ECHO STUDNI

Piszemy o sprawach, o których wszyscy będą mówić

NUMER 17, KWIECIEŃ 2020 r.

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

O tym jak „Korona” dała nam władzę nad własnym życiem

Natalia Laska

fot. Natalia Laska

O ten wyjątkowo trudny czas, o to jak sobie radzić ze zdalną edukacją i życiem osobistym – Natalia Laska zapytała polską młodzież. Jakie są odpowiedzi?

Karina

- W czasie pandemii zostaliśmy postawieni w sytuacji, w której nasza edukacja jest zdalna. Uważam, że szkolnictwo w przypadku mojej uczelni - Politechniki Śląskiej, jest na wysokim poziomie. Mimo, że nie mamy sporej ilości zajęć to naprawdę wiele jesteśmy w stanie wynieść z materiałów wysyłanych przez wykładowców. Plusem całej tej poniekąd dziwnej i niezbyt przyjemnej sytuacji, gdzie zmuszeni jesteśmy pozostawać w domu jest to, że mam więcej wolnego czasu, w którym mogę nadrobić zaległości we wszystkich serialach i przeczytać wszystkie książki, na które wcześniej nie miałam czasu.

Michał

- Mimo wybuchu pandemii od poniedziałku do piątku wciąż pracuję zmianowo, od 6 do 14 oraz od 15 do 23. Pomiędzy zmianami wprowadzili godzinę przerwy, aby pracownicy z danej zmiany nie mieli ze sobą żadnego kontaktu. W domu, aby zapełnić nudę oddaję się rozrywce. Oglądam wszystkie zaległe seriale i filmy, które zawsze chciałem obejrzeć, ale z powodu pracy i natłoku innych obowiązków brakowało mi czasu. Granie na komputerze również w moim przypadku świetnie wypełnia nudę, a i dzień szybciej leci. Staram się też znajdować nowe pasje i hobby, aby przetrwać bez nudy ten trudny i ciężki dla nas wszystkich czas.

Maja

- Na początku było fajnie, mogłam w końcu się wyspać. Potem nauczyciele zaczęli się z nami kontaktować i trzeba było robić zadania. Nie bardzo mi się to podobało, ale za rok piszę maturę i chciałabym, aby poszła mi jak najlepiej. Codziennie, oprócz tego co przerabiamy zdalnie, staram się gospodarować 2 godziny na naukę, ale nie jest łatwo, ponieważ mój 7-letni brat często mi przeszkadza. Nudy raczej nie ma, a jak się zdarzy, to mama zawsze znajdzie jakieś zajęcie - tu posprzątać, tu okna umyć, to pomóc przy obiedzie, bo mama i tato też mają swoje zawodowe obowiązki. Wieczorami zawsze staram się spotykać ze znajomymi online i rozmawiamy, albo omawiamy materiał ze szkoły. Później włączam dobry serial na Netflixie i odpoczywam. Najgorsze jest siedzenie w domu. Dobrze, że mam balkon, to przynajmniej tam mogę zażyć świeżego powietrza.

fot. Natalia Laska

Dawid

- Mój zakład pracy jest aktualnie zamknięty, a ja, mimo iż jestem na okresie postojowym, to muszę być cały czas pod telefonem gdyby coś się stało i trzeba by było zainterweniować. Studia odbywają sie zdalnie, wykładowcy przesyłają nam ciągle nowe wykłady oraz ćwiczenia z jasnymi instrukcjami do samodzielnego rozwiązania. Czasami mamy wykłady online, np. przez Skype. Na nudę nie narzekam, robię rzeczy, na które zawsze nie było czasu albo chęci. Z rana majsterkuję sobie w piwnicy, albo działam coś na działce, a popołudniu Netflix i chill.

Ciąg dalszy na str 2

Spis treści

W nowym numerze m.in:

- Natalia Laska w rozmowie z młodzieżą na temat tego, jak sobie radzą z pandemią
- Oliwia Moryl pokazuje siłę gwiazd
- Olga Zbroińska zdradza tajniki Zasady Pareto
- Sonia Laska poleca najlepsze seriale na nudę
- Michał Thomys i top 10 książek na nudę
- Paulina Swoboda pisze o najbardziej kochanych
- Zuzanna Koziar radzi jak odszukać szczęście
- Amelia Andruszkiewicz podaje sposoby na spędzanie czasu
- Ela Gomuła pisze o spóźnialskich i o ekologii na opak
- Życzenia Redakcji „Echo Studni”
- Życzenia Opiekuna redakcji

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

fot. Krzysztof Milner

Krzysztof

- Dla mnie konieczność pozostania w domu to żaden problem. Na co dzień pracuję jako spawacz, więc w moim przypadku nie ma możliwości pracy zdalnej i jestem na tak zwanym postojowym. Cieszę się, że czas, w którym normalnie byłbym w pracy mogę wykorzystać teraz na swoje pasje i zajęcia, które sprawiają mi przyjemność. W ciągu dnia czytam, ćwiczę, gotuję, tworzę muzykę, oglądam filmy i gram na konsoli. Najwięcej jednak czasu poświęcam mojemu kotu i zabawie z nim. Nie ma miejsca na nudę, a dzień często bywa za krótki. Dodatkowo cały czas się uczę. Jestem studentem, a uczelniom pandemia jest niestraszna i wykładowcy co rusz przesyłają nam zadania na Platformę Zdalnej Edukacji. Prowadzone są także e-lekcje, na których się spotykamy i omawiamy bieżące tematy - zupełnie jak na uczelni. Podsumowując, hasło "Zostań w domu" to nic strasznego! Wykorzystajmy ten czas najlepiej jak się da!

Ten czas jest dla nas wszystkich trudny. Na pewno nie potrwa tygodnia czy dwóch, tylko znacznie dłuższy okres. Można jednak go doskonale spożytkować tak jak robi to nasza dzielna młodzież. Teraz dopiero tak naprawdę mamy czas dla siebie. Na seriale, na książki, na pasje, na wzmacnianie relacji rodzinnych. Można wypracować zdrowe nawyki żywieniowe, zacząć ćwiczyć, skupić się na pielęgnacji własnego ciała. Możemy zacząć robić rzeczy, na które nigdy nie mieliśmy czasu. Więc podstępny wirus dał nam tak naprawdę czas dla nas i bliskich. Dał władzę nad swoim życiem.

Ludzie Ludziom - pomoc w walce z COVID-19

Oliwia Moryl

W szpitalach brakuje ubrań ochronnych, fartuchów, maseczek – środków ochrony. Lekarze ciężko pracują narażając siebie, jak i swoich bliskich. Ludzie tracą pracę, a młodzież uczy się przez Internet. W tym trudnym czasie powinniśmy podać pomocną dłoń potrzebującym. Możemy na przykład pomóc wspierając jakąkolwiek zbiórkę pieniędzy na walkę z koronawirusem.

Jeden z najsławniejszych Youtuberów w Polsce – Karol Wiśniewski (Friz) przekazał 100 tysięcy złotych na służbę zdrowia oraz uruchomił zbiórkę online, Ty również możesz wesprzeć służbę zdrowia.

W Internecie została utworzona zbiórka pieniężna na ratunek sklepu ogrodniczego „U Jadzi". Właściciel sklepu mówi „Wojna nie zamknęła sklepu, a koronawirus to zrobi". Sklep istnieje już 100 lat, a teraz jest na skraju bankructwa. To pokazuje jak ciężko się pracuje podczas pandemii, ale i to, że ludzie ludziom pomagają i wspierają się.

źródło: flickr.com z dn. 07.04.2020 r.

Warto wspomnieć też o tym, że Robert Lewandowski wraz z żoną Anną przekazali 200 tysięcy złoty na konto kozielskiego szpitala zakaźnego. Pieniądze zostaną przekazane na zakup sprzętu do walki z wirusem. To część z łącznej kwoty 1 miliona euro, jakie słynny polski piłkarz przekazał na walkę z epidemią.

Artyści również wspierają swoich fanów, którzy przechodzą kryzys ekonomiczny. Jedną z wielu takich osób jest Taylor Swift. Taylor za pośrednictwem mediów społecznościowych pomaga finansowo ludziom, którzy publicznie poinformowali o tym, że kryzys ich dotknął. Oferuje pomoc wysyłając 3000 USD swoim fanom. Kylie Jener przekazała 25 milionów dolarów na medyczne maski na twarz i inny sprzęt ochronny dla pracowników służby zdrowia 25 marca. Znany szef kuchni Jose Andres i jego organizacja World Central Kitchen połączyli siły, aby nakarmić 2500 pasażerów i 1000 członków załogi statku wycieczkowego poddanego kwarantannie. Sławne osoby nie zostawiają w potrzebie swoich fanów, sami są ludźmi i każdego ten problem dotyczy. Ludzie pomagają ludziom.

Aby umilić czas, który spędzamy w domu powstaje wiele ciekawych akcji. Jedną z nich jest „Koncert dla Bohaterów". Wyjątkowa akcja jest podziękowaniem dla lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służb medycznych za ich ciężką pracę w ostatnich tygodniach. Ewa Chodakowska codziennie na jednym z portali społecznościowych – Instagramie prowadzi bezpłatny trening, który odbywa się każdego dnia o godzinie 18:00. Również dzięki temu portalowi możemy wybrać się na koncert nie wychodząc z domu. Taki koncert odbył się już między innymi: Shawna Mendesa z Camila Cabelo, a na YouTubie Yungbluda.

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

Zasada Pareto (80/20)

Olga Zbroińska

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

Być może słyszeliście o zasadzie Pareto, lecz wydała wam się niejasna lub nie poświęciliście jej zbyt wiele uwagi, ponieważ wywodzi się z dziedziny ekonomii i zarządzania. Okazuje się jednak, że zasada Pareto, znana również jako 80/20, ma zastosowanie także w pracy i życiu codziennym. Jak wykorzystać ją w praktyce?

O ile „20% badanych obiektów związanych jest z 80% pewnych zasobów" może być trudne do zrozumienia i przełożenia na naszą codzienność, tak „20% wysiłku odpowiada za 80% efektów" znacznie to ułatwia. Za pierwszym razem Pareto zauważył tę zależność, kiedy przyglądał się rozłożeniu dóbr materialnych na świecie – okazało się, że 20% ludzkości posiada 80% tych zasobów. To nie on jednak sformułował tę zasadę, lecz Joseph Juran, który stwierdził, że 20% przyczyn generuje 80% wszystkich problemów. Proporcja ta może zostać zauważona w wielu różnych dziedzinach. Czasami liczby nieznacznie się różnią, ale to mniejsza część naszych działań przynosi większość efektów. Oto kilka przykładów występowania proporcji Pareto: 20% użytkowników portali społecznościowych generuje 80% treści, 20% ubrań, które posiadamy, nosimy przez 80% czasu, 20% sprzedawanych produktów i klientów generuje 80% zysku, 20% przestępców popełnia 80% wykroczeń. Co można z tą wiedzą zrobić i wykorzystać ją, aby zwiększyć naszą produktywność? Oczywiście zależności można dostrzec dopiero „po fakcie", więc trudno stosować się do zasady Pareto w przypadku czynności czy sytuacji jednorazowych, ale w przypadku tych powtarzalnych – już tak. Należy zastanowić się, czy nie skupiamy się niepotrzebnie na rzeczach nieistotnych, co tak naprawdę jest ważne. Być może to im należy poświęcić więcej czasu i uwagi. Podzielenie naszej pracy i życia na różne obszary znacznie ułatwi nam wykorzystanie naszego potencjału. Należy następnie wyznaczyć jasne cele w tych dziedzinach i zastanowić się, co tak naprawdę pomoże nam je osiągnąć, co można robić inaczej, więcej, mniej, jakie zadania nam to ułatwią. Warto też pochylić się nad 20% działań, które najprawdopodobniej generują 80% przeszkód stojących na drodze do osiągnięcia szczęścia, marnują nasz czas i energię. Można takie działania wykluczyć z naszej rutyny albo zautomatyzować. Być może lepiej więc przejrzeć szafę i pozbyć się ubrań, które tylko zajmują miejsce albo poświęcić więcej czasu na konsultacje i współpracę z klientami, którzy przynoszą największe zyski? Może dobrze byłoby spojrzeć na relacje z innymi i zastanowić się, czy nie należałoby więcej czasu poświęcić osobom, które są dla nas ważne... Jak już wspominałam, proporcje nie zawsze są równe, przez co zasada Pareto ma swoich przeciwników. Zwracają oni uwagę także na fakt, że nie można jej stosować do każdej sytuacji, usunięcie mało efektywnego elementu może mieć negatywny wpływ na pozostałe działania (jak wtedy, gdy wykluczamy czas na odpoczynek z naszej codzienności), a wykorzystywanie tej zasady po poprzedniej próbie znaczyłoby, że to 4% działań przynosi 64% efektów, co rzadko kiedy jest prawdą… I słusznie. Jak do wszystkiego, do zasady Pareto powinno się podchodzić z głową i lekkim dystansem, dostosowywać ją do własnych potrzeb. Zawsze pozostają inne sposoby na zwiększenie produktywności, warto jednak dać i tej metodzie szansę.

Z serii: *Złodzieje czasu*

5 seriali na nudę

Sonia Laska

Praktycznie cała młodzież nudzi się teraz w domach, jednak nie musi tak być. Przychodzę z propozycją kilku seriali, które mam nadzieję zapełnią wam czas.

źródło: girlboss.fandom.com z dn. 02.04.2020 r.

COŚ BY DODAĆ PEWNOŚCI SIEBIE

SZEFOWA – Serial opowiada o młodej Sophie Marlowe, która postanawia założyć własną firmę internetową oferującą ubrania. Jest to serial dla fanów krótkich produkcji, gdyż ma tylko jeden sezon w tym 13 odcinków, czyli 6 godziny mniej nudzenia się ☺

COŚ DLA WRAŻLIWYCH

BRACTWO CZERWONEJ OPASKI – Ta amerykańska produkcja jest bardzo wzruszająca, jednak zawiera w sobie także elementy czarnego humoru. Opowiada o nastolatkach, którzy poznają się i żyją na jednym oddziale w szpitalu. Każdy z nich pochodzi z innej strefy społeczeństwa i zmaga się z innymi chorobami, jednak wszystkich połączyła przyjaźń. 13 odcinkowy serial zajmie nam 9 godzin wspaniałych wrażeń.

źródło: RedBandSociety.fandom.com z dn. 02.04.2020 r.

COŚ DLA NAS WSZYSTKICH

KWARANTANNA – Serial opowiada o policjancie z Atlanty, który chce ocalić swojego przyjaciela i dziewczynę z miasta, które jest objęte kwarantanną. 9 godzin serialu zapewni nam dużą dawkę emocji.

COŚ LEKKIEGO

Alexa & Katie – Produkcja opowiada o dwóch tytułowych przyjaciółkach, które wybierają się do liceum i zmagają się z rożnymi przeszkodami w ich życiu. Doskonały serial, jeśli chcemy się oderwać od obecnej sytuacji i pośmiać się z przygód dwóch nastolatek. 12 godzin, bo tyle zajmie nam obejrzenie 3 obecnie sezonów tego serialu, zapewni nam dużo uczuć, od szczęścia po smutek.

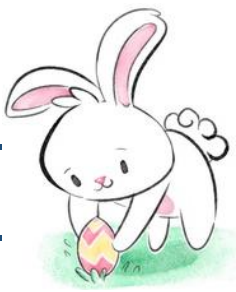
źródło: lacasadepapel.fandom.com z dn. 02.04.2020 r.

COŚ DLA GŁODNYCH AKCJI

DOM Z PAPIERU – Serial opowiada o zaplanowanym napadzie na mennicę narodową w Hiszpanii. Ośmioro zamaskowanych przestępców musi wykonać idealnie zaplanowany przez ich szefa Profesora plan, jednak nie wszystko układa się po ich myśli. Ta hiszpańska produkcja jest jednym z najczęściej oglądanych seriali, a 3 kwietnia tego roku wszedł już 4 sezon, na który myślę wielu z nas czekało z niecierpliwością. Obejrzenie wszystkich 4 sezonów zajmie nam ponad 33 godziny.

To tylko kilka propozycji ode mnie, jednak myślę, że sami macie mnóstwo pozycji do obejrzenia, które odkładacie z powodu braku czasu. Teraz jest idealny moment aby nadrobić wszystkie seriale i dzięki temu nie wchodzić z domu.

Z serii: *Wiem co czytam!*



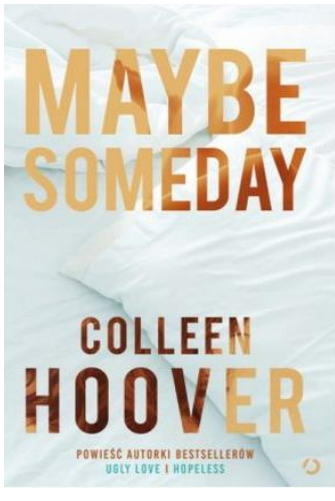
10 książek na nudę

Michał Thomys

Aktualnie każdy ma trochę więcej czasu, a przez to trochę więcej nudy. Jest to idealny moment, by skusić się na literaturę! Przygotowałem dla was tym razem zestawienie książek, które myślę, że wypełnią wam nadmiar czasu. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie!

- **„To”** - Stephen King → Polecam dla wszystkich zapalonych czytelników horrorów. Historia o najstraszniejszym clownie wszechczasów! Jej objętość może przerazić, lecz na prawdę warto sięgnąć po nią.
- **„Osobliwy dom pani Peregrine”** - Ransom Riggs → Powieść warta polecenia. Opowiada o domu sierot na tajemniczej wyspie. Liczne zwroty akcji, klimat grozy i wyjątkowe postacie. Pochłonie swoją historią nie jednego z was!
- **„Maybe Someday”** - Colleen Hoover → Piękna opowieść o rozdartych ludziach między przeszłością a teraźniejszością, o emocjach ukrytych między słowami i o muzyce, którą czuje się całym ciałem.
- **„Dom soli i łez”** - Erin A. Craig → Wspaniała opowieść inspirowana baśnią braci Grimm! Pełna mroku i spraw nie z tego świata. Poznajcie nadmorski świat soli i łez, i przekonajcie się, czy dobro zawsze musi wygrywać ze złem.
- **„Z każdym oddechem”** - Nicholas Sparks → Romantyczna opowieść o dwojgu ludzi, między którymi wybucha żarliwe uczucie. Staną przed ciężkim wyborem. Muszą wybrać czy posłuchać głosu serca czy rozsądku. Przekonajcie się sami co wybrali.
- **„Spójrz na mnie”** - Nicholas Sparks → Opowieść potwierdzająca słynne powiedzenie: przeciwieństwa się przyciągają. Chłopak, który miał trudne dzieciństwo i dziewczyna, która w życiu zaznała samej sielanki. Czy ich życie będzie usłane różami?
- **„Mitologia nordycka”** - Neil Gaiman → Autor sprawia, że bogowie ożywają, a opowieść przenosi nas do ich świata. Bohaterowie fascynują współczesnych czytelników, a żywy język sprawia, że aż proszą się o to, by czytać je na głos!
- **„Dawca”** - Lois Lowry→Szukacie idealnego społeczeństwa? Możecie je znaleźć właśnie w tej książce. Brak konfliktów, rozwodów, bezrobocia. Wszyscy są posłuszni. Każdy jest tak sam, ale czy na pewno jest to doskonałe życie?
- **„Co zdarzyło się w Lake Falls”** - Artur K. Dormann → Całą jej sielankę przerywa zdiagnozowanie u córki nieuleczalnej choroby. Pojawia się mężczyzna, który oferuje jej pomoc. Victoria staje przed wyborami, których konsekwencji nie potrafi przewidzieć. Nie podejrzewała też, że malownicze Lake Falls skrywa jakąś tajemnicę.
- **„Siedem śmierci Evelyn Hardcastle”** - Stuart Turton → Tytułowa bohaterka będzie umierać każdego dnia, aż do momentu, gdy ktoś odkryje, kto jest zabójcą. Niektórzy bohaterowie próbują odkryć prawdę, lecz codziennie słyszą dźwięk wystrzału z rewolweru.

fot. Michał Thomys



fot. Michał Thomys

Poznaj. Zrozum. Pomóż.

Paulina Swoboda

Od kilku tygodni siedzimy w domu, powoli wyczerpują się zapasy książkowe nagromadzone przez kilka ostatnich lat, może już jesteśmy zmęczeni szukaniem nowych, zadawalających nas seriali… pozwólcie, że oderwę was od tych problemów. W dniu 21 marca obchodzony był Światowy Dzień Zespołu Downa a 2 kwietnia Światowy Dzień Autyzmu. Właśnie na tych dwóch aspektach chciałabym się oprzeć w artykule.

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

Zespół Downa to zespół wad wrodzonych, których przyczyną jest obecność trzech chromosomów w 21 parze kariotypu. U osoby z trisomią 21 oprócz cech dymorficznych, takich jak np. płaski profil twarzy, nisko osadzone skośne, szeroko rozstawione oczy, krótka szyja; występują również wady serca, upośledzenie umysłowe.
Pomimo tego, że osoby ze Zespołem Downa nieco różnią się od osób pełnosprawnych, są tak samo wartościowymi i pięknymi istotami. Rzeczywistość w której żyjemy jest pełna stereotypów. Osoby z trisomią 21 mogą być pewne siebie, towarzyskie, aktywne.
Ludzie mają tendencję do bania się, rzeczy nieznanych. To całkiem normalne. Strach przed nieznanym jest jednym z najsilniejszych lęków. Zamknięcie się w nim, ogranicza człowieka. Osoby z zespołem Downa mogą wzbudzać niepokój, w ludziach którzy nie miali z nimi styczność.
Bardzo spodobał mi się pomysł Przemka Kossakowskiego na podróż z dorosłymi osobami z Zespołem Downa po Europie. Program otwiera oczy, pokazuje, że nie ma się czego bać, zachęca do zobaczenia rzeczywistości z innej, często piękniejszej perspektywy. Nie zdradzę wam niczego o „Down the Road. Zespół w trasie.", musicie zobaczyć to sami i się przekonać.
„Kochani, zrozumcie wreszcie, że my też jesteśmy ludźmi jak wy. Chociaż się troszkę różnimy (…) Ale możemy być jedną wielką rodziną. Ja wolny jestem wtedy, kiedy ludzie nas uznają. Wtedy będzie wolność."- Michał z „Down the Road. Zespół w trasie"
Zachęcam nas do otworzenia oczu, właśnie teraz w tym zamknięciu. Aby nie tylko spojrzeć na ludzi wokół nas, ale też zobaczyć świat, w ten sposób w jaki może jeszcze nigdy go nie widzieliśmy. Zobaczyć jego głębie i piękno. Nawet w tych miejscach, które budzą w nas strach, przed ludźmi, światem czy samym sobą.

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

„Poznaj. Zrozum. Pomóż." to wezwanie projektu kampanii „Polska na niebiesko" z okazji Światowego Dnia Autyzmu. Zaburzenia spektrum autyzmu to zaburzenie związane z nieprawidłowym funkcjonowaniu Ośrodkowego Układu Nerwowego. Osoby z Autyzmem inaczej odbierają bodźce takie jak światło, dźwięk, zapach, dotyk, obrazy. Często nawet ciche dźwięki, deszcz mogą spowodować strach. Zachowanie odmienne od „typowego" ogólnie przyjętego przez społeczeństwo, wcale nie oznacza ignorancji, braku szacunku czy zainteresowania. Takie zachowanie stanowi reakcję obronną. Dlatego też kiwanie się na krześle, bawienie się zabawką, niezwracanie uwagi, to zachowania, które pozwalają dziecku na uspokojenie się. Pomimo że takie zachowania odbiegają od szeroko rozumianych norm, należy je zaakceptować, nie naśmiewać się, nie wytykać palcami. Przyjąć. Zachęcam do oglądnięcia Amaizing Things Happen – krótkiego filmiki, który pozwala dostrzec kluczowe aspekty tego zaburzenia i spojrzeć na osoby z Autyzmem w empatyczny sposób.
Szacuje się, że w Polsce 400 000 osób posiada zaburzenia autystyczne. Oznacza to, że nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak blisko nas są osoby, które potrzebują trochę więcej delikatności i wsparcia z naszej strony. Czy mogą na to liczyć?
Kierując się w życiu zasadą „Poznaj. Zrozum. Pomóż." można uczynić ten świat piękniejszym, nie tak zamkniętym i wrogim. W tych trzech czasownikach tkwi moc. Poznaj - czyli nie oceniaj, po prostu obserwuj, przypatrz się, wniknij głębiej. Zrozum - postaraj się odkryć mechanizm, który tym zawiaduje. Podstawowe pytania: Dlaczego? Co jest tego przyczyną? Co z tego wynika? Pomóż - form pomocy jest wiele. Można pomagać materialnie, zaangażować się w wolontariat lub swoim zachowaniem świadczyć o tolerancji i zrozumieniu sytuacji.
Poznaj.
Zrozum.
Pomóż.
Tak niewiele, a może zmienić niejedno Życie.

Rubryka mam problem! Co robić?

Odszukać szczęście w sobie…

Zuzanna Koziar

Celem tekstu jest skłonienie do refleksji na temat tego, co jest ważne dla praktycznie każdego z nas - poczucia szczęścia. Przed i po przeczytaniu warto zadać sobie pytania… Czy naprawdę towarzyszy mi szczęście i czy na pewno odczuwam je na tyle, na ile bym chciał/a? Uzależniam swoje emocje od innych, a może jestem samowystarczalny/a? Czy potrafię odnaleźć lub czy odnalazłem/am w samym/samej sobie prawdziwe źródło szczęścia i czym ono dla mnie jest?

Niesamowitym osiągnięciem jest odnalezienie źródła szczęścia w samym sobie. Wiąże się to przede wszystkim z samoakceptacją i wystarczająco dobrą samooceną. Niektórym przychodzi to naturalnie, inni zaś usilnie starają się nabyć tę cechę - tylko… jak?

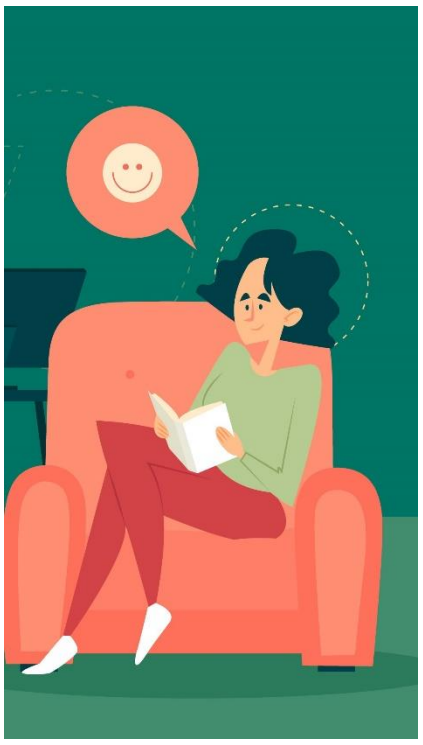
Droga do szczęścia bywa ciężka i niejednostajna. Na samym początku warto jest stopniowo wyrabiać sobie własny, indywidualny system wartości. Zastanów się, jak czujesz się ze sobą, swoim wyglądem, charakterem i duszą - co ci odpowiada, a co warto zmienić. Usiądź, zapisz swoje myśli i odczucia, bądź jak przysłowiowa, otwarta księga. Zwróć uwagę na to, co jest istotne dla ciebie - ukierunkuj się i poznawaj siebie. Samopoznanie zdecydowanie pozwoli ci na bardziej świadome przeżywanie emocji, zapewni dobry start do dalszej pracy. *Jednak, uwaga! Jeśli faktycznie uznasz, że potrzebujesz zmian, pamiętaj że mają one być przede wszystkim dla ciebie. Nie warto podporządkowywać się dla kogoś i zabiegać o sympatię lub przynależność do grupy na siłę. Najszczersze znajomości to te, które trwają bez względu na to, jaki jesteś teraz lub jaki możesz być.*

Częstym problemem jest paraliżujące oddanie uczuć w rządze innych. Dokładnie rozejrzyj się i przeanalizuj swoje relacje, przyjaźnie… Jak się w nich czujesz? Stuprocentowe uzależnianie szczęścia od innych bywa toksyczne i męczące. Przede wszystkim należy uważać, kto jest osobą mającą na nas tak mocny wpływ i ingerującą w nasze postrzeganie świata. Owszem, posiadanie swojego wzorca jest dla wielu osób inspirujące i ważne, jednak popadanie w jakiekolwiek skrajności jest niewarte zachodu. Jeśli dana osoba, zamiast uskrzydlać, wpędza cię w wir niepożądanych emocji, zastanów się nad tym, czy napewno jest to dla ciebie dobre. Ludzie przychodzą i odchodzą, niekiedy okazują mniejsze lub większe zainteresowanie naszą osobą. Nie pozwól, aby czyjeś dystansowanie się lub niedostateczna uwaga sprawiała, że zaczyna towarzyszyć ci smutek lub rwiesz włosy z głowy z powodu złości.

Sposoby na nudę

Amelia Andruszkiewicz

Wszyscy zostaliśmy postawieni w bardzo trudnej sytuacji. Ograniczone wychodzenie z domu, multum zakazów, brak szkoły. Nasuwają się pytania - co mam robić? Jak mam zabić nudę? Echo studnia przedstawia parę sposobów jak spędzić czas wolny.



źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

CZYTANIE

Wolny czas można zająć w bardzo prosty sposób. Wziąć do ręki dobrą książkę. Duża ilość młodzieży nie koniecznie lubi czytać. Ich niechęć bierze się głównie przez szkolne lektury, które nudzą i są balastem dla nastolatka. Nie należy się zniechęcać, trzeba dobrać książkę zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i zostaje już tylko relaks i przyjemność. Czytanie, jest znakomitym stymulatorem dla naszego mózgu, pozwala nam się odprężyć. Książki ubogacają również nasze słownictwo.

RELACJE SPOŁECZNE

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

Swój czas wolny można spędzić z rodziną. Ze względu na obecną sytuację nasze widywanie się ze znajomymi jest mocno ograniczone. Pamiętajmy, że ważne jest aby utrzymywać kontakt ze znajomymi. Rozmawiać ze sobą. Ze swoją rodziną można pograć w gry planszowe, pooglądać film, wyjść z 1 rodzicem na spacer. Właśnie nasi bliscy i przyjaciele są idealnym zabijaczem czasu.

HOBBY

Swój wolny czas można poświęcić rozwijając nasze zainteresowania. Nasze hobby bardzo nas rozwijają i dostarczają nam wiele pozytywnych wrażeń. Jesteśmy teraz mocno ograniczeni lecz taka bariera nie może nam przeszkodzić. Spróbujmy rozwijać się w domu, można śpiewać, malować, uczyć się - nauka też może być naszą pasją. Jeśli ktoś pasjonuje się kinem może odkrywać nowe gatunki filmów, zgłębiać kinematografię. Niektórzy montują filmy, grają w gry czy robią własną muzykę! Dla każdego się coś znajdzie. Jeśli macie pupila, wyciągnijcie rodzica na dwór, idźcie z pieskiem na polane, w miejsce bez ludzi, zaczerpnijcie świeżego powietrza!

źródło: pl.freepik.com z dn. 06.04.2020 r.

Spoczywa na nas teraz wielka odpowiedzialność. Zostańcie w domach, na spacery wychodźcie tylko z osobą dorosłą w miejsca z dala od innych ludzi. Bądźmy odpowiedzialni, szybciej wrócimy do normalności.

Punktualne spóźnianie

Ela Gomuła

Ponoć jednym z największych problemów współczesnego świata jest ciągły pośpiech. Nikt na nic nie ma czasu, wszyscy wszędzie biegną nie zwracając uwagi na to, co dzieje się dookoła. Każdy chce załatwiać rzeczy szybko i punktualnie.

W głowie każdego, kto ma spóźnialskich znajomych rodzi się pytanie: dlaczego oni nigdy nie potrafią być na czas?!
Ach, przecież przesadzamy. To oczywiste, że skoro umówię się z kimś w miejscu, do którego mam pięć minut piechotą na 17.00 to o tej godzinie wychodzę z domu a nie o 16.55. Tyle rzeczy można zrobić przez te pięć minut! (sądzę, że to ten drogocenny czas zaoszczędzony na pisaniu skrótów wyrazowych, które nie istnieją w wiadomościach tekstowych). Ciągłe proszenie się ich, pisanie do nich już nawet szybszych godzin spotkań nic nie daje. Kiedy się z nimi umawiamy na konkretną godzinę to potakują, a później denerwujemy się, że musimy czekać na zimnie, aż łaskawie wyjdą z domu w porze spotkania, kiedy to powinni być już na miejscu. Przez głowę przechodzi czasem myśl, ażeby porozmawiać z nimi i powiedzieć, że jeżeli wiedzą, że na 17.00 się nie wyrobią to umówimy się na 17.05. Ależ nie! Kiedy umówimy się z nimi na 17.05 to i tak będą o 17.10 na miejscu, bo dziwnym trafem znowu nie dali rady wyjść szybciej! Nawet nie mamy pojęcia gdzie oni mogą tracić te drogocenne pięć minut, bo nikt tego nie wie! Oni jak najbardziej wychodzą przecież 16.55, ale przechodzą przez dziwną strefę załamania czasu, gdzie ten czas magicznie przyspiesza! Za każdym razem wchodzą w czasowy Trójkąt Bermudzki, przez który spóźniają się do lekarza, na spotkanie, do szkoły, na mszę, urodziny kolegi czy wesele wujka!
Czasem już nawet poddajemy się i idziemy pod dom danej osoby bo wiemy, że nic nie wskóramy.
Jedyne, czego można w takim wypadku życzyć czekającym, to cierpliwości, a powodującym zamieszanie, żeby przypadkiem nie spóźnili się na własny pogrzeb, bo niekiedy spóźnialskich nie wpuszczają!

Eko-pogrzeb!

Ela Gomuła

W XXI wieku wszędzie słyszymy o ochronie środowiska, zastępowaniu plastiku zdrowszymi dla środowiska alternatywami, segregowaniu śmieci, niezużywaniu niepotrzebnie produktów w większych ilościach, niż to konieczne, niejedzeniu mięsa czy ratowaniu zwierząt.

Najlepszym wyjściem dla nas wszystkich jest przecież zrezygnowania z produktów zezwierzęcych i odzwierzęcych, stawianie wszędzie PLASTIKOWYCH pojemników do segregacji odpadów, sadzenie miliardów drzew, robienie kampanii reklamowych, które zżerają prąd (tym samym niepotrzebnie go marnując) albo najlepiej zrobienie plakatów marnujących tony papieru, dla którego wyprodukowania trzeba ściąć mnóstwo drzew.
Przykujmy się do drzew łańcuchami, których produkcja jest również **nie ekologiczna** (skoro zaczęliśmy nazywać ochronę środowiska nauką o organizmach i ich oddziaływaniem na siebie), a stojąc przy tych drzewach prezentujmy nasze nowe koszulki wykonane z poliestru.
Idealną inicjatywą jest kupowanie szczoteczek z bambusa, zabierając tym samym pandom zagrożonym wyginięciem pokarm i mieszając go potem z organicznymi śmieciami, mimo że jest impregnowany.
Najlepiej zróbmy sobie nowe włosy farbując je eko-farbą w plastikowym pudełku, pochwalmy się w mediach społecznościowych jak w ten sposób ratujemy delfiny (oczywiście robiąc zdjęcie z naszym rasowym psem za kilka tysięcy złotych, którego mamy w wyniku burzenia ekosystemu i krzyżowaniu ras, wywołując tym samym różne choroby gatunkowe), a na sam koniec poprośmy o pochowanie w ekologicznych, papierowych trumnach bez konserwantów.

Święta Wielkanocne zawsze są wyjątkowe. Te jednak zapadną w pamięci na bardzo długo u każdego z nas. Co roku życzymy sobie tego samego: "Fajnych prezentów na zajączka, zdrowia, pieniędzy i słodyczy Henio Ci życzy". Wyjątkowy czas wymaga wyjątkowych życzeń. Czy te takie będą? Zależy jak bardzo się w nie wczujecie i weźmiecie do siebie. Na pewno chcielibyśmy wam życzyć odwagi, bo to ona napędza nas do działania i dobrego myślenia, które tak bardzo jest nam teraz potrzebne. Życzymy wam bliskości i czułości, mimo tego, że nie można jak co roku spotkać się na Święta w dużym rodzinnym gronie. Stalowe nerwy i stres na wodzy, te dwie rzeczy przydadzą się każdemu z nas. Pieniądze? W dobie kryzysu są potrzebne nam wszystkim, dlatego też życzymy, aby nikt nie musiał się w najbliższym czasie o nie martwić. Na zajączka pragniemy abyście odnaleźli prawdziwych siebie, którzy utknęli gdzieś głęboko w nas przez natłok pracy i codziennych obowiązków. Na śmigusa-dyngusa żebyście oblali swoich bliskich dobrym słowem, wsparciem i czułością, której zapewne bardzo potrzebują. Jest to stresujący, a jednocześnie niepowtarzalny czas. Świat niemal zatrzymał się w miejscu. Więc i wy się zatrzymajcie i naprawcie wszystkie relacje i sprawy, które nie dają nam spokoju.

Znajdź nas i polub na Facebooku

/ODM-Studnia-Otwarta-Kultura

MBP KĘDZIERZYN-KOŹLE

Kędzierzyn-Koźle
Miasto możliwości

Życzenia od Opiekuna redakcji:

Przez koronawirusa
życzenia się zmieniają
i nakazy w tym „z domu się nie ruszaj"
wielkie tu znaczenie mają.

Bo jak życzyć dyngusa mokrego
kiedy taka blokada?
Zostaje tylko nic innego
jak mazurkiem i jajkami się objadać.

Ale cóż to dla młodzieży za przeszkody
Internet jest przecież pełen wody,
ileż to bajtów można wylać
w samych życzeniach można pływać.

Czas jest taki jakiego jeszcze nie było
dlatego spędźmy go miło.
Serca pogody
nadziei z tej wiosny
- przecież jesteś młody
więc bądź w te święta radosny.
Prześlij innym uśmiech i życzenia
- uśmiech wszystko zmienia

Ślij życzenia tym w szpitalach
żeby mieli zdrowie i siły,
by trzymali korona wirusa z dala
i by złe czasy się skończyły.

„Młodości ty nad poziomy wzlatuj"
i pokaż innym co potrafisz,
swą radością innych ratuj
- życzenia dla służby zdrowia napisz

~Bronisław Piróg~

„Echo Studni"
Wydawca: Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu
Adres redakcji: ul. Poniatowskiego 1-3/II, 47-200 Kędzierzyn-Koźle
tel. 77 403 68 58
e-mail: studnia@mbpkk.pl

Opiekun redakcji: Bronisław Piróg
Współpraca: Natalia Laska
Edycja tekstów: Magdalena Walczyk
Zespół: Amelia Andruszkiewicz, Ela Gomuła, Zuzanna Koziar, Natalia Laska, Sonia Laska, Oliwia Moryl, Paulina Swoboda, Michał Thomys, Olga Zbroińska