

# DEMINITIUM CZERWIEC 2021 KWARTALNIK 2

JEDNA GAZETA WIELE TEMATÓW!!!

ASERTYWNOŚĆ

OCHRONA  
ŚRODOWISKA

LEKTURA I FILM  
NA WAKACJE

# KWARTALNIK 2

## DEMINUTIUM

### ASERTYWNOŚĆ

PIOTR WIETECZKA, SZYMON PUK, ŁUKASZ ROMANOWSKI, MAKS KRZYWDA

## CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ

**ASERTYWNOŚĆ** to termin z dziedziny psychologii, który oznacza umiejętność swobodnego wyrażania własnej opinii, krytyki, emocji czy potrzeb, bądź umiejętność odmawiania.

Osoba asertywna komunikuje się z innymi w sposób bezpośredni, otwarty i uczciwy — tak, by wyrażając własne zdanie lub sprzeciw nie tylko bronić swojego zdania, ale też szanować opinie innych, co jest podstawą każdej dobrej komunikacji, bez której ciężko by nam się funkcjonowało.

Do dobrej komunikacji niezbędna jest także umiejętność słuchania innych i właściwej reakcji, niezależnie od tego czy popieramy innych czy też nie. Jedną z wielu cech asertywności jest też umiejętność przyjmowania krytyki, przyjmowania komplementów i ocen. Dzięki naszej otwartości będziemy otrzymywać możliwie obiektywne zdanie innych, które niekoniecznie będzie pozytywne — „po naszej myśli”, ale pomoże nam zwrócić uwagę na niektóre popełniane przez nas błędy i pomoże je wyeliminować.

Warto też zwrócić uwagę, że asertywność jest cechą nabytą. Nikt nie rodzi się w pełni asertywny i często rozwijamy tę umiejętność przez całe życie, wchodząc w relacje z innymi osobami, na przykład w szkole, w pracy, na podwórku jak i w domu.

#### JAK STOSOWAĆ?

- Wyrażanie prośby: "JA" + ... (jasno i wyraźnie), np. Byłbym ci wdzięczny gdybyś posprzątał po sobie ze stołu.

- Sposób odmawiania: **ZDECYDOWANE "NIE"** + podanie konkretnej przyczyny odmowy, np. Czy zagrasz zemną wieczorem w CS'a? Odpowiedz: Nie, ponieważ muszę się uczyć. Jutro mam ważny sprawdzian.

- Reakcja na pochwałę : (grzeczne przyjęcie), np. Dziękuję, mam świadomość, że to dzięki wyteżonej pracy. Bardzo się cieszę, że to słyszę; (odmowa przyjęcia pochwały), np. Pozwolę sobie zaprzeczyć, uważam, że nie masz racji.

- Przyjęcie krytyki: (zgoda), np. Tak, jestem tego samego zdania/ Zgadzam się z twoją opinią; (zaprzeczenie), np. Moim zdaniem mylisz się/ Niestety, nie zgadzam się z tym.

Asertywność jest przydatna również w chwilach gdy musimy przyznać się do błędu lub otwarcie powiedzieć o swoich niedopatrzeniach.

#### PODSUMOWANIE

Bycie człowiekiem asertywnym ma swoje wady i zalety. Moim zdaniem więcej jest zalet niż wad. Trzeba umieć wysłuchać drugiej strony nawet jeśli się z nią nie zgadzamy. Asertywność daje nam najwięcej przestrzeni do dzielenia się swoimi pomysłami, kiedy toczy się żywa dyskusja. To „pole”, gdzie można również dużo nauczyć się o sobie i o własnych słabościach. Z asertywności należy korzystać w sposób racjonalny i uczciwy, nie wykorzystywać jej do swoistych prób manipulacji drugą osobą. Podsumowując każdy z nas musi przedstawić dobrze swoje argumenty tak, by nie urazić przeciwnej strony oraz by rzetelnie przekazać jej swój punkt widzenia.

P.s. Czego zabrakło na poniższym rysunku?



Odp. Podania konkretnej przyczyny odmowy!

# WIELKIE TALENTY DORASTAJĄ POWOLI

MARIANNA MINKSZTYM

Odkąd pamiętam pisanie, a przede wszystkim wydawanie książek kojarzyło mi się z osobami w wieku podeszłym, a z pewnością z tymi, którzy przekroczyli magiczną liczbę 18. Jednak po natrafieniu na ciekawą pozycję w Księdze rekordów Guinnessa: „*Najmłodszy autor książek na świecie*” zaczęłam się zastanawiać: co jeśli przechodząc przez korytarz szkoły mijamy przyszłych noblistów oraz autorów bestsellerów na miarę "Władcy Pierścieni" Tolkiena, czy serii "Zwiadowcy" Johna Flanaganana? Co jeśli wśród masy uczniów jest kilka osób, które piszą książki? Jaki gatunek jest im najłatwiej tworzyć?

Krótkie przepytwanie dało nieoczekiwane rezultaty. Otóż w jednej klasie humanistycznej jest około pięciu uczniów, którzy piszą i biorą to zajęcie na poważnie. Tak więc zajrzyjmy głębiej. Czy są osoby, które już mają książkę napisaną i czekają na

jej wydanie? O dziwo tak! I chodzi mi tu o całkiem konkretne zamiary... Co więcej czytając krótkie streszczenie umiejscowione na tylnej stronie okładki, oraz pierwszy rozdział książki, zapowiada się na interesującą lekturę. Mimo, że nie jestem wielką fanką powieści post-apokaliptycznych, ta pozycja wciągnęła mnie i niecierpliwie czekam na wydanie tej książki.

A jakie gatunki królują wśród naszych twórców? Nie da się właściwie określić. Przeważają fantastyka oraz akcja, ale można natrafić również na tomiki wierszy czy romanse. Ze świecą jednak szukać biografii. Najwyraźniej ten typ nie jest wystarczająco zajmujący dla młodzieży.

Zaskakująca jest dla mnie duża wiedza młodych autorów na tematy, o których piszą. Nie chodzi mi jedynie o wątek główny, ale i o małe motywy. To bardzo

profesjonalne podejście, zebrać jak najwięcej wiadomości przed rozpoczęciem tematu. Autor wspomnianej już wyżej powieści, która porusza tematy terenów radioaktywnych, potrafi z pamięci podać definicje siwertów lub daty związane z awarią reaktora RBMK-1000 w Czarnobylu.

Rozwój twórczości wśród młodzieży naprawdę cieszy. Niektórzy naprawdę mają talent. Są także osoby, które swój zgrabny styl pisarski zdobyły ciężką pracą, pisząc wiele opowiadań oraz wypracowań, które nie miały nic wspólnego z pracą domową. I choć pewnie jeszcze będziemy musieli poczekać na Pijarskich Brandonów Mull'ów, warto już teraz rozejrzeć się po szkolnym korytarzu w poszukiwaniu młodych talentów.

## LATO Z KSIĄŻKAMI

Zuzanna Krawczyk i Patrycja Ostrowiecka

**Wciągająca i zabawna historia. Cztery młode kobiety, każda inna, zderzenie charakterów i wyobrażeń na temat życia.**

Akcja toczy się w XIX wieku, podczas wojny secesyjnej. Miejsce kobiety było wtedy przede wszystkim w domu, a jej rola często ograniczała się do dbania o męża, troski o dom oraz wychowania dzieci. Mimo

iż autorka książki Louisa May Alcott żyła w tamtych czasach, to tchnęła w swoje bohaterki nutkę feminizmu, który bardzo pozytywnie przejawiał się podczas losów dziewcząt. Oprócz rozmaitych przygód (które nie zawsze kończą się „happy endem”), dziewczęta umieją w skupieniu wysłuchać i przyjąć do serca rady matki, która uczy je codziennych zajęć kobiety, przygotowując, by w przyszłości

założyły własną rodzinę. Uczy córki, czym jest siła kobiet i jak powinny umieć ją wykorzystywać.

Moim zdaniem książkę się czyta bardzo przyjemnie, a strony dosłownie *połyka*. Dawno nie czytałam tak pozytywnej książki opowiadającej o przyjaźni, licznych przygodach, sile kobiet, miłości oraz o codziennych problemach, z którymi borykają się ludzie. Powieść ma kilka adaptacji filmowych. Z.K.



**Wielki Gatsby** to powieść autorstwa Francisca Scotta Fitzgeralda - słynnego nowelisty amerykańskiego, pisarza i scenarzysty filmowego. Jej debiut miał miejsce w 1925 roku, ale pomysł na nią zaczął się wiele lat wcześniej. Przez pierwszy okres książka nie cieszyła się powodzeniem, a uznanie zyskała dopiero w 1953 roku, niedługo po śmierci pisarza. Wraz z ponownym jej odkryciem została pokochana przez powojenne społeczeństwo oraz ekranizowana pięć razy. Najnowszym filmem, do którego będę się odnosiła w tekście, jest ekranizacja z 2013 roku z Leonardem Di Caprio w roli głównej.

Akcja książki rozgrywa się na początku lat 20 XX wieku w Nowym Jorku i okolicach. Historycznie, okres ten charakteryzował się prohibicją oraz upadkiem ludzkiej moralności, co jest jednym z przekazów powieści. Postacią, z perspektywy której poznajemy historię, jest Nick Carraway, absolwent Uniwersytetu Yale'a, który po pobycie na froncie I wojny światowej, zamierza rozpocząć karierę w biznesie. W tym celu przeprowadza się do fikcyjnego miasteczka West Egg na Long Island. Jest to

bardzo prestiżowa okolica, a sąsiadem Nicka zostaje bogaty Jay Gatsby. Nikt nie wie skąd wziął się jego majątek, ani dlaczego jest tak bardzo rozpoznawalny. Naprzeciw w drugiej części zatoki w miejscowości East Egg mieszka kuzynka Nicka, Daisy Buchanan z mężem Tomem, który również posiada wielki majątek.

Podczas wizyty w ich rezydencji, Carraway poznaje przyjaciółkę Daisy, sławną golfistkę - Jordan Baker, która z czasem staje się jego dziewczyną. To ona po raz pierwszy opowiedziała mu o jego sąsiadzie, który niedługo później zaprasza go na jedną ze swoich słynnych zabaw. Tam Nick po raz pierwszy poznaje go osobiście i od razu zdobywa jego sympatię. Podczas licznych spotkań i rozwoju ich znajomości dowiaduje się o jego miłości do Daisy, która rozpoczęła się jeszcze za czasów służby w wojsku. Carraway, chcąc pomóc przyjacielowi, organizuje obojętne spotkanie, podczas którego Gatsby chwali się przed kobietą swoimi licznymi majątkościami. Proponuje jej, aby opuściła swojego męża, który nie ukrywał się z faktem, że ją zdradza, i została z nim. Nieświadoma tego, że Jay wzbogacił

się nielegalnymi środkami, próżna i głupawa Daisy zgadza się na to.

Książka słynie z wysokiego i bogatego języka oraz mocnych przekazów, które prowadzą do refleksji. Natomiast film, chociaż bardzo dobrze zrealizowany, ma swoje wady. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na muzykę. Jest ona zbyt nowoczesna i pomimo pięknej piosenki „*Young and beautiful*” Lany del Ray w soundtracku, nie oddaje klimatu panującego w powieści. Pominięty został również rozwój wątku miłosnego między Nickiem a Jordan, co jest jednak zrozumiałe, ponieważ film nie jest w stanie przekazać całej treści dzieła. Poza tym ekranizację charakteryzują przepiękne kostiumy, niesamowite sceny oraz bogata sceneria. Trzeba także przyznać, że jest e nim bardzo dobra gra aktorska, są wybitni odtwórcy roli takich jak sam Leonardo Di Caprio. Wierzę, że ta historia, jest w stanie czegoś nas nauczyć oraz, że każdy znajdzie w niej coś ciekawego i nie pożałuje poświęconego czasu. P.O.



## Kto nie widział, niech koniecznie zobaczy!

**Film „Nietykalni” opowiada o przyjaźni, zaufaniu i szacunku do drugiej osoby, niezależnie od jej ograniczeń.**

Główny bohater Afroeuropejczyk Driss, mieszka na przedmieściach Paryża w domu z mamą i z resztą rodzeństwa. Nie wiecie im się najlepiej, a dochodzi nawet do tego, że matka wyrzuca Drissa z domu. Jest to pośrednio powód, przez który Driss trafia do pracy jako opiekun Philippe'a.

Philippe jest sparaliżowany, dlatego na początku Driss ma trudności z czynnościami, które musi wykonywać.

Jednak w końcu przekonuje się do tej pracy i nawet czerpie z niej radość, zyskał przyjaciela i pracodawcę w jednej osobie.

Driss ma bardzo przyjazny charakter, który w połączeniu z wychowaniem na ulicy oraz pracą u milionera, tworzy bardzo zabawne połączenie. Momentem przełomowym

relacji między Philipem i Drissem jest chwila, gdy Phillippe ma silny atak, a Driss bez żadnej instrukcji dobrze nim się zaopiekował. Po czym wziął go na spacer i nauczył inwalidę palić papierosy ;).

W dalszej części filmu są inne prze zabawne historie. Osobiście „Nietykalnych” oglądałem trzy razy i każdemu polecam.

Maks Krzywda

## Każdy ma swoje Westerplatte...



**Przełęcz ocalonych to film z 2016 roku wyreżyserowany przez Mela Gibsona w obsadzie takich gwiazd jak Andrew Garfield, Sam Worthington lub Teresa Palmer.**

Już sama ekipa filmowa mówi, że jest to niezwykle i porywające dzieło. Film został wyreżyserowany na podstawie książki biograficznej opowiadającej historię Dsesmoonda Dosa - nietypowego obdźektora czyli osoby odmawiającej odbycia służby wojskowej z powodów religijnych. Jego niezwykłość objawia się jednak w inny sposób. Doss nie chce nosić broni, zaciągając się do wojska jako sanitariusz. Mówi, że nie chce zabijać ludzi, jego życiową misją jest ich ratowanie. Wyjątkową konsekwencją i wytrwałością, wspierany

przez swoją małżonkę, pokonuje trudności i przeciwności. Odważnie trwając przy swoich życiowych zasadach, trafia na pole bitwy, tytułową przełęcz - Okinawę, gdzie okazuje się prawdziwym bohaterem. Akcja filmu już od samego początku buduje napięcie, a wstęp ukazujący dzieciństwo Desmond, doskonale wyjaśnia podjęte przez niego postanowienie nie dotykania broni, tworząc idealne podwaliny do kreowanej przez Gibsona opowieści.

Wydawałoby się, że żołnierz nie noszący broni nie może być żołnierzem. Desmond jednak udowadnia, że wszystko jest możliwe, gdy się wierzy i walczy.

Barwna akcja bardzo dobrze ukazuje emocje głównego bohatera i niesprzyjające realia rzeczywistości, z którymi zmierzyć musi się każda osoba odstająca od społeczeństwa. Nie tylko na wojnie, również w czasach współczesnych. Umiejętności scenarzystów i ekspertów od efektów komputerowych wprowadzają widza w świat wojny, bólu i cierpienia, gdzie wartości wyznawane przez ludzi wobec okrucieństwa i cierpienia nie znaczą nic, gdy nie umie się ich bronić. Desmond w obliczu realnego zagrożenia udowadnia dla jakich wartości żyje. Film wzbudził bardzo dużo pozytywnych emocji jak i podnosi na duchu za każdym razem, gdy do niego się wraca. Mimo wojennego okrucieństwa, które zostało mocno wyeksponowane, uwagę zwraca wielokrotnie już podkreślana odwaga i wytrwałość głównego bohatera. Każdy człowiek idąc śladami Desmond, i jeśli jak on będzie trwał na swojej ścieżce, dotrze do postawionego celu.

Wiktor Przewłoka

# ŚRODOWISKO

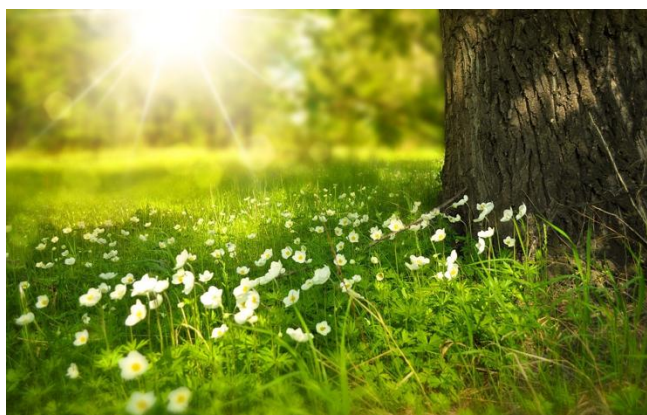
# GAZETA

## Jak dbać o nasze środowisko?

ZOFIA MINC

Od lat słyszymy o ociepleniu klimatu oraz rosnącym problemie ze śmieciami. Jednak, czy coś z tym robimy? W moim artykule chciałam przedstawić kilka propozycji, które wcielone w życie każdego z nas, mogą zdziałać duże zmiany.

Ogranicz użycie plastikowych, jednorazowych produktów. Jest wiele zamienników plastikowych słomek, torebek, talerzy czy nawet szczoteczki do zębów. Zamienniki są przede wszystkim biodegradowalne, a często nawet bardziej wytrzymałe. W dzisiejszych czasach są bardzo łatwo dostępne, ponieważ świetne odpowiedniki znajdziemy w większości sieciówek. Pamiętaj, aby segregować śmieci i oszczędzać prąd oraz wodę. Wrzucaj odpady do odpowiednich kontenerów, wyłączaj za sobą światło, odłączaj z prądu nieużywane sprzęty elektryczne, a także zakręcaj kran przy myciu zębów. Kolejną propozycją jest ograniczenie spożycia mięsa. Dla niektórych dieta wegetariańska może wydawać się trudna i nudna, jednak jest to naprawdę zdrowa, zbalansowana i smaczna dieta. Dlaczego to jest takie ważne? Przemysł mięsny pochłania miliony litrów wody dziennie. Na przykład do wyprodukowania 1 kilograma wołowiny potrzebne jest aż 14,500 litrów wody, dla porównania wyhodowanie kilograma sałaty to tylko 240 litrów wody (źródło: <https://naszaziemia.pl/wiedza/woda-kropla-do-kropli/oszczedzajmy-wode-nie-marnujmy-wody/>). Ostatnią z moich propozycji jest rozważne kupowanie nowych rzeczy. Konsumpcjonizm znacznie przyczynia się do degradacji środowiska. Im większe jest zapotrzebowanie na dany produkt, tym rośnie nadmierna produkcja, zostawiająca za sobą duży ślad węglowy. Spada również jakość kupowanych produktów. Dobrym rozwiązaniem tego problemu jest zaprzestanie kupowania zbędnych rzeczy oraz wspieranie lokalnych, małych biznesów.



Na sam koniec chciałam krótko przedstawić akcję, która bardzo mnie zaintrygowała. Boyan Slat jest założycielem fundacji The Ocean Cleanup. W młodym wieku zafascynował się narastającym problemem śmieci w oceanach, a już na pierwszym roku studiów znalazł rozwiązanie tego problemu. Fundacja The Ocean Cleanup zajmuje się wyławianiem śmieci za pomocą pasywnych, dryfujących, sześciuset metrowych rur w kształcie litery U. Poruszają się one szybciej niż śmieci, dzięki czemu znajdujący się pod konstrukcją trzymetrowy ekran wychwytuje śmieci z wody. Kiedy są zapełnione, statki pomocnicze transportują śmieci na brzeg. Fundacja stawia sobie za cel usunięcie 90% odpadów plastikowych z wód oraz zatrzymanie ich napływu z rzek, już do 2040 roku. Slat znalazł również ciekawe zastosowanie dla wyłowionych odpadów "Zamierzamy przekształcić je w piękne, zrównoważone produkty. To nie jest żaden chwyt marketingowy. To będą produkty, które naprawdę będziecie chcieli posiadać", mówi w filmiku na stronie fundacji. Wszystkie dochody z wyprodukowanych produktów przeznaczane są na dalsze czyszczenie oceanów.

## Pomoc dla zwierząt

Zwierzę, jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę" art. 1 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o ochronie zwierząt.

Ustawa o ochronie zwierząt określa zasady postępowania w odniesieniu do zwierząt kręgowych. Poszczególne rozdziały tej ustawy odnoszą się do:

- zwierząt domowych
- zwierząt gospodarskich
- zwierząt wykorzystywanych do celów rozrywkowych, widowiskowych, filmowych, sportowych i specjalnych
- zwierząt wolno żyjących (dzikich)
- transportu zwierząt.



### Jak pomagać zwierzętom?

Jeśli nie jesteś w stanie zaadoptować jakiegoś zwierzęcia wystarczy pójść do jakiegoś schroniska lub organizacji pomagającym zwierzętom znalezionych na ulicach. Jak wybrać takie miejsce? Sprawdź gdzie zwierzęta są najbardziej poszkodowane i najbardziej będą potrzebować pomocy.

Jak możesz pomóc? Wystarczy zgłosić się to takiego miejsca jako wolontariusz, na pewno jakiś psiak ucieszy się z wyjścia na spacer, można też przynieść koce, karmę lub zrobić zbiórkę pieniędzy.