

# PINEZKA

WYDANIE PANDEMICZNE

## Spis treści

Moja opinia o nauce zdalnej	1
Nauka inna niż wszystkie	2
E-Dukacja czyli o tem jak wygląda nauka podczas pandemii	3
Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?	4
Koronawirus a zdrowie psychiczne	5
Tsundoku, czyli coś o literaturze kwitnącej wiśni	6
Moja super zmiana	7



## Moja Opinia O Nauce Zdalnej

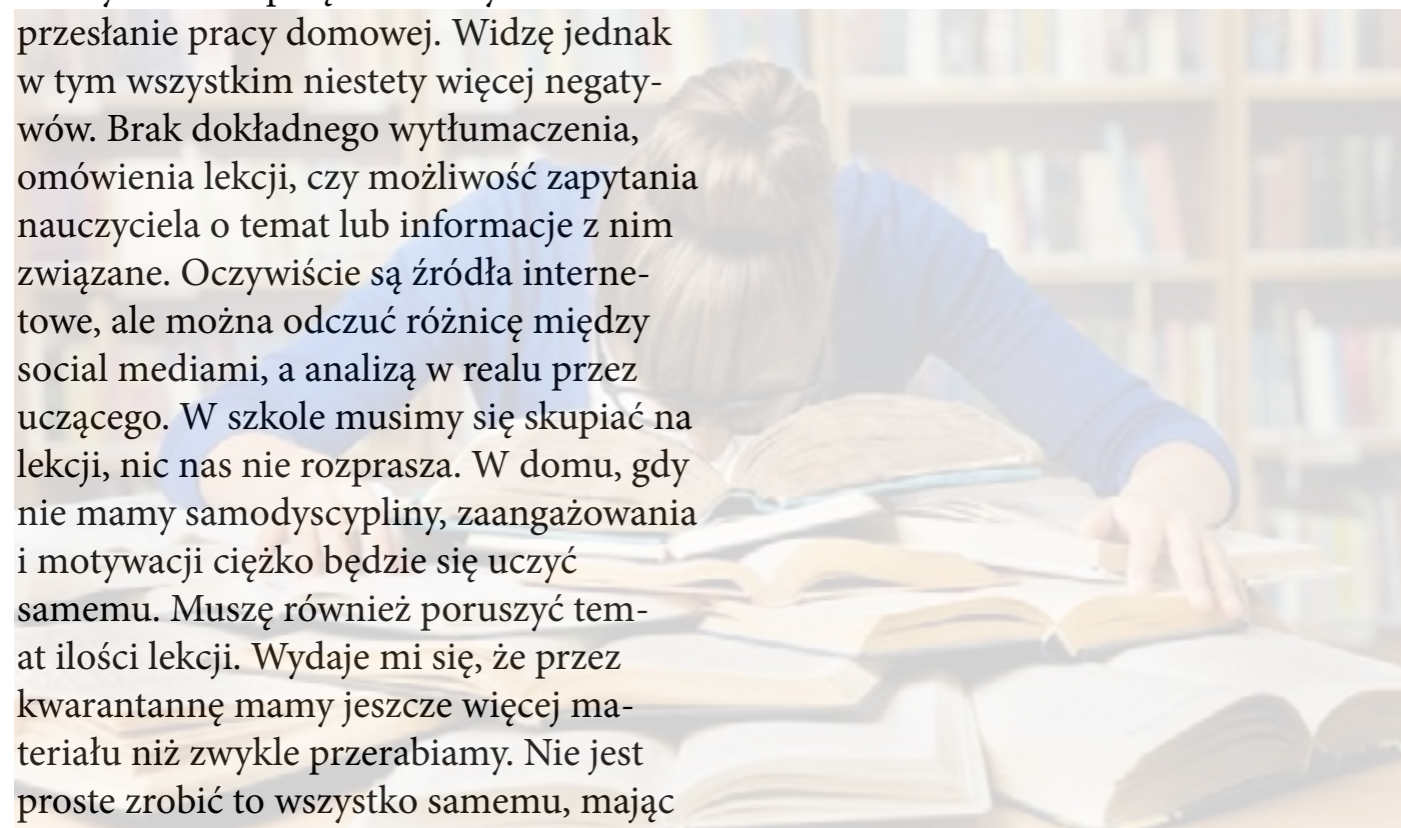
W bieżącym roku zdarzyła się nietypowa sytuacja. Cały świat dotknęła pandemia koronawirusa COVID-19. Nasza obecna gospodarka jest teraz w stanie kryzysu, lecz jako nastolatka i uczennica chciałabym poruszyć dla mnie bliższy temat, z którym spotykam się na co dzień zdalnej nauki. Wszyscy uczniowie i nauczyciele rozpoczęli edukację online. Uważam, że ma ona swoje plusy i minusy. Pierwszym pozytywem jest własna organizacja pracy i nauki. Możemy rozplanować nasz dzień tak, aby odrobić wszystkie lekcje, nie spieszyć się i zdążyć z różnego rodzaju pracami.

Mamy również parę dni na wykonanie i przesłanie pracy domowej. Widzę jednak w tym wszystkim niestety więcej negatywów. Brak dokładnego wytłumaczenia, omówienia lekcji, czy możliwość zapytania nauczyciela o temat lub informacje z nim związane. Oczywiście są źródła internetowe, ale można odczuć różnicę między social mediami, a analizą w realu przez uczącego. W szkole musimy się skupiać na lekcji, nic nas nie rozprasza. W domu, gdy nie mamy samodyscypliny, zaangażowania i motywacji ciężko będzie się uczyć samemu. Muszę również poruszyć temat ilości lekcji. Wydaje mi się, że przez kwarantannę mamy jeszcze więcej materiału niż zwykle przerabiamy. Nie jest proste zrobić to wszystko samemu, mając

17 przedmiotów. Odbywają się też video lekcje. Nie każdy może w nich uczestniczyć

z powodu słabego internetu, czy braku odpowiedniego sprzętu.

Podsumowując uważam, że jest to sytuacja wyjątkowa, którą musimy przetrwać. Trzeba to zrozumieć. Mimo przeciwności należy się zmotywować, mieć cel, wtedy nic nie będzie w stanie nam przeszkodzić w zdobywaniu wiedzy.



## Nauka Inna Niż Kiedykolwiek

2020 to zdecydowanie rok,

który zapisze się w historii świata. Najpierw pojawiły się pożary w Australii, teraz epidemia koronawirusa, która opanowała cały świat. Życie wszystkich ludzi znacząco się zmieniło. Wiele osób pozbawionych jest pracy. Nas, uczniów, również nie ominęła zaistniała sytuacja. Codzienny tryb życia szkolnego uległ całkowitej zmianie.

Od prawie dwóch miesięcy uczymy się w zaciszu swojego domu, podłączeni do wirtualnej rzeczywistości, w której przyszło nam żyć. Jeszcze do niedawna młodzież była krytykowana za nadużywanie internetu, a teraz okazuje się, że bez niego nie moglibyśmy funkcjonować. Osobiście uważam, że zdalna forma nauki nie spełnia moich oczekiwań.

Myszę, że to dla tego że musiała być wprowadzona szybko i nie do końca jest dopracowana. Najbardziej młodzieży brakuje interakcji z nauczycielami, mimo ich starań przekazywania wiedzy. Poza tym trzeba posiadać bardzo dużo samodyscypliny, aby sumiennie się uczyć i nie poddać lenistwu. A jest to bardzo trudne! Dużym problemem w dobie koronawirusa stał się brak sprzętu niezbędnego do nauki dla wszystkich członków rodziny. Niektórzy mają również problemy z internetem, który jest niezbędny do korzystania np. z dziennika elektronicznego. Słaby internet przysparza

trudności przy rozwiązywaniu testów zadanych przez nauczycieli. Nauka zdalna jednak najbardziej przysparza kłopotów rodzicom dzieci, w najmłodszych klasach. Byli zmuszeni stać się dla nich nauczycielami, bo dzieci same nie potrafią obsłużyć komputera i odrobić lekcji. Ta forma nauki może również wpłynąć negatywnie na nasz wzrok, poprzez długie korzystanie z urządzeń elektronicznych. Brakuje nam ruchu, mimo że nauczyciele w wysyłają ćwiczenia, to ciężko się do nich zmobilizować. Wszystko jest takie nowe, dopiero dowiadujemy się form, w jaki sposób będzie sprawdzana nasza wiedza. Z drugiej strony podoba mi się, że spędzam dużo czasu w domu i mam więcej czasu na moje hobby, pasje. Tego najbardziej mi brakowało, gdy nasza nauka wyglądała normalnie. Stres związany ze szkołą jest zdecydowanie mniejszy.

Wcześniej narzekaliśmy na szkołę, mieliśmy jej często dość. Natomiast teraz jestem przekonana, że wielu z nas nie może doczekać się powrotu do niej i spotkania z kolegami i koleżankami. Mimo, że nauka zdalna swoje minusy, to musimy ją zaakceptować i sobie radzić, bo jest ona jedyną możliwością zdobywania wiedzy w tak trudnym dla nas czasie. Mam nadzieję, że niedługo wszystko wróci do normy. Choć powrót do rzeczywistości po tak długim czasie może być trudny.

## E-Edukacja Czyli O Tym Jak Wygląda Nauczanie Podczas Pandemii.

**D**nia 11 marca 2020 roku to dzień, w którym nasza edukacja zmieniła się o 180° a to wszystko za sprawą koronawirusa (COVID-19).

Od tamtej pory zamiast lekcji w klasie z nauczycielem, są organizowane lekcje głosowe m.in. na aplikacji Discord lub wideo rozmowy na komunikatorze- Messenger, na którym w jednej rozmowie może uczestniczyć tylko 8 osób, co znacznie utrudnia komunikację.

Tradycyjny dziennik został zastąpiony e-dziennikiem Librus, który moim zdaniem jest zdecydowanie w tym wszystkim na plus, ponieważ jesteśmy na bieżąco informowani o ocenach, pracach do-

mowych czy sprawdzianach i możemy w każdej chwili sprawdzić czy wszystko na jutro zostało już zrobione.

Zmianie uległy też kartkówki oraz sprawdziany. Teraz sprawdziany piszemy w formie testów na różnych portalach lub tradycyjnie na kartkach, ale musimy zrobić im zdjęcia i w określonym czasie wysłać do danego nauczyciela.

W tym wszystkim oczywiście najlepsze jest to, że nie musimy wstawać rano, co cieszy chyba i nas i nauczycieli, bo kto nie lubi sobie dłużej pospać

Ja po 5 minutach pracy zdalnej:



## Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?

**S**trach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem. Każdy może podjąć proste kroki, by pomóc sobie, najbliższej rodzinie w radzeniu sobie ze stresem wywołanym epidemią. Pamiętajmy, że stres w obecnej sytuacji złagodzi dążenie do rutyny, w miarę stały plan działania. Tak więc pomimo tego, że pozostajemy w domu, zawsze zadbajmy o własny wygląd i komfort. Chodzenie w piżamach cały dzień utrudnia wypracowanie schematu dnia i w efekcie nie minimalizuje stresu tylko wręcz odwrotnie.

Aby zminimalizować poczucie lęku, myślę, że warto rozważyć przerwy w śledzeniu informacji o pandemii. W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w dostępnych źródłach informacyjnych. Ważne jest również, żeby opierać się na

sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało, ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się. No i oczywiście dobry humor i dowcip mimo tak trudnej rzeczywistości zawsze pomagają.

Teraz naszym priorytetem jest zdrowie. Wiem, że wszyscy to rozumiemy i wspólnie będziemy szukać rozwiązań pojawiających się problemów.

## Koronawirus a zdrowie psychiczne, czyli jak nie zwariować podczas kwarantanny

Obecna sytuacja na świecie zmusiła większość z nas do reorganizacji naszego codziennego trybu życia. Ograniczenie kontaktów z ludźmi, wprowadzenie zdalnego nauczania i pracy z domu oraz natłok informacji wywołują poczucie lęku i ciągłego stresu. Oprócz tego, w wyniku wprowadzenia kolejnych obostrzeń, znaczna część społeczeństwa straciła pracę, czyli główne źródło ich dochodów. Dlatego okres ten stanowi nie lada wyzwanie dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak pokazują najnowsze badania, od momentu wybuchu pandemii znacznie wzrosła liczba osób, u których występują ciężkie stany lękowe oraz objawy depresji. Naukowcy odkryli, że 24 marca – dzień po tym, jak premier Boris Johnson ogłosił, że Brytyjczycy mają pozostać w domu – 38% Brytyjczyków zgłosiło silniej odczuwaną depresję, a 36% stwierdziło, że czuje większy niż zwykle niepokój. Eksperci stwierdzili, że przez resztę tygodnia (23-27 marca) wśród tych osób utrzymywał się podwyższony poziom depresji i lęku.

Co więc należy zrobić, aby zadbać o nasze samopoczucie w tym trudnym czasie? Poniżej przedstawiam kilka moich propozycji, które mogą pomóc przetrwać kwarantannę bez uszczerbku na zdrowiu psychicznym.

1. Nie wierz wszystkim informacjom publikowanym przez media – korzystaj tylko z zaufanych źródeł, jak na przykład strona internetowa Ministerstwa Zdrowia.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów z bliskimi w bezpieczny sposób (rozmowa telefoniczna, SMS-y, rozmowa video).
3. Ustal harmonogram dnia dostosowany do swoich własnych potrzeb. Stwórz granicę między czasem wolnym a pracą.
4. Dbaj o zdrowie fizyczne (zdrowe odżywianie, długi sen, aktywność fizyczna).
5. Unikaj radzenia sobie ze stresem poprzez sięganie po używki.
6. Zadbaj o dobre relacje z resztą domowników. Spędzaj wspólnie z nimi czas (obejrzyjcie film, zagrajcie w grę planszową, ugotujcie coś, pooglądajcie stare albumy fotograficzne).
7. Rozwijaj swoją twórczość i pasje (lub znajdź jakieś nowe umiejętności).
8. Zarządzaj swoim stresem i emocjami – naukowcy zalecają 15 minut gniewu dziennie w celu rozładowania złych emocji.
9. Znajdź w całej tej sytuacji jakieś pozytywy (np. dzięki kwarantannie możesz chodzić cały dzień w luźnych dresach, oszczędzasz czas, który normalnie zajmuje ci droga do szkoły lub pracy, nie musisz patrzeć codziennie na osoby, za którymi nie przepadasz).
10. Zarażaj siebie i innych spokojem, dobrym słowem, które są w tej chwili bardzo ważnym elementem wsparcia.

Mam nadzieję, że przynajmniej jeden z tych punktów przykuł twoją uwagę i spróbujesz wdrożyć go w swoje życie. Pozostańmy w dobrej wierze, że wszystko niedługo szczęśliwie się skończy i znów będziemy mogli spotkać się wszyscy razem, a pandemia będzie jedynie wspomnieniem

## Tsundoku, czyli coś o literaturze kwitnącej wiśni.

Gdy pada fraza „literatura japońska”, większość ludzi od razu kojarzy ją z Harukim Murakamim. Oczywiście, jest to bardzo trafne skojarzenie i jak najbardziej prawidłowe, jednakże nie można poprzestać wyłącznie na tym. O ile z literaturą, chociażby rosyjską, jesteśmy zaznajomieni (pierwszy i najlepszy przykład — „Zbrodnia i Kara”), o tyle już mało kto ma wiedzę i chociażby dostęp do książek jednych z najbardziej znanych autorów japońskich. Dlatego można, przynajmniej małą część z nich, poznać chociaż w delikatnym stopniu.

Warto zacząć od pisarza, który dalej, pomimo swojej śmierci ponad siedemdziesiąt lat temu, dalej jest wyjątkowo poczytny wśród młodzieży. Shūji Tsushima, szerzej znany jako Osamu Dazai oraz jego dwie najbardziej znane książki „Zatrącenie” i „Zmierzch” (w polskim przekładzie) w Japonii cieszą się niesłabnącą popularnością. Jego twórczość, jak i jego postać, przeniknęły do popkultury i nie zapowiada się na to, aby z niej zniknęły. Sama cicha obecność Dazaia na polskim rynku ma w sobie coś z paradoksu, gdyż on sam był bardzo „zachodni”. Pisał bez ozdobników typowych dla japońskiej kultury, chętnie dzieląc się swoimi wielokrotnie dramatycznymi doświadczeniami i poruszał tematy, które nawet do dzisiaj stanowią tabu. Ma to w sobie coś bardzo podobnego oraz charakterystycznego do europejskich powojennych pokoleniach, rozczarowanych światem nonkonformistów.

Sam Dazai za swój wzór, mistrza uznał

Ryūnosuke Akutagawę, potocznie nazywanego „ojcem japońskich opowiadań”. W ciągu życia napisał ich ponad sto pięćdziesiąt, a najbardziej znanym jest chyba „Rashōmon – Brama Demonów”, które było jednocześnie jego debiutem. Z początku swojej kariery tematy czerpał z dziejów Japonii, tradycyjnych legend, a także inspirował się literaturą Zachodu. Potem jednak skierował się bardziej na tematy współczesne, w których dominował mrok i rozczarowanie życiem. Mówi się także, że Akutagawa, podobnie jak jego mistrz — Sōseki Natsume — był głosem sumienia Japończyków, wrażliwych na krzywdę i rozczarowanych modernizacją swojego kraju. Do dzisiaj istnieje nagroda Akutagawy, będąca jednocześnie najbardziej prestiżową nagrodą literacką dla nowych autorów w Japonii.

Dla fanów powieści kryminalnych także znajdzie się autor — Tarō Hirai, bardziej znany jako Ranpo Edogawa, który sam był fanem zachodnich kryminałów, a sam jego pseudonim jest interpretacją imienia Edgara Allana Poego. Z innych pisarzy, którzy byli dla niego szczególną inspiracją, był także Arthur Conan Doyle, znany szerzej z opowieści o Sherlocku Holmesie. Edogawa z przyjemnością łączył elementy detektywistyczne, tajemniczy i przestępczości wraz z groteską, intrygami i przygodami. Najbardziej krytyków uderzyło to, iż koncentrował się, w przeciwieństwie do swoich poprzedników, na logicznym procesie wnioskowania wykorzystanego do rozwiązania tajemnicy. Na jego powieści do dzisiaj cieszą się wyjątkową sławą wśród młodszych czytelników, a na ich podstawie napisano wiele scenariuszy filmowych.

Jeśli natomiast ktoś woli poezję, to zostaje do polecenia twórczość Chūyi Nakahary,

który jest obecnie jednym z przodujących twórców japońskiej poezji. Pomimo jego śmierci w wieku zaledwie trzydziestu lat, zdążył napisać ponad trzysta pięćdziesiąt wierszy, z czego część została wydana po jego śmierci. Obecnie jego utwory są przedmiotem nauczania w japońskich szkołach, pomimo tego, iż za życia nie był zaliczany do głównego nurtu poetów. Tematyka jego dzieł była różnorodna — od przesyconej uczuciami i erotyką po żalobę spowodowaną śmiercią syna. Często także odnosił się do przyrody, co widać na pierwszy rzut oka na same tytuły. Z łatwością da się znaleźć polskie tłumaczenie w Internecie, chociażby „Wierszy minionych dni”, czy „Pieśń Kozła”, które to jako jedyne zostało opublikowane za jego życia. Tak jak w przypadku Akutagawy — i tutaj istnieje nagroda Nakahary. Przyznawana jest co roku wybitnemu zbiorowi współczesnej poezji, charakteryzującej się „świeżą wrażliwością” (shinsen na kankaku).

Jest to zaledwie pięciu, wybranych autorów, których książki można bez trudu znaleźć w księgarniach internetowych. Pięciu z morza wielu wybitnych, o których jednak jest wyjątkowo cicho na polskim rynku wydawniczym. Dlaczego? Nie wiadomo — być może przez zwyczajny brak zainteresowania. Dlatego warto też rozglądać się dalej i poszerzać swoje horyzonty, rozeznawać się w różnych punktach widzenia, zwłaszcza w tych odmiennych kulturowo. Skoro świat ulega globalizacji, nie powinniśmy stać w jednym miejscu, gdyż kto stoi w miejscu, ten się cofa.

Zadanie. Popraw błędy w poniższym dyktandzie

## Moja Super-Zmiana

Ostatnio swoim zachowaniem zaskakuje bliskich, przed wczoraj usłyszałem jak mój tata mimo chodem mówi: Nasz syn jest ostatnio jakiś przeobrażony, zachowuje się jak nowo-narodzony. Nie było w tej wypowiedzi żadnej ironii, a raczej nuta sympatii i bezwarunkowej akceptacji.

Wcześniej przez moje lenistwo i wszechobecną melancholię, byłem nie dozniesienia Szkoła to ohycstwo- myślałem, gdy przypominały mi się wieczory spędzone nad książką. Nie dobrze mi się robi jak wspominam moje wcześniejsze podejście do koleżanek- złoto-włosej Basi, chodzącej nonstop w czerwono-czarnych ubraniach Oli i Agacie, z którą byłem już na trzech randkach. Stale skrycie je krytykowałem.

Byłe błachostka potrafiła zrujnować wszystkie moje plany. Nieraz hyżo wbiegałem do pokoju w obłoconych butach, robiąc przy tym ogromny chaos i charmider. Mniej więcej wtedy zapisałem się na kurs tańca do MDK-u. Na wieść o tym moi, jak się okazało pseudoprzyjaciele, a raczej eks-koledzy, których, jak wtedy myślałem, już nigdy nie nazwę druchami, wybuchnęli bez wachania wrzaskliwym chichotem. Do tej pory dźwięczą mi w uszach ponizające odgłosy kolegów, które zniechęciły mnie do zajęć ruchowych.

Aż pewnego dnia przeżyłem spirytual-

ną przemianę wszechczasów. Zakochałem się- poprostu, na prawdę i na pewno. Kobieta o anielskim wyglądzie z niepospolitym poczuciem humoru- tak najkrócej zcharakteryzować mogę panią mego serca, Polę, która zmieniła diametralnie moje życie.

Codziennie wstaję owpół do szóstej i uprawiam jogging, robię kilka pompek, przewrotów w tył i w przód, a po południami skaczę w zwyż i w dal, żeby zaimponować dziewczynie sprawnością fizyczną. Ponadto kupuję w krakowskich butikach ciuchy od designerów tj. koszula prosto od Prady. Nie chcąc się przed nią zhańbić, przeczytałem Sapiens Harariego, zgłębiłem wątek szekspirowskiej Julii, przejrzałem Słownik języka polskiego i czasopismo Vogue, czym zabłysnąłem także w oczach naszej pani od języka polskiego oraz wykazałem niewątpliwy cheroizm, rzetelność i chart ducha. Ponad to wkuwam w tajemnicy francuskie słówka, bo babcia Polii jest podobno rodowitą Francuzką, Paryżanką wprost spod wieży Eiffla.

---

### Skład redakcji

Opiekun:

Anna Markowska

Redaktorzy:

Dobosz Oliwia

Goss Wiktoria

Róziezka Julia

Adamkiewicz Ewa

Majewska Aleksandra

Skierkowska Wiktoria

Wieczorem wspólnie czytamy prozę fantastyczno-naukową i popularno-naukowe artykuły, przygotowując się do pewnego prestiżowego liceum.

Przedemną tyle jeszcze do przeżycia, co nie miara przygód i wrażeń. Nic już nie stanie w poprzek moim planom. Nawet polubiłem szkołę i kolegów, tymbardziej że mam wrażenie, że nie spoglądają już na mnie z pode łba.

Czapska Gabriela

Oprawa graficzna:

Paweł Sierzan