsze się tak dzieje. Zamiast pochwał swojej refleksyjności, wielu introwertyków słyszy, że jest zbyt cichych. Rodzice mówią im, żeby nie siedzieli ciągle w swoim pokoju, a nauczyciele każą brać aktywny udział w lekcjach. Introwertyczne dzieci zaczynają myśleć, że mają problem, ponieważ wolą być same, niż spędzać weekendy z przyjaciółmi. Jeśli Twoje dzieciństwo tak właśnie wyglądało, być może wyrosłeś na dorosłego, który czuje się źle sam z sobą. Dobra wiadomość jest taka, że wciąż możesz to zmienić. rację? Nie do końca. Ludzie rodzą się albo bardziej introwertyczni, albo ekstrawertyczni i okoliczności nie mogą tego zmienić. Mogą jednak zmienić coś innego: twoją osobowość. Snidman mówi: „Osobowość

## **Czy zmienia się nasza osobowość?**

Kiedy ludzie mówią, że nękanie lub dramatyczne rozstanie zmieniły ich z ekstrawertyka w introwertyka, to mają rację? Nasza percepcja świata i reakcje mogą się zmienić w większym lub mniejszym stopniu, zależnie od naszych życiowych doświadczeń. Niestety, jeśli w dzieciństwie byłeś nękanym albo jeśli zerwała z Tobą miłość Twojego życia, gdy już będziesz dorosły, wpływ tych wydarzeń odegra rolę negatywną. Możesz stać się bardziej wycofany, ostrożny, mniej pewny siebie. Przez jakiś czas może zechcesz siedzieć w domu i jak najmniej wchodzić w interakcje z ludźmi. Może to wyglądać tak, jakbyś nagle stał się introwertykiem. Jednak Twoja osobowość się nie zmienia, tylko zmienił się Twój temperament,

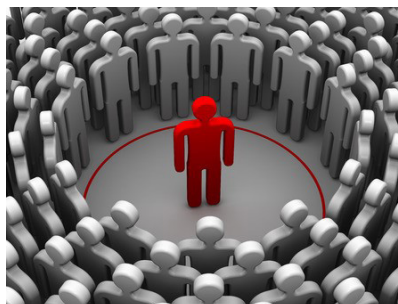
a zmiana ta może być tymczasowa lub trwała.

## **Zmiany w różnych wymiarach**

Jeśli chodzi o zmiany osobowościowe, mam dobre wieści. Według członka rady nadzorczej Stowarzyszenia Badań nad Osobowością Christophera Soto, ludzka osobowość zazwyczaj zmienia się na lepsze. Liczne badania, w tym jedno, które przeprowadził, wykazało, że większość dorosłych z wiekiem staje się łagodniejsza, bardziej sumienna i stabilna emocjonalnie. Te zmiany nie zachodzą z dnia na dzień, ale stopniowo, na przestrzeni lat, a nawet dziesięcioleci.

Wciąż nie w pełni rozumiemy powody zmiany osobowości. Badacze zidentyfikowali jednak wiele potencjalnych przyczyn.

- Role społeczne - Badania Brenta Roberta i innych wykazują, że zmieniają nas role społeczne, w które się angażujemy. Innymi słowy, kiedy zmienia się nasze życie, osobowość również. Możesz stać się na przykład bardziej sumienny i odpowiedzialny, kiedy zostajesz rodzicem.
- Trauma - Niestety traumatyczne wydarzenia również zmieniają osobowość. Bardzo nieprzyjemne przeżycia wpływają na nas głębiej niż przyjemne. Innymi słowy, nasze mózgi uczą się za dużo z negatywnych doświadczeń, zwłaszcza w dzieciństwie. Jeśli na przykład byłeś nękanym, Twoja osobowość mogła na tym ucierpieć. To dlatego, że traumatyczne doświadczenia potrafią doprowadzić do zmian w mózgu, a w konsekwencji - zmian w zakresie inteligencji, reaktywności emocjonalnej, szczęścia, towarzyskości i innych cech. Dobra wiadomość jest taka, że możesz działać na rzecz usunięcia niektórych efektów traumy.
- Celowe zmiany - Zgodnie z badaniem Nathana Hudsona i Chrisa Fraleya z 2015 roku przy odpowiednim wysiłku i odpowiednim planowaniu celów możesz zmienić swoją osobowość. Inne badania przeprowadzone przez Christophera Soto i Jule Specht wykazały, że życie pełne i satysfakcjonujące zwiększa prawdopodobieństwo pozytywnych zmian osobowościowych.



**NADINE  
PFLUGER  
- 3 A**





# Wiersze uczniów ALO

W tym wydaniu „Politechnika Junior” prezentujemy kolejne wiersze uczniów naszej szkoły. Jak się okazuje, wśród ścisłowców nie brakuje polonistycznych perełek.

[...]

W moim malutkim Inferno  
Rozchichotany wariat z Herr Werterem  
Gra w kości

Nie zaznasz tu strachu i bólu  
Jedynie bezmyślne decyzje  
W imię emocji których nie ma

Katabaza fałszywych wspomnień  
W cień umysłu ogarniętego  
Teatralnym sentymentem

Jak wierzyć w cokolwiek  
Gdy zgubiły mnie  
Moje własne kłamstwa?

**„Natręctwa”**

O ironio  
Esencjo irracjonalnej potrzeby  
Złamanego umysłu

Ciało więcej ma w sobie  
Ludzkiej rozumności  
Niż ma go sam rozum

Widząc chaos  
Zmienia go w grę pozorów  
Porządkuje  
Układa  
Reorganizuje

Odruch warunkowy.

**„Daimonion człowieka emocjonalnego”**

Bycie emocjonalnym to jest jednak klątwa

Pasożyt, świdrujący twoje całe ciało  
Zagnieżdżony w sercu i rozprowadzający larwy we krwi  
Składający jaja depresji, strachu i gniewu w mózgu

Choroba, nabyta brakiem odporności  
Odporność stadna tu nie pomaga...

Ciężar, powoli zgniatający Ci plecy  
Ciężący krzyż, który niszczy twój kręgosłup moralny

I artysta, który z gruzów, w które Cię wcześniej obrócił

Zamieni cię w złoczyńcę tej historii

Ale w sumie co Ci szkodzi?  
Tańcz jak Ci napisało twe sumienie  
Przecież, jutro znowu Cię pokochają,  
A pojutrze znowu znienawidzą

Tańcz dziś,  
Tańcz w emocjach,  
Tańcz dla siebie  
Tańcz, tańcz, tańcz...

Tylko na swoich łzach się nie pośliźnij

**„Nietak”**

**Rava**

Zatrułem Cię, trutką na trucizny  
Ty szkodniku zrodzony z nawozu  
Giń by żyć

Ale wyruszaj czekając  
W podróży wszędzie, niczego nie zobaczysz  
Bij brawo gwałtom, rycerzu w zbroi prawości

I tak bądź, nigdzie  
Zbłądziłeś, kiedy odnalazłeś drogę?  
Nie tak, a jak?

### OGNIK – 3 A

\*\*\*

Jeśli kochasz, to nie odchodź.  
Jeśli zwątpisz, to się przyznaj.  
Jeśli promyk miłości zostanie  
to uczucie zadość się stanie.  
Pamiętaj tylko o tym,  
że miłość to narkotyk -  
uzależnia.  
Czy to szczęście?  
Czy to ból?  
To motyle w brzuchu moim  
zjawiają się przy Tobie  
I o poranku zaczynają latać

A wieczorem kończą.  
Następnego dnia to samo,  
I następnego,  
I następnego,  
I następnego.

Więc kochanie moje  
Pamiętaj...  
Pal uczucie, pal... By nie wygasło.  
Dokładaj do pieca, dokładaj,  
by nie wydymało się na zewnątrz.  
Oby  
Nie  
Na  
Zawsze.  
Chyba, że do żelaznego, wiecznego snu, gdzie  
przekroczysz progi Styksu.  
Kochaj. Kochaj. Kochaj.  
I pamiętaj jeszcze o...

### Bonbon – 2 C



## MAJOWY KALENDARZ

### Festiwal 3-majówka 2022 we Wrocławiu

3 majówka we Wrocławiu. Najlepszy letni festiwal terenie Pergoli w kompleksie wrocławskiej Hali Stulecia Wrocławiu. Plejada gwiazd i masa dobrej muzyki.

**Data:** od 1 maja do 3 maja, 17:00

### Mikromusic | koncert

Mikromusic zaprasza na koncert z okazji 20-lecia zespołu w przestrzeniach NFM.

**Data:** 6 maja, 19:00

### Mayday | spektakl

Jedna z najlepszych na świecie komedii. Historia londyńskiego taksówkarza bigamisty, któremu przez lata udaje się bezkolizyjnie lawirować między dwiema kochającymi go żonami.

**Data:** 6 maja, 19:00

### Quebonafide – Psycho Relations | koncert

Quebonafide z pożegnalną trasą koncertową Psycho Relations we Wrocławiu. Każda relacja potrzebuje czasu, by dojrzeć. Czekaliście. Quebonafide powraca. To będzie spektakularne pożegnanie.

**Data:** 12 maja, 18:00

### Taco Hemingway | koncert

Już tej wiosny podczas trasy Taco Hemingwaya, usłyszycie we Wrocławiu utwory z ostatnich płyt - "Pocztówka z WWA, Lato '19", "Jarmark" i Europa".

**Data:** 14 maja, 20:00

### Bond in Concert | koncert

Niezwykła muzyczna podróż śladami najbardziej znanego agenta na świecie, 007 – Jamesa Bonda w wykonaniu znakomitych artystów z Wielkiej Brytanii w tajnej służbie Jej Królewskiej Mości.

**Data:** 23 maja, 19:30

### Sanah – Uczta | koncert

Czas już na zimowy sen, potem śpiewać będzie lżej! Przygotujcie się na muzyczną Ucztę z Sanah we Wrocławiu.

**Data:** 27 maja, 20:00

### Targi Beauty Wrocław 2022

Targi Beauty Wrocław połączą miłośników piękna i profesjonalistów.

**Data:** 28 maja, 10:00

# Polecajki

**Nie wiesz, co zrobić ze sobą w piątkowy wieczór? Oto seriale, filmy i książki, które mogą Cię zainteresować.**

## “Batman” (2022)

Film o kultowym już superbohaterze pokazujący dobrze nam znaną postać od zupełnie nowej strony. Zapierające dech w piersiach sceny akcji, przysparzający o ciarki klimat i kryminalna oprowa trzymają widza w napięciu. Nie mówiąc już o znakomitym występie Roberta Pattinsona.

## “Heartstoppers”

Jeszcze świeży serial na podstawie światowego komiksu o tym samym tytule. Przedstawia życie dwóch nastoletnich chłopców i ich przyjaciół w codziennym życiu mierzących się z rozstaniem, związkami, ale również ze zmianami dookoła siebie.

## “Moon Knight”

Najnowszy serial Marvela z Oscarem Isaacem w roli głównej. Ciekawa fabuła, nieoczywista forma i świetnie nakręcone ujęcia sprawiają, że po ukończeniu odcinka od razu chce się brać za kolejny.

## “Good Omens”

Współpraca sir Terrego Pratchetta i Neila Gaimana w gwiazdorskiej obsadzie Davida Tennanta i Michaela Sheena przedstawia historię końca świata widzianą oczami pewnego anioła i demona usilnie próbujących do owego końca świata nie dopuścić. Jedynie sześcioodcinkowy serial ze świetnym humorem.

## “Gra Endera”

Pierwsza książka z serii opowiadająca o młodym Enderze, który jako dziecko z załączkami geniuszu wojskowego może być ostatnią nadzieją wobec śmiertelnego zagrożenia nadciągającego z kosmosu. Seria science-fiction porusza sporo różnych problemów psychologicznych i filozoficznych oraz innych kwestii.

## “Tick Tick Boom!”

Biograficzny musical filmowy z Andrew Garfieldem w roli głównej przedstawiający dorosłe życie Jonathana Larsona, autora musicalu “Rent”. Pięknie i wzruszająco przedstawiona historia życia artysty oraz walki jego ambicji z szarą rzeczywistością.



## Przewodnik kulinarny

**Szukasz miejsca, żeby smacznie zjeść? Nie martw się! Nasza redakcja znalazła najlepsze lokale.**

### **Klubokawiarnia Mleczarnia -**

- bar mleczny z atmosferą.  
Pawła Włodkowica 5

### **Parrot Coffee -**

-kawiarnia z pyszną kawą i miłą atmosferą.  
Piotra Skargi 3

### **Pod Trumienką -**

-najlepsza piekarnia pod słońcem, nic dodać, nic ująć.  
Curie-Skłodowskiej 51

### **Tandyr House -**

-piekarnia gruzińska z najlepszymi cynamonkami we Wrocławiu.  
Krupnicza 10

### **Piec na Szewskiej -**

-pizzeria w Rynku, pyszna pizza i szybka obsługa.  
Szewska 55

### **Pizza Express Gyros & Kebab -**

-tanio, szybko i smacznie.  
Wesoła 2/1a

**„POLITECHNIK JUNIOR”  
WYDAWNICTWO AKADEMICKIEGO LICEUM  
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO WE WROCŁAWIU**

**Redaktor naczelny:** Małgorzata PLEBAŃSKA.

**Zastępcy redaktora naczelnego:** Aleksandra JANIC,  
Małgorzata Nadolska.

**Redaktorzy:** Maja BURZYŃSKA, Hanna KOŁOSIONEK,  
Zofia OŚMIŃSKA, Cezary SURMIAK,  
Daniel ŚWITALSKI, Magdalena ZŁOTEK.

**Skład komputerowy:** Jeremiasz WIELEBA.

**Opiekun:** Wojciech WALCZAK.