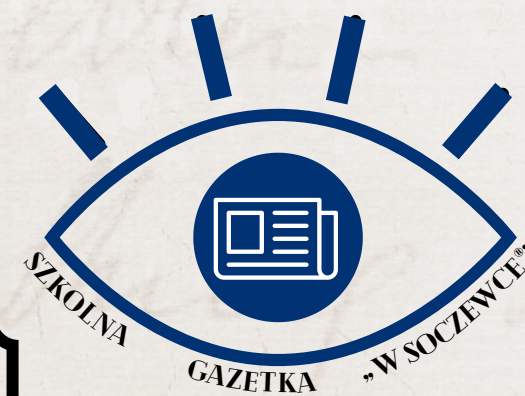




# W SOCZEWCE®



II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. JANA PAWŁA II

W DZIAŁDOWIE

ul. Polna 11, 13-200 Działdowo

NR 511/23



## W numerze m.in.:

Walentynki

Studniówka

Podsumowanie półrocza

Wyjazd do Gdańska klas: 3A i 3B

Wywiad z Panią Pauliną Szczepańską

Spotkanie w ramach kampanii -

„Hejtowi mówimy stanowcze - NIE!”

---

# NASZA REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNA :

PANI MAŁGORZATA KOWASZ-BOBEREK

REDAKCJA GAZETKI: BIBLIOTEKA II LO

ADRES MAILOWY: WSOCZEWC25@GMAIL.COM

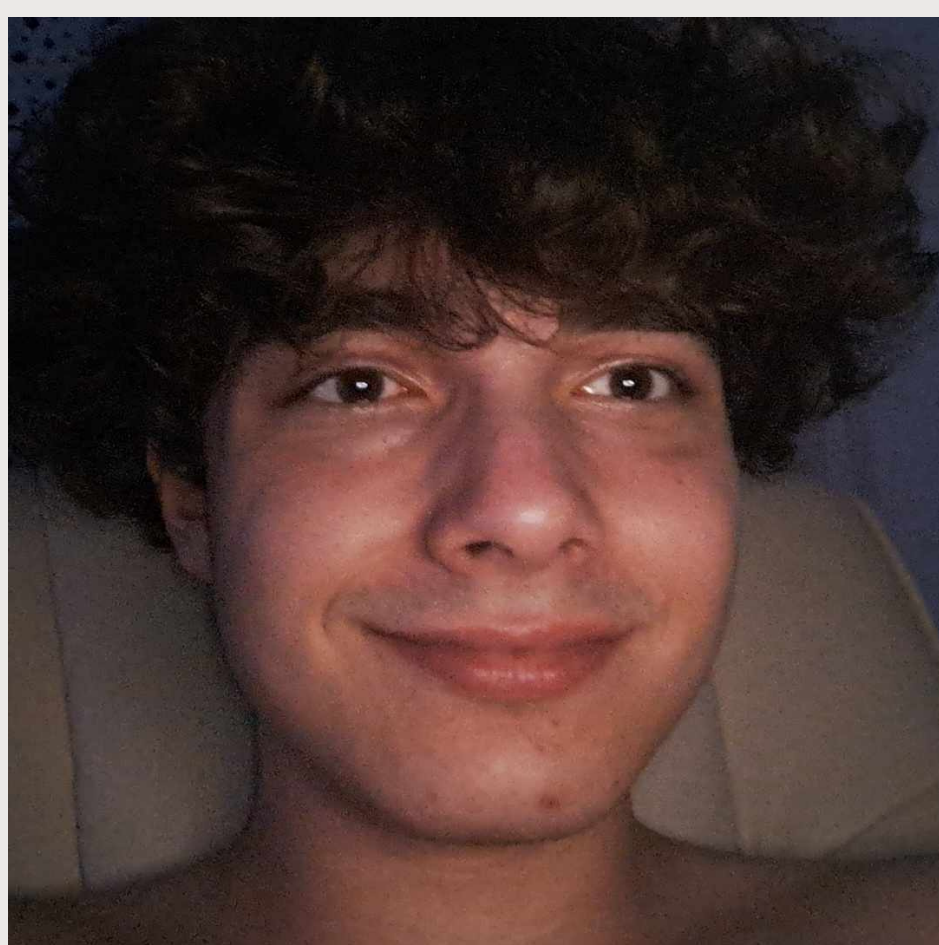
---



Ola Zellma



Natalia Wojteczek



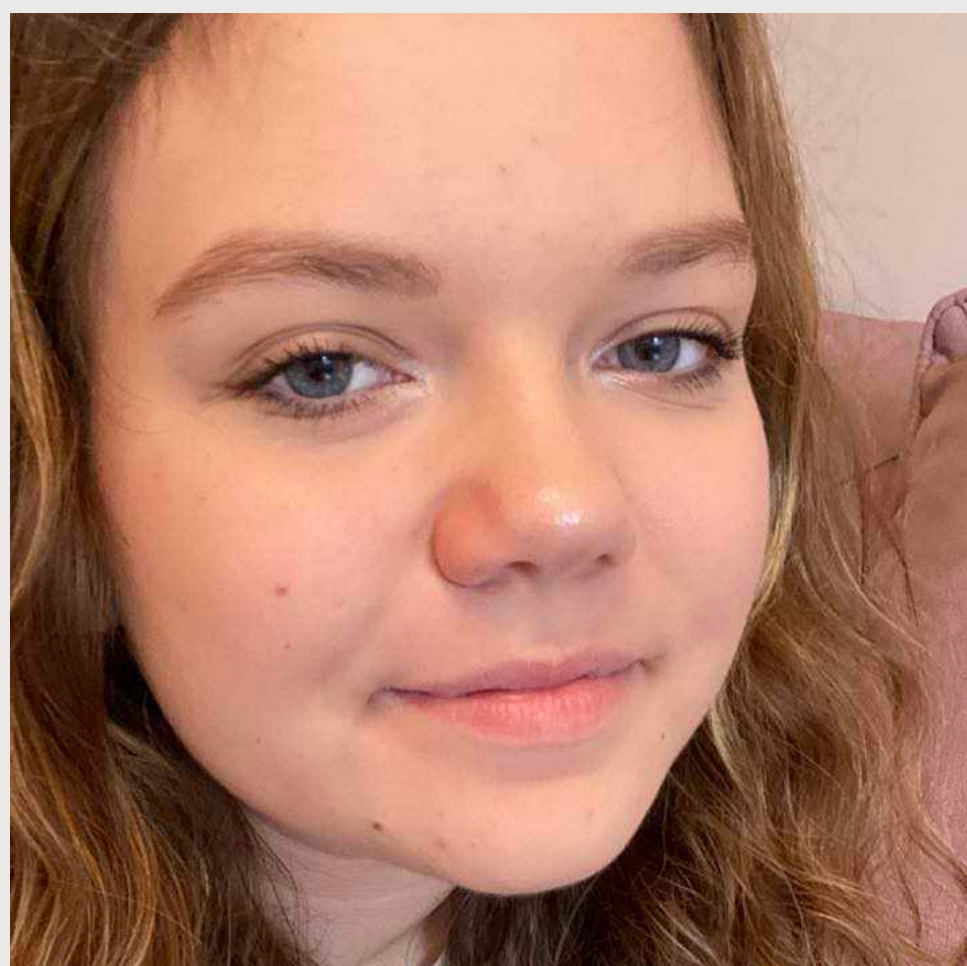
Mikołaj Agejczyk



Mateusz Gancarz



Hanna Makiła



Natalia Fabianowicz



Eliza Wierzchołowska

# WYWIAD Z PANIĄ PAULINĄ SZCZEPAŃSKĄ

**Natalia Fabianowicz: Jak chronić się przed hejtem w sieci ?**

**Paulina Szczepańska:** Dużo zależy od naszej kondycji psychicznej oraz progu wrażliwości. Jeżeli nasza odporność psychiczna jest na niskim poziomie to łatwiej i szybciej będziemy tracić kontrolę nad swoimi emocjami, a co za tym idzie też zachowaniem. Jeżeli też wiemy, że należymy do grona osób wysoko wrażliwych również musimy pamiętać o dbaniu o swój dobrostan psychiczny, dlatego że jesteśmy niejako w "grupie ryzyka" osób, które są bardziej narażone na cierpienie związane również z hejtem. A jak się przed nim chronić? 1.Ćwiczmy asertywność - czyli umiejętność powiedzenia NIE. Jest to jedna z postaw w komunikacji, która pozwala na podejmowanie decyzji w zgodzie z samym sobą. Zbyt uległość sprawia, że możemy szybko stać się ofiarą hejtu, znaczna agresywność - możemy stać się jej sprawcą. 2.Ćwiczmy empatię - czyli umiejętność współodczuwania - kiedy postaramy się zrozumieć drugą osobę, wysłuchać ją z uwagą, możemy zauważyć jej punkt widzenia, jej emocje i uczucia, które nią kierują i przejawiają się w jej zachowaniu oraz wypowiedziach. 3.Zasada ograniczonego zaufania - dziś, kiedy widzimy ogromny kryzys rozwoju relacji interpersonalnych, rosnącego wykluczenia, często szukamy przyjaźni w wirtualnym świecie. Pamiętajmy jednak, że ujawnianie informacji identyfikacyjnych w sieci, pozornie tylko znanym osobom, może spowodować dla nas negatywne konsekwencje. Bądźmy więc ostrożni i przeanalizujmy konsekwencje zanim podejmiemy pochopnie decyzje.

**Natalia Wojteczek: Jak zareagować na negatywne komentarze?**

**P.S:** Najlepiej nie reagować ;) Ta osoba po drugiej stronie często karmi się naszą reakcją, zazwyczaj ponoszą nas emocje, wchodzimy w burzliwą dyskusję, a wtedy łatwo wpaść w sidła takiej spirali mowy nienawiści. Najlepsze, co możemy dla siebie zrobić w takiej sytuacji, to zdystansować się, uświadomić sobie, że konstruktywna wymiana zdań z taką hejtującą, anonimową osobą nie jest możliwa i w żaden sposób nam nie pomoże, a zignorowanie często może zakończyć burzliwy wątek.

**N.F: Jak odróżnić konstruktywną krytykę od hejtu?**

**P.S:** To może wydawać się skomplikowane, a jest dosyć proste, często intuicja nas nie myli. W kontakcie z drugą osobą czujemy czy ma ona wobec nas dobre, czy złe zamiary. Tak jest również podczas komunikacji... Kiedy mama mówi do nas: "załóż czapkę", to nie ma na myśli tego, że nie podoba jej się nasza fryzura, tylko troszczy się o to, aby było nam ciepło, abyśmy nie zachorowali. Podobnie jest z krytyką - ta konstruktywna w domyśle zawsze ma nasze dobro, hejt to często celowa chęć poniżenia nas, obniżenia poczucia naszej wartości.

**N.W: Jak rozmawiać z rodzicami lub opiekunami o doświadczonym hejcie?**

**P.S:** Przede wszystkim otwarciem! Pamiętajcie, że pomimo różnicy wieku, rodzice mogą Wam pomóc - wysłuchać, doradzić. Sami przeżyli wiele różnych sytuacji i mogą Was wesprzeć swoim doświadczeniem. Czasami może Wam się wydawać, że rodzice Was nie rozumieją... Nie bójcie się wprowadzić ich do Waszego świata! Pamiętajcie, że na nich zawsze możecie liczyć, cokolwiek by się działo.

**N.F: Jak radzić sobie z niską samooceną spowodowaną hejtem?**

**P.S:** Tu szczególnie pomocna będzie zmiana sposobu myślenia, na to bardziej pozytywne, przede wszystkim stawianie siebie w pozytywnym świetle, nie przyjmowanie za pewnik wszystkiego, co o sobie usłyszymy z ust drugiej osoby. Do tego potrzebna jest akceptacja swojej osoby, tego co nie jest w nas idealne i dostrzeżeniu tego, co w sobie lubimy. Kluczowe w tym może okazać się również przebywanie z osobami, które dobrze nas traktują i chcą dla nas jak najlepiej - uwolnienie się od toksycznych, negatywnych relacji często bywa zbawienne dla naszej samooceny. No i końcowo budujmy swoją odporność psychiczną.

# WYWIAD Z PANIĄ PAULINĄ SZCZEPAŃSKĄ

## **N.W: Jak zbudować odporność psychiczną wobec hejtu?**

**P.S:** Tak, jak budujemy ją każdego dnia wobec innych przeciwności. Starajmy się dbać o nasze zdrowie psychiczne, jest na to przepis, a właściwie kilka żelaznych zasad, które istotnie wpływają na nasze samopoczucie: 1.Odpowiednia ilość nieprzerwanego snu - w Waszym wieku minimum 8-9 godzin - dzięki temu polepsza się koncentracja uwagi, a umysł myśli zdroworozsądkowo ;) 2.Aktywność fizyczna - znacząco obniża poziom kortyzolu - hormonu stresu; daje nam możliwość rozładowania napięcia emocjonalnego; 3.Dieta - nie restrykcyjna, ale zbilansowana - dbajmy o to, aby nasz organizm miał dostarczone wszelkie substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, wtedy na pewno nam się odwdzięczy; 4.Rozmawiajmy - kiedy zamkniemy się w sobie, będziemy zadrećcać się przykrymi myślami, a każda rozmowa z bliską osobą potrafi skutecznie rozładować nasze emocje, rzucić nowe, pozytywne światło na problem, z którym się borykamy. 5.Dbajmy o siebie - czasem nawet małe rzeczy, małe przyjemności sprawiają, że szybko regenerujemy swoje zasoby, których potrzebujemy do walki ze stresem, stosowanie relaksacji, praca z naszym oddechem, kontakt z naturą, to wszystko sprzyja równowadze naszego organizmu.

## **N.F: Jak unikać angażowania się w hejterskie dyskusje online?**

**P.S:** Wiadomym jest fakt, że jeżeli coś jest nam bliskie, uderza w nasz "czuły punkt", czasem nie jesteśmy w stanie powstrzymać się od napisania swojego zdania i kliknięcia - wyślij. Jednak warto chwilę się zatrzymać, pomyśleć o konsekwencjach naszych poczynań. Kiedy stoimy z kimś twarzą w twarz, staramy się ważyć słowa, dobierać je odpowiednio tak, aby nie urazić rozmówcy, używamy zwrotów grzecznościowych. Co idzie nie tak w momencie kiedy przenosimy się w wirtualny świat? Przede wszystkim anonimowość, czujemy się bezkarni, niezidentyfikowani, łatwiej jest wtedy obrażać innych, mamy większą kontrolę nad tym co napiszemy drugiej osobie, możemy to edytować, zmienić, coś dodać, coś usunąć. W naturalnej rozmowie jest to niemożliwe. Kiedy sprawiamy komuś przykrość od razu widzimy po mowie ciała, mimice, że ta osoba poczuła się źle. W social mediach, na przeróżnych komunikatorach takie bodźce do nas nie docierają, reakcja drugiej osoby jest odwzorowana emotikonami.

## **N.F: Czy to wpływa na nas tak znacząco, jak odczytanie tego z twarzy naszego odbiorcy, w naturalnej rozmowie?**

**P.S:** Niestety nie. Dlatego czasem warto powiedzieć sobie STOP. Angażowanie się w rozmowę opartą na hejcie, możemy porównać do wkładania kija w mrowisko - nie wyciszy to konfliktu, wręcz przeciwnie, spowoduje jeszcze większe jego nasilenie. Warto wtedy przekierować swoje myślenie - na coś przyjemnego dla nas, rozmowę z bliską nam osobą, wyjście na spacer, aby się odciąć. Ważna jest tutaj samokontrola - jeśli mamy jej na tyle, aby wyłączyć powiadomienia albo całkowicie wyłączyć telefon, to już możemy mówić o naszym sukcesie!

## **N.W: Jak pomóc komuś, kto jest hejtowany?**

**P.S:** Na początku warto zadbać o spokój i opanowanie nerwowej atmosfery, to pozwoli na wyciszenie emocji, a wiemy, że decyzje podejmowane pod ich silnym wpływem rzadko są dobre dla nas i innych. Rozmowa zawsze jest pomocna, samo wysłuchanie z uwagą drugiej osoby, wsparcie dobrym słowem łagodzi trudne przeżycia. Warto również poinformować taką osobę o możliwości odwiedzenia psychologa, w kryzysowych sytuacjach skorzystania ze wsparcia instytucji pomocowych, takich jak policja - w celu zgłoszenia naruszenia naszego dobra osobistego. Funkcjonują także telefony zaufania, pod które możemy zadzwonić, aby uzyskać doraźną pomoc w sytuacji związanej z hejtem - **dzieci i młodzież mogą korzystać z ogólnopolskiego, bezpłatnego i anonimowego telefonu zaufania pod numerem: 116 111.**





# MINEŁA STUDNIÓWKA.. CZAS UCIEKA I MATURA CORAZ BLIŻEJ



# Spotkanie w ramach kampanii *Hejtowi mówimy stanowcze NIE!*

Pani Natalia Świniarska przeprowadziła interesujące warsztaty filmowe oraz pomogła licealistom w nagrywaniu etiud konkursowych. To działania w ramach kampanii naszego LO *Hejtowi mówimy stanowcze NIE!* Zajęcia pomogły uczniom przełożyć twórcze pomysły na materiał filmowy.



## Spotkanie z fotografem Ryszardem Makszyńskim

28.02.2024 odbyło się spotkanie z Panem Ryszardem Makszyńskim - fotografem. Mieliśmy szansę nauczyć się teorii fotografii, otrzymaliśmy też możliwość obejrzenia zdjęć z wystawy przygotowanej dla osób niewidomych.



# WYSTAWA „BODY WORLDS VITAL” W AMBER EXPO GDAŃSK

29.02.2024 roku klasy 2a, 3a i 3b odbyły podróż w głąb fascynującego ludzkiego ciała. Uczniowie mogli zobaczyć 160 prawdziwych eksponatów ludzkich ciał przedstawiających jego anatomiczną formę, potencjał oraz złożoność funkcji. Wystawa „Body Worlds” nie tylko uczy, ale też inspirowała do dbania o siebie niezależnie od wieku. Ponadto zmienia spojrzenie na nas samych. To była cenna lekcja biologii.





# TO BYŁ GORĄCY DZIEŃ W NASZYM LICEUM!

Od rana mogliśmy zauważyć na szkolnych korytarzach uczniów naszego liceum, ubranych w czerwone i różowe ubrania. Szkolna społeczność mogła wysłuchać walentynkowego repertuaru, przygotowanego przez zespół „Kapela”. Kolejną atrakcją była fotobudka 360° i pamiątkowa ścianka.

Walentynkowy dzień uczniowie oraz nauczyciele mogli sobie osłodzić pysznościami przygotowanymi przez projekt **Healthy Wealthy** w ramach olimpiady „Zwolnieni z Teorii”.



# POMOŻESZ? BO MOŻESZ. MASZ TO W GENACH!

DKMS to fundacja rejestrująca potencjalnych Dawców szpiku kostnego dla osób chorych na nowotwory krwi.

Już od wielu lat cudowni wolontariusze wspierają tę niesamowitą działalność i dzięki ich wsparciu pacjenci zarejestrowani w Fundacji DKMS znajdują swoich bliźniaków genetycznych, którzy dają im szansę na dalsze szczęśliwe życie.



The DKMS logo, consisting of the letters 'DKMS' in a bold, red, sans-serif font, followed by a red square containing a white 'X'.

Uczniowie naszej szkoły również znajdują się w bazie wolontariuszy Fundacji DKMS. Dzięki ich bezinteresownej pomocy, chęci działania, otwartości oraz empatii udało nam się już po raz drugi zorganizować akcję rejestracyjną.

W dniach 19 - 20.02.2024r. w Miejskim Domu Kultury w Działdowie udało się zarejestrować ośmiu potencjalnych dawców szpiku! Była to akcja społeczna towarzysząca II Powiatowemu Konkursowi Poezji Śpiewanej.



**Serdecznie dziękujemy naszym cudownym wolontariuszom oraz potencjalnym dawcom, którzy zdecydowali się na rejestrację.**

# II POWIATOWY KONKURS POEZJI ŚPIEWANEJ



**19 - 20.02.2024r.**

Za nami II edycja Powiatowego Konkursu Poezji Śpiewanej,  
która odbyła się w Miejskim Domu Kultury  
w Działdowie.

Po długiej naradzie jury zdecydowało o zwycięstwie  
W kategorii soliści:

I miejsce – Michał Grocki z Zespołu Szkół nr 1 w Działdowie,  
II miejsce – Szymon Krzeszewski z Zespołu Szkół Technicznych i  
Ogólnokształcących w Łowie – Osadzie,  
III miejsce – Zuzanna Szpara z Katolickiego Liceum  
Ogólnokształcącego w Mławie.

W kategorii chóry/zespoły:

I miejsce – międzyszkolny chór *Our Voice* z Działdowa,  
II miejsce – zespół *Kakaba* z Liceum Ogólnokształcącego z  
Oddziałami Dwujęzycznymi w Lidzbarku,  
III miejsce – nasz chór *All together* z II Liceum Ogólnokształcącego  
w Działdowie.

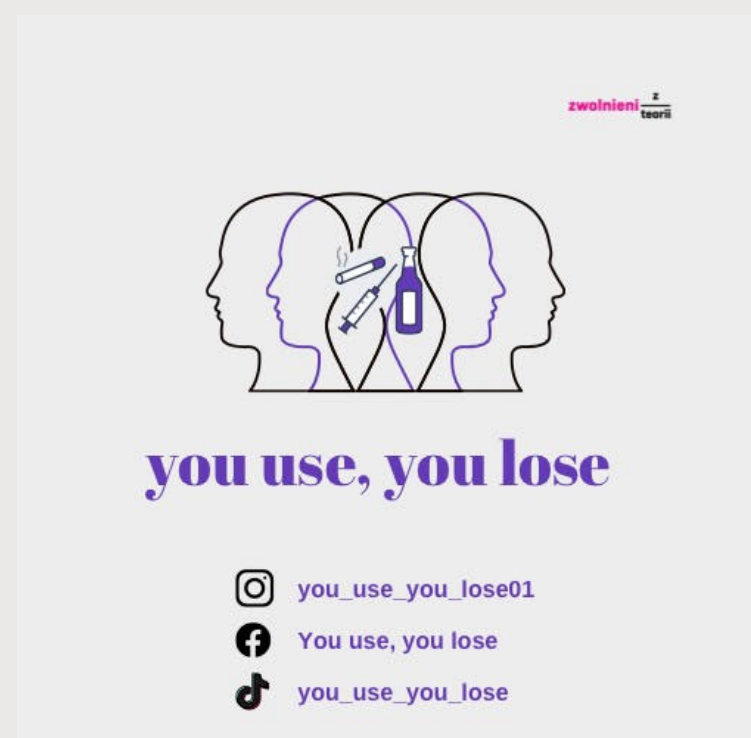




Jesteśmy grupą przyjaciół chodzących do jednej klasy liceum, którzy chcą zmienić świat na lepsze. W ten sposób powstał projekt „Healthy Wealthy” prowadzący szeroką działalność, mającą na celu propagowanie zdrowego stylu życia zarówno wśród dzieci jak i dorosłych



*“Doedukowani” jest to kolejny projekt organizowany w ramach olimpiady “Zwolnieni z Teorii”. Przedsięwzięcie dotyczy edukacji seksualnej, zarówno młodych osób jak i tych starszych, zaś jego celem jest uświadomienie, jak bardzo ta wiedza jest ważna, ponieważ w Polsce należy ona nadal do tematów tabu. W efekcie duża część społeczeństwa nie jest świadoma niebezpiecznych chorób, ryzyka oraz sytuacji, które mogą nastąpić w wyniku braku tej wiedzy.*



Naszym projektem chcemy uświadomić młodzież szkolną poprzez ankiety, wywiady z osobami uzależnionymi, terapeutami i funkcjonariuszami, prezentacje i posty w social mediach - jakie szkody mogą wyrządzić swojemu organizmowi i psychice poprzez długotrwałe zażywanie środków psychoaktywnych.



Realizacja projektu *Krok W Zdrowie* przebiegła bardzo pomyślnie. W przeprowadzonych spotkaniach z klasami 1-3 szkół podstawowych w Działdowie udział wzięło ponad 500 uczniów. Podczas zajęć dowiedzieli się jak dbać o zdrowie, a co za tym idzie - jak prowadzić zdrowy styl życia. Na koniec spotkań zostały rozdane naklejki, kolorowanki, ulotki oraz worki sportowe.

# Akcja społeczno-edukacyjna *Żonkile* - po raz pierwszy w naszej szkole



19 kwietnia dołączcie do dwunastej edycji akcji społeczno-edukacyjnej *Żonkile* i przypnijcie żonkile na znak, że łączy nas pamięć o bohaterkach i bohaterach powstania w getcie warszawskim.

Powstanie i wojnę przeżyła zaledwie garstka Żydówek i Żydów. Wśród nich był Marek Edelman i to właśnie od jego gestu – składania każdego 19 kwietnia żółtych kwiatów pod pomnikiem Bohaterów Getta – wziął się symbol akcji.

Nasze żonkile nawiązują do tej tradycji. Nosząc je, pokazujemy, że łączy nas pamięć o walczących, a także około pięćdziesięciu tysiącach ukrywających się w ruinach getta cywilach w 1943 roku. Nie mają one na celu poparcia dla żadnej ideologii, państwa czy narodu, są wyrazem naszej pamięci o tych, którzy w beznadziejnej sytuacji walczyli o człowieczeństwo.

W 81. rocznicę powstania getcie warszawskim w ramach akcji społeczno-edukacyjnej *Żonkile* podejmujemy temat pamięci. Zastanowimy się, co pamięć współcześnie oznacza i jakie zadanie do wykonania zostawiają nam ostatni świadkowie Zagłady.



19 IV 1943  
POWSTANIE  
W GETCIE  
WARSZAWSKIM

## Bierzemy udział w akcji *Żonkile*

Organizator akcji *Żonkile*:

