

# Puls Uczelni

Pismo Studentów Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu



## W NUMERZE

**Nowy rok akademicki**

– str. 2

**Wywiad z dziekanem**

– str. 4

**Ludzie z pasją**

– str. 8-13

**Slang i skróty  
w języku lotniczym**

– str. 19

**„Mieszko”  
pod banderą WSPiA** str. 6



# Nowy rok akademicki 2017/2018 w Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I rozpoczęty!!!

W dniu 3 października 2017 r. odbyła się uroczysta Inauguracja roku akademickiego 2017/2018 WSPiA im. Mieszka I w Poznaniu. W uroczystości wzięło udział około 1000 osób. Wśród zaproszonych gości byli przedstawiciele władz samorządowych z Poznania, Wągrowca, Nowego Tomysła, postowie na sejm, przedstawiciele władz służb społecznych (policji, wojska, straży, lekarzy, pielęgniarzy i położniczych), przedstawiciele

władz poznańskich uczelni wyższych i inni.

Uroczystość Inauguracji otworzył JM Rektor WSPiA prof. zw. dr hab. n. med. Jerzy Szczapa, który następnie dokonał uroczystej immatrykulacji nowo przyjętych studentów.

W tym podniosłym dniu wykład inauguracyjny pt. „Zdobywać wiedzę, odkrywać mądrość” wygłosił ks. prof. nzw. dr hab. Mirosław A. Michalski, który przybliżył szerokie spektrum

potrzeb uczenia się i zgłębiania tajników nauki.

W czasie uroczystości dwójka zasłużonych wykładowców WSPiA - dr Danuta Podstawska i dr Wojciech Burchardt, za wieloletnią pracę na rzecz Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu, otrzymali honorowe wyróżnienie – statuetkę Mieszka I.

Inaugurację zakończono tradycyjnie uroczystym odśpiewaniem Gaudeamus igitur (łac. „Radujmy się więc”). ➔





## W poszukiwaniu tożsamości...

Tożsamość jest to świadomość siebie, łączy cechy, dane personalne pozwalające na identyfikację jakiejś osoby. W odniesieniu do grupy społecznej to świadomość wspólnych cech i poczucie jedności. Często nas proszą mili panowie (najczęściej ubrani w gustowne granatowe mundury) o „dowód tożsamości”. Ale ta tożsamość jest czymś o wiele głębszym i ważniejszym niż się nam wydaje. Tożsamość narodowa i jej kształtowanie się, które było niezwykle istotne w okresie zaborów, tożsamość dotycząca wpływu lat 1864-1918 na kształtowanie współczesnych postaw wobec rzeczywistości oraz określenia związku teraźniejszości i tożsamości środkowoeuropejskiej. Często wyłania się nam Polakom obraz Galicji i ziem zaboru rosyjskiego, które targane są sprzecznościami oraz silnym konfliktem pomiędzy rodzącą się nowoczesnością a wciąż kultywowaną prowincjonalnością. Problem tożsamości dotyczył często tego II-go wojennego pokolenia. Byli to często ludzie, którzy przez wojnę zostali sierotami. To sieroctwo polegało na tym, że nie wiedzieli kim są naprawdę – Polakiem czy Niemcem? Kiedy się urodzili? Jak się nazywali naprawdę? W użyciu była często wersja nazwiska, którą sami sobie poprawili gdy nadarzyła się ku temu sposobność. Te często spisane wspomnienia stanowią rzadki dokument codziennego życia ostatnich świadków tamtych czasów – sierot, dla których prawdziwym domem stały się domy dziecka wczesnego PRL. Przeznaczeniem

obecnie żyjącego środkowoeuropejczyka był więc rozłam pomiędzy nowoczesnością a tradycją, nauką a religią, samorealizacją a obowiązkiem wobec wspólnoty. Poszukiwanie najskuteczniejszych metod porozumiewania się jest dziś związane z uwzględnieniem bardzo szerokiej perspektywy zagadnień, socjologicznych, kulturowych, zagadnień funkcjonowania jednostek w przestrzeni językowo-kulturowej, nieuchronnie prowadząc do pytania o tożsamość językową – zarówno indywidualną, jak i grupową, narodową. W tym właśnie kontekście warto rozpatrywać zagadnienia współzależności kultury, języka i narodu, a także ich szczególnej roli w budowaniu własnej tożsamości. A gdybyśmy chcieli się zagłębić w historię ludzkości i powstania człowieka: imię Adam pochodzi od hebrajskiego *ha'adam*, oznacza pojedynczego człowieka i rodzaj ludzki. Ewa została ulepiona z ciała ludzkiego, a nie męskiego. Płeć „pojawia się” wtedy, gdy pozbawiony żebra Adam rozpoznaje Ewę jako tożsamą, ale zarazem inną od siebie. Pojawia się odwieczny problem różnic pomiędzy kobietą i mężczyzną. Czy mężczyźni pochodzą z Marsa, a kobiety z Wenus? Często lista pytań dotyczących tożsamości obejmuje takie obszary: wzajemne relacje języka i kultury, pamięć i język, językowe determinanty sposobów konstruowania modelu świata, porozumiewanie się i samookreślenie, język ojczysty a osobowość, kultura – język – dialog kultur, problemy tożsamości językowej mniejszości narodowych, tożsamość kulturowa i językowa jako

WYDAWCA  
Wydawnictwo Naukowe WSPiA  
im. Mieszka I w Poznaniu  
ul. Bułgarska 55  
tel. 61 646 03 97  
www.wspia.pl/wydawnictwo  
puls@wspia.pl

Redaktor naczelny  
Gerard Kucharski

Redakcja i stali współpracownicy  
Ireneusz Materniak;  
Jarosław Furmaga;  
Samorząd Studencki WSPiA

Skład  
Studio StrefaDTP

Fot. na okładce  
J. Furmaga

*Masz poczucie humoru?  
Śpiewasz, uprawiasz ciekawy sport?  
Pomagasz innym - jesteś  
wolontariuszem?  
Piszesz wiersze, rysujesz, może  
masz hobby, którego nie znamy?  
Podziel się z nami swoją pasją  
albo dotycz do współpracowników  
Pulsu Uczelni!*

wynik zachowania dziedzictwa przodków, znaczenie znajomości języka obcego w kształtowaniu własnej tożsamości. A przecież te zagadnienia dotyczą naszej własnej TOŻSAMOŚCI. Prościej będzie chyba zadać pytanie: kim naprawdę jestem, skąd przychodzę, dokąd idę, ile mi zostało czasu...

Redakcja





# „PO PIERWSZE – DOBRE PODSTAWY”

Wywiad z dr Anną Gapińską,  
Dziekanem Wydziału Zamiejscowego WSPiA w Wągrowcu

**W październiku 2017 Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji rozpoczęła kształcenie w Wydziale Zamiejscowym w Wągrowcu. Dlaczego akurat Wągrowiec?**

Wspólnym staraniem władz Starostwa Powiatowego w Wągrowcu i Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu zostały podjęte działania mające na celu powołanie Wydziału Zamiejscowego WSPiA w Wągrowcu. Nasz wysiłek zakończył się sukcesem i dnia 16.02.2017 roku na mocy decyzji Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego nasza uczelnia uzyskała zgodę do prowadzenia kształcenia w nowym Wydziale Zamiejscowym. Gdy pewien etap prac nastawionych na cel kończy się oczekiwanym rezultatem, jest to ważny moment i powód do zadowolenia, ale jednocześnie należy być świadomym, że rozpoczyna się nowy wymagający czas dla osób zaangażowanych w całe dzieło. Dla każdej uczelni wyższej wyodrębnianie lokalnych filii jest decyzją poniekąd ryzykowną. Wszyscy wiemy, że boom edukacyjny dawno się skończył i zaistnieć na nie tak gęsto zaludnionym terenie jak duże miasto – nie jest łatwo. Niemniej jednak głęboko wierzę w sens tej inicjatywy. Dlaczego? Uważam to za ogromną korzyść, gdy mieszkańcy, którzy byli lub są już aktywni zawodowo, a także młodzież szkół średnich zyskują szansę i możliwość podjęcia studiów blisko swojego miejsca zamieszkania, oszczędzając w ten sposób na kosztach dojazdów i noclegach w większych miastach. Nie każdy może i nie każdy chce przeprowadzić się na czas studiów. Posiadamy zobowiązania i swoje ułożone życie. To wszystko sprawia, że decyzja o dalszej edukacji jest dla wielu osób trudna. Wychodząc bliżej w kierunku studenta jako szkoła ułatwiamy mu podjęcie decyzji, która często zmienia całe życie. I wiem to na pewno, że zmienia je w sposób pozytywny.

**Objęła Pani stanowisko Dziekana WZ Zamiejscowego w Wągrowcu. Jak się Pani odnajduje w tej roli?**

Władze Uczelni powierzyły mi obowiązki pełnienia funkcji Dziekana Wydziału Za-

miejscowego, z czego jestem ogromnie dumna. Lubię budować coś od początku. Jak często powtarzam: „Po pierwsze – Dobre podstawy”. Budowanie nowego wydziału to wyzwanie, ale bardziej widzę to jako szansę. Stwarzamy coś, czego jeszcze nie było i obserwujemy jak się rozwija. To duża satysfakcja, efekty pracy osób zaangażowanych w wydział w Wągrowcu – którym bardzo dziękuję za ich pracę – są codziennie widoczne, są na wyciągnięcie ręki. Studenci uczęszczają na zajęcia, ugruntowują wiedzę, są coraz bardziej biegli w wybranej przez siebie dziedzinie, otrzymują doskonałe oceny, zapewniamy im wsparcie w sytuacjach wymagających tego, np. poprzez system stypendialny.

Sam fakt przebywania w placówce we Wągrowcu wiąże się dla mnie z pozytywnym sentymentem. Urodziłam się dwadzieścia pięć kilometrów stąd, w małym miasteczku Szamocin, te tereny są mi bliskie i znane, spędziłam tu dużą część życia, być może nawet – najlepszą. Droga: Poznań – Skoki – Wągrowiec – Margonin – Chodzież – Ujście – Piła przez wiele lat była moją drogą do domu. Jestem odpowiednią osobą na odpowiednim miejscu (*uśmiech*). Mówiąc już bardziej poważnie, myślę o tym w ten sposób, że w tamtym czasie, który teraz przywołałam w pamięci, aby zdobyć edukację koniecznym było zmienić swoje życie w znaczny sposób. Nie było to łatwe, kosztowało wiele wyrzeczeń. Znam wiele osób, które nigdy nie podjęły studiów z powodów materialnych lub logistycznych. Ja miałam to szczęście i dzisiaj mogę powiedzieć, że znalazłam dla siebie taką ścieżkę w życiu, która sprawia, że mogę czuć, że życie biegnie dobrym torem, a potencjał został wykorzystany. To bardzo ważne, by każdy mógł tak o sobie pomyśleć. Mam nadzieję, że będzie tak u naszych absolwentów.

**Jak pracuje się w nowej grupie? Czy prowadzi Pani zajęcia ze studentami w Wągrowcu?**

Oczywiście! Nie wyobrażam sobie inaczej. Musze znać moich studentów! Za-



jęcia w wydziałach lokalnych są inne niż te organizowane globalnie. Jest bardziej „domowo”. Grupa jest mniejsza, nie ma takiego zgietku wokoło, bo w jednym czasie nie odbywa się zjazd na masową skalę. Jest czas by z każdym porozmawiać indywidualnie i jest bardziej osobisty kontakt – zarówno między studentami a wykładowcą, jak i w samej grupie. Studenci są zmotywowani i pracują bardzo dobrze. Widzimy z panią Natalią, która prowadzi Dziekanat, że przez ten semestr zdążyli się poznać i zgrać. Studenci identyfikują się z Uczelnią. Są z nami niedługo, a już aktywnie włączają się w pracę na rzecz życia akademickiego w Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji. Bardzo nas to cieszy.

**Jak wygląda aktualna oferta edukacyjna w Wydziale Zamiejscowym?**

W roku akademickim 2017/2018 w Wągrowcu rozpoczęliśmy kształcenie na kierunku Administracja. Są to studia I stopnia (licencjackie), o profilu praktycznym. W ramach kierunku na chwilę obecną w swojej ofercie posiadamy do wyboru dwie specjalności: Administracja Publiczna oraz Bezpieczeństwo i Porządek Publiczny. Pracujemy nad nowymi specjalnościami na tym kierunku, które uruchomimy stosownie do potrzeb nowych kandydatów.

Bardzo cieszy nas zainteresowanie mieszkańców miasta i okolic studiami podyplomowymi. W tym roku akademickim udało nam się otworzyć trzy programy tj. Edukacja Przedszkolna i Wczesnoszkolna z Kwalifikacjami Nauczycielskimi, Przygotowanie Pedagogicznie z Kwalifikacjami Nauczyciel- ➔



skimi oraz Administracja Publiczna z Elementami Zarządzania Jakością.

**Nabór zakończony, grupy utworzone, czyli jest zainteresowanie studiami w zakresie administracji i edukacji w Wągrowcu?**

Owszem. Zainteresowaliśmy swoją ofertą dużą liczbę osób. Na studiach licencjackich utworzyła się grupa, której liczebność na pewno pozwoli każdemu studentowi na wybór interesującej go specjalności i napisanie pracy licencjackiej w preferowanym zakresie tematycznym. Chciałam w tym miejscu zaznaczyć, że tegoroczny nabór zaskakuje nas z miesiąca na miesiąc. Jest to niebywale kreatywna i ambitna grupa i – co cieszy jeszcze bardziej – chwalona przez wykładowców. I nie bez przyczyny! Każdy, kto myślał, że administracja to bardzo łatwy kierunek, może być nieco zaskoczony. Istnieje bowiem bardzo wiele dziedzin, które musi opanować przyszedły absolwent: elementy prawa, zamówienia publiczne, demografia, statystyka, zarządzanie zasobami ludz-

kimi i historia administracji. Jednak z doświadczenia wiemy, że szlify zdobyte na studiach procentują. Z biegiem czasu studenci administracji sami zauważają, że efekty ich nauki na studiach mogą służyć nie tylko w pracy w jednostkach samorządowych, ale także **ułatwiają prowadzenie własnego biznesu** oraz umożliwiają zajmowanie atrakcyjnych stanowisk w pionach administracyjnych korporacji, przedsiębiorstw oraz wykonywanie pracy biurowej w małych, średnich i większych firmach.

Grupy podyplomowe są nieco bardziej kameralne, ale to dobrze. Tutaj każdy student przychodzi z własnym doświadczeniem i oczekuje odpowiedzi na konkretne pytania. Zajęcia przybierają częściej formę warsztatową. W małym gronie, słuchacze rozpatrują omawiane problemy z wielu perspektyw. To bardzo cenne.

**Jakie propozycje czekają na przyszłych studentów w nowym naborze? Czy oferta będzie poszerzana?**

Nieustannie pracujemy nad podnosze-

niem jakości kształcenia, wprowadzając do programu studiów przedmioty uzupełniające wiedzę o umiejętności praktyczne. Wśród naszych wykładowców obok ludzi nauki na stałe zagościli praktycy, specjaliści z zakresu prawa, zarządzania, bezpieczeństwa, doświadczeni samorządowcy oraz pracownicy placówek edukacyjnych i oświatowych. Dzięki takiemu połączeniu teorii z praktyką podnosimy konkurencyjność naszego absolwenta na lokalnym rynku pracy.

Zainteresowanie naszą szkołą i zaufanie jakie otrzymaliśmy już na starcie swojej działalności dało nam motywację do dalszej pracy nad kolejnymi kierunkami kształcenia podyplomowego i doskonalenia zawodowego w obszarze administracji i edukacji. W przyszłości chcielibyśmy zaproponować studentom z okolic Wągrowca możliwość odbywania tutaj także studiów magisterskich.

**Gratuluje zatem dobrego startu i życzę, aby na tej solidnej podstawie udało się rozbudować Wydział.**

Dziękuję. Też sobie tego życzę.

## DLACZEGO WSPiA?

Poniżej prezentujemy niektóre z odpowiedzi wywiadu, jaki Redakcja „Pulsu Uczelni” przeprowadziła z kandydatami i studentami naszej Uczelni. Dziękujemy wszystkim, którzy poświęcili nam chwilę czasu i wzięli udział w ankiecie. W odpowiedzi na pytanie: „co zdecydowało o tym, że chcesz zostać / zostałeś studentem WSPiA?” najczęściej wymieniane były: ciekawe kierunki i duży ich wybór; przyjazna i sympatyczna atmosfera panująca w Uczelni, dobra lokalizacja i dojazd do Uczelni, pozytywna opinia znajomych i miłe panie w rekrutacji. To ostatnie osobiście potwierdzamy ☺.

– Łatwe uzyskiwanie informacji dotyczących studiowania na Państwa uczelni.

Kamila

– Przede wszystkim kierunki, które są interesujące i perspektywiczne, a także łatwy dojazd. Poza tym bardzo miłe panie w dziale rekrutacji.

Ania

– Ciekawy wybór kierunków na studia, przystępna cena oraz dogodna lokalizacja uczelni (najbliżej miejsca zamieszkania).

Sylwia

– Między innymi lokalizacja tej szkoły, ale przede wszystkim wewnątrz, czyli pracownie które są ważne [...] dla każdego studenta.

Marietta

– Interesuje mnie kierunek studiów (administracja), który wybrałam oraz dobra renoma szkoły.

Marcin

– Studiuję tu dużo moich znajomych i chwałą sobie tę szkołę.

Martyna

– Wybrałam pielęgniarstwo bo jest to kierunek, który zapewni mi zatrudnienie, a poza tym lubię pomagać innym.

Katarzyna

– Interesujące kierunki dobre opinie na temat szkoły, ciekawy program nauczania.

Iwona

– Ciekawa specjalizacja kierunków studiów.

Przemek

– Jestem z Ukrainy zanim zacząłem naukę brałem udział w kursie j. polskiego, dzięki czemu nauka w obcym języku jest łatwiejsza.

Igor

– Obcokrajowcy traktowani są tu niezwykle życzliwie. Fachowa pomoc udzielana jest nie tylko w związku ze studiami, ale też z ogólnym pobytem w Polsce i w Poznaniu.

Katherina

– Studiuję na kierunku – fizjoterapia i dostęp do nowoczesnych pracowni, a ponadto mam możliwość zdobycia bezpłatnie także w PCE dyplomu technika masażysty potwierdzonego państwowym egzaminem.

Małgorzata

– Skusiła mnie możliwość odbywania praktyk w Urzędzie Miasta co daje w przyszłości ogromną szansę na otrzymanie lepszej oferty pracy.

Dominika

– Psychologia to kierunek, który zawsze mnie interesował, ponadto bycie psychologiem, na przykład w szkole to jednocześnie wyzwanie i ciekawa praca.

Joanna

Podpisujemy się pod tymi wypowiedziami, życzymy wszystkim studentom, by studia, które wybrali były dla nich właśnie czasem na rozwijanie swoich zainteresowań i pasji.

Redakcja



# „Mieszko” pod banderą WSPiA

Wywiad z Dyrektorem Prywatnych Szkół Mieszko Marią Zarembą

## Czym są Prywatne Szkoły MIESZKO?

Prywatne Szkoły MIESZKO w Poznaniu to szkoły, dla których organem prowadzącym jest Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu. Wchodząca w ich skład Prywatna Szkoła Podstawowa MIESZKO działa od 1 września 2014 roku, natomiast otwarcie liceum planujemy w ciągu najbliższych dwóch lat.

## Czym różni się szkoła MIESZKO od innych szkół?

Tworzymy małą społeczność, dzięki czemu nikt nie jest u nas anonimowy. Naszą pierwszą zasadą jest dbałość o bezpieczny pobyt każdego dziecka w szkole. Jednocześnie staramy się sprawić, aby dzieci przychodziły do nas chętnie, ażeby traktowały szkołę zarówno jako miejsce zdobywania wiedzy, ale też zabawy i spędzania czasu z rówieśnikami. Z tego powodu czas w szkole dzielimy pomiędzy zajęcia dydaktyczne, a szeroką gamę zajęć dodatkowych, które z założenia powinny być przyjemnością dla dzieci. W ramach zajęć obowiązkowych mamy 5 godzin języka angielskiego, 1 – 2 godzin języka hiszpańskiego, 1 godz. nauki pływania na basenie w Termach Tarnowskich, 1 godz. judo w ramach wychowania fizycznego oraz oczywiście pozostałe przedmioty.

## A jakie zajęcia oferuje szkoła w ramach zajęć dodatkowych?

Oferujemy zarówno zajęcia tradycyjne przedmiotowe, jak i takie zajęcia jak robotyka, ceramika, przedsiębiorczość, fotografia, tenis, jazda konna czy żeglarsstwo. Realizujemy także projekty ogólnoszkolne i klasowe.

## Czy szkoła ma jakieś własne tradycje?

Pracujemy dopiero czwarty rok, a więc jesteśmy w trakcie budowania swoich tradycji. Należą do nich: strój szkolny, coroczny Projekt MIESZKO, Święto Szkoły – Dzień Patrona, obchody świąt państwowych, kiermasze przedsięwzię-

teczne czy czerwcowy festyn rodzinny. Projekt MIESZKO jest elementem programu wychowawczego szkoły. Skupia się na szerokim poznawaniu przez uczniów naszej Małej Ojczyzny, w tym postaci i roli Patrona Szkoły w historii Polski. Uczniowie podsumowują pro-



jekt, prezentując podczas obchodów Dnia Patrona efekty swojej całorocznej pracy – zdjęcia, filmy, przedstawienia teatralne, prezentacje multimedialne czy prace plastyczne.

## Jakie jeszcze atrakcje czekają na dzieci w Szkołach MIESZKO?

Podobnie jak w innych szkołach nasi uczniowie uczestniczą w wycieczkach krajoznawczych, wychodzą do kin, teatrów, muzeów, odwiedzają wystawy, wyjeżdżają na zielone szkoły – do Domu Sportowca w Kwiejcach w Puszczy Noteckiej, uczestniczą w koncertach Prosinfoniki, warsztatach plastycznych itp. W bieżącym roku szkolnym nasza najstarsza klasa wyjechała na kurs językowy do Wielkiej Brytanii. Uczniowie mieli okazję przez tydzień uczyć się języka wraz z kolegami z innych krajów, poznając jednocześnie Wielką Brytanię. Świetnym elementem integrującym całą społeczność są czerwcowe festyny rodzinne, w których oprócz dzieci uczest-

niczą ich rodzice, dziadkowie i inni bliscy. Mamy przygotowują świetne ciasta i sałatki, ojcowie grillują, a wszyscy razem świetnie się bawią.

## Jaką bazą dysponuje szkoła?

Dysponujemy dobrze wyposażonymi salami lekcyjnymi. W każdej sali znajduje się komputer, rzutnik i tablica interaktywna. Klasa czwarta i szósta dysponuje nowoczesnymi monitorami dotykowymi, zakupionymi w ramach rządowego programu Aktywna tablica. Dysponujemy pracownią komputerową, w której dzieci uczą się już od pierwszej klasy. Prowadzimy dziennik internetowy i to jest też nasz sposób na komunika-

cję z rodzicami. Staramy się jednak, aby nowoczesność nie zdominowała sposobu myślenia dzieci, dlatego też gorąco propagujemy tradycyjne czytelnictwo.

## Czy to oznacza, że w szkole nie ma żadnych problemów?

Nie. Problemy, oczywiście, są. Jak w każdej grupie ludzi, także dzieci. W ich rozwiązywaniu wspiera nas pedagog i psycholog szkolny. Dzieci, które mają takie potrzeby, pracują ze szkolnym logopedą. Współpracujemy ściśle z rodzicami i staramy się dostrzegać problemy zanim urosną one do wielkiej rangi.

## Dla kogo zatem jest Prywatna Szkoła Podstawowa MIESZKO?

Jesteśmy dla wszystkich, którzy chcą aby ich dzieci uczyły się w kameralnej, dobrze wyposażonej szkole, w rodzinnej atmosferze, z dobrze przygotowaną kadrą pedagogiczną i nowoczesnymi pomocami dydaktycznymi. Zapraszamy od 1 września 2018.



# Z Białorusi i Ukrainy do WSPiA!

**Mało kto wie, że w WSPiA studiuje wiele osób zza wschodniej granicy. Warunki jakie oferuje Uczelnia są niezwykle korzystne, a kierunki studiów bardzo atrakcyjne, zatem coraz więcej studentów – obcokrajowców wybiera WSPiA jako swoje miejsce dalszego kształcenia.**

Pradawne historyczne więzi łączące całą brać słowiańską na pewno ułatwiają wzajemną komunikację i adaptację w nowym miejscu. Jedną z takich osób, która rozpoczęła studia w WSPiA jest Katherina Protsko z Białorusi, która do Poznania przybyła wraz z mężem (także studentem WSPiA) i rodziną. O możliwości studiowania w WSPiA dowiedziała się od Pani dr Eleny Janiny, Dyrektora Biura Karier WSPiA. Jak twierdzi Katherina Protsko bardzo jej się tu podoba się, gdyż życie w Poznaniu może być piękne i wygodne. Infrastruktura logistyczna i komunikacyjna temu sprzyja. Katherina naukę rozpoczęła od razu na trzecim roku studiów, ponieważ wcześniej studiowała przez trzy lata na Białorusi i zaliczono jej dotychczasową naukę. W Mińsku na studiach miała zajęcia codziennie (poniedziałek-piątek od 8 do 15), natomiast w WSPiA zajęcia są bardziej rozłożone w ciągu dnia. Poza tym bardzo spodobała się jej możliwość indywidualnego planu zajęć, dzięki czemu może bardziej efektywnie planować swój czas. Ona jak i jej mąż Igor Doroshkevich, łączą studia i pracę. Obecnie pracują na poznańskim lotnisku Ławica jako bariści (w kawiarni). Praca ta pomaga im bardzo ćwiczyć język polski i rozwijać swoją pasję i kontakty. Obydwoje podkreślają, że najtrudniej było im w pierwszym miesiącu pobytu w Polsce, bowiem po przyjeździe do nowego kraju w ogóle nie mówili po polsku i musieli poradzić sobie ze wszystkimi kwestiami organizacyjnymi (ubezpieczenie medyczne, mieszkanie, podróże, itp.). Jak zaznaczają zgodnie, pod wieloma względami pomocą służyła WSPiA a zwłaszcza dr Janina, która wskazała drogi, jak załatwiać poszczególne sprawy związane ze studiami i nie tylko. To co ich niezwykle miło zaskoczyło w Poznaniu, to fakt istnienia tu tylu wielkich centrów handlowych. W Mińsku nie ma takich wielkich ga-

lerii handlowych. Ponadto, jak zauważyli, u nich w sklepach nie ma tak wielkiego asortymentu i to w tak dobrej jakości. Uważają, że nasze produkty są smaczniejsze i zdrowsze. W Polsce dowiedzieli się też dopiero o istnieniu mleka sojowego, mąki ryżowej czy produktów bezglutenowych. Zaskoczyła ich także duża liczba wegetarian w Polsce. Z ciekawostek, z jakimi spotkali się w Polsce Kasia i Igor warto wymienić to, że niektóre polskie słowa były dla nich zabawne i dziwne. Na przykład polskie słowo „sklep” oznacza po białorusku „kryptę”; polskie słowo „uroda” to po białorusku „brzydota”; „salon urody” to „salon brzydoty” a „bałwanek” to „smoczek”. Takich słów jest zdecydowanie więcej, jednak jak sami podkreślają z czasem przyzwyczaili się do tego.



**Poniżej publikujemy fragment wywiadu z Egorem Protsko z Białorusi, studentem I roku administracji.**

„...Zawsze chciałem studiować w Europie. W ostatnich latach nauki w białoruskiej szkole średniej aktywnie zacząłem szukać uniwersytetów, szkół wyższych, w których dalej mógłbym kontynuować naukę. Było wiele opcji, ale nie mogłem znaleźć żadnego odpowiedniego dla mnie. Trudno było mi się zdecydować. Większość szkół wyższych w Europie było zbyt drogie lub nieodpowiednich



dla mojej specjalizacji. Pewnego razu zobaczyłem w Internecie reklamę WSPiA w Poznaniu. Po jej obejrzeniu i zapoznaniu się z ofertą studiów, zapragnąłem rozpocząć w niej naukę. Od razu opowiedziałem o tym moim rodzicom. Spodobała im się ta opcja i skontaktowaliśmy się z WSPiA. Tu natrafiliśmy na dr Elene Janine, z działu Rekrutacji i Biura Karier. Ona poinformowała nas, że wszyscy możemy rozpocząć studia w WSPiA. Rodzicom to spodobało się najbardziej. Dzięki temu mogli oni bowiem uzupełnić swoje wyższe wykształcenie i to w Polsce! Na dobrej uczelni! Kiedy dowiedzieliśmy się, że otrzymane wizy, uprawniają nie tylko do pobierania nauki, ale też do podjęcia pracy, cała moja rodzina (rodzice i siostra wraz z mężem) powzięliśmy decyzję o wyjeździe do Polski na studia. Plan był prosty – studia opłacać będziemy z wynagrodzenia otrzymanego za pracę...”

„...W WSPiA zawsze interesujące jest ucześnie na wykłady, gdzie mili wykładowcy są zawsze gotowi do pomocy. Dzięki nim mogę łatwo zdobywać wiedzę. Oprócz studiów biorę udział w zawodach sportowych na WSPiA. W tym sezonie gram w drużynie koszykówki w lidze akademickiej...”

„...W Polsce przede wszystkim lubię ludzi. Są zawsze gotowi do pomocy, zawsze otwarci i przyjaźni. Komunikacja z Polakami jest bardzo dobra. Lubię też miastą w Polsce. Zachowały swoją historyczną architekturę, dogodny transport publiczny, przyjemne parki i eleganckie centra handlowe. Poza tym zaskoczyły mnie niskie ceny i wysoka jakość produktów oferowanych w sprzedaży...”



MEDAL W MISTRZOSTWACH POLSKI NASZEJ STUDENTKI

## Adrianna Szóstak – trójskok

17 lutego 2018 r. odbyły się Halowe Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce w Toruniu. W trójskoku brała udział studentka WSPiA (II rok, Wychowanie Fizyczne) Adrianna Szóstak, która poddała się trudnemu wyzwaniu, ponieważ, będąc jeszcze młodzieńcem, wystartowała przeciwko seniorkom. Wola walki i zwycięstwa doprowadziła ją do srebrnego medalu mistrzostw pokonując o wiele starsze i bardziej doświadczone rywalki. Pani Adrianna osiągnęła na tych zawodach

dotądowy sukces, pobiła swój halowy rekord życiowy w trójskoku aż o 29 cm wynikiem 13,02 m.

W rozmowie z naszą mistrzynią zasugerowałem zaśluzony wypoczynek, jednak dowiedziałem się, że Pani Adrianna po mistrzostwach wchodzi od razu w okres przygotowawczy do sezonu letniego, który rozpocznie się na przełomie maja i czerwca tego roku. Przed nią takie zawody jak Młodzieżowe Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Seniorów, i bardzo ważny Międzynarodowy Mecz w Lekkiej



Atletyce, ponieważ jadą tam 2 najlepsze osoby z kraju w kategorii młodzieżowiec w każdej konkurencji lekkoatletycznej.

**J. Furmaga**

## Sukces naszych studentów w hokeju na trawie

W mistrzostwach Europy, które odbyły się w dniach 12-14 stycznia 2018 w Antwerpii (Belgia) zajęliśmy 4 miejsce. W rozegranych meczach grupowych odnieśliśmy wygraną z Duńczykami 10-3, zostaliśmy pokonani przez Niemców 1-8. W ostatnim meczu grupowym przeciwko reprezentacji Czech, który decydował o tym, która z tych dwóch drużyn wejdzie do półfinałów, wygraliśmy po dramatycznym i wyrównanym meczu 3-2. Byliśmy w nim bardzo nieskuteczni a w ostatnich 10 sekundach Czesi mieli 2 groźne sytuacje które udało nam się skutecznie obronić. W półfinale czekał na nas gospodarz turnieju reprezentacja Belgii. Po słabym meczu przegraliśmy 3-7 i w meczu o 3 miejsce przyszło nam się zmierzyć z Niemcami, od których dostaliśmy bolesną lekcję w spotkaniu grupowym. Po bardzo oszczędnej połowie w naszym wykonaniu schodziliśmy z wynikiem 1-5 i nic nie zapowiadało, że przebieg spotkania może się odmienić. Jednak kibice, którzy w nas do końca wierzyli nie mogli czuć się zawiedzeni, gdyż na drugą połowę wyszliśmy całkowicie odmienieni i grając bez bramkarza zaczęliśmy wielki pościg i pokaz hokeja halowego. Na 4 minuty przed końcem objęliśmy prowadzenie 8-7, lecz niestety jak to w sporcie bywa,

nie udało się zaliczyć spektakularnego comebacku. Niemcy wbili nam 2 bramki. W ostatecznym rozrachunku wygrali 9-8 i brązowe medale zabrali ze sobą, a nam pozostał niedosyt, bo zabrakło naprawdę niewiele. Mistrzem została Austria, która w finale pokonała po karnych Belgów. W regulaminowym czasie było 4-4, a w karnych 2-1.

Patrząc w przyszłość, w ten weekend w Gąsawie oraz Skierniewicach czekają nas finały Halowych Mistrzostw Polski, w których czekają nas ciężkie i zacięte mecze lecz cel stawiany przez kierownictwo oraz sztab trenerski naszego klubu WZS WKS Grunwald Poznań jest jeden, czyli odzyskanie Mistrzostwa Polski straconego przed rokiem.

Po tej imprezie czeka nas wienienka na torcie czyli Halowe Mistrzostwa Świata w Berlinie w dniach 7-11 luty. Będzie to wielkie show gdyż Niemcy chcą odzyskać Mistrzostwo Świata co zapowiada perfekcyjnie zorganizowany turniej na najwyższym poziomie. Stawiamy sobie wysoki cel jakim jest zdobycie medalu. Po ostatnich Mistrzostwach Europy jesteśmy mądrzejsi i mamy dużo materiału do analizy z którego wyciągniemy wnioski, więc przy naszym pełnym zaangażowaniu i wsparciu kibiców powinniśmy odnieść sukces.

Trzymajcie za nas kciuki a my postaramy się godnie reprezentować nasz kraj, klub i naszą uczelnię na arenach międzynarodowych.

**M. Popiołkowski**



2  
Paweł BRATKOWSKI  
2 rok, tryb niestacjonarny,  
kierunek bezpieczeństwo  
wewnętrzne



26  
Michał KASPRZYK  
2 rok, tryb niestacjonarny,  
kierunek bezpieczeństwo  
wewnętrzne



1  
Mateusz POPIOŁKOWSKI  
1 rok, tryb niestacjonarny,  
kierunek bezpieczeństwo  
wewnętrzne



# Emocje po Mistrzostwach Świata opadły

## 7 miejsce hokeistów z WSPiA

Emocje po Mistrzostwach Świata w Berlinie opadły, więc pora na krótkie podsumowanie.

Celem, jak wiadomo był medal, którego niestety nie udało nam się zdobyć i pozostał wielki niedosyt.

Za rywali w grupie mieliśmy reprezentacje Australii, Trynidadu i Tobago, Kazachstanu, Niemiec i Czech. 4 drużyny z 2 grup awansowały do ćwierćfinałów, wygrani przechodzili dalej, przegrani kończyli turniej.

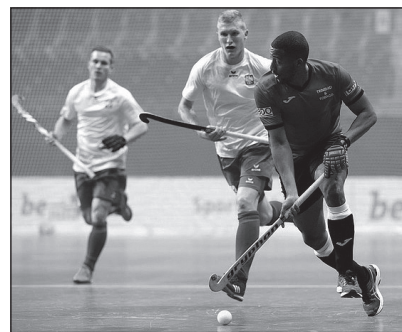
W pierwszym dniu na „dzień dobry” przegraliśmy z Australią 3-5. Tracąc szybkie 3 bramki na początku, byliśmy zmuszeni do pościgu, który prawie zakończyłby się sukcesem, bo przy stanie 3-4 mieliśmy swoje szanse, lecz nie udało się „wyszarpać” tego meczu. W drugim meczu z Trynidadem i Tobago wyszliśmy zdekoncentrowani i znowu straciliśmy szybkie 3 bramki. Tym razem pościg nam się udał i rozgromiliśmy przeciwników 11-5 po fenomenalnej drugiej połowie.

Drugiego dnia zaczęliśmy od wysokiego zwycięstwa 11-3 z Kazachstanem. Wieczorem czekał na nas gospodarz i faworyt do wygrania całego turnieju czyli

Reprezentacja Niemiec. Niestety błędy i bramki stracone na początku meczu nie pozwoliły nam na zdobycie punktów w tym meczu i przegrywamy 3-6. Tradycyjnie już musieliśmy „gonić” wynik i w drugiej połowie, gdyby nie dobra postawa niemieckiego bramkarza wynik mógłby być bardziej korzystny.

Trzeci dzień był dla nas najważniejszy, ponieważ rozgrywany był ostatni mecz grupowy i ćwierćfinał więc nie było już miejsca na błędy. Ostatnim przeciwnikiem grupowym była bardzo dobrze nam znana Reprezentacja Czech. Zwycięstwo dawało nam 3 miejsce i Iran w kolejnym meczu, a każdy inny wynik skutkowało 4 miejscem i grą z Mistrzem Europy, Reprezentacją Austrii. Pomimo, że obie drużyny miały już zapewniony awans z grupy to mecz był bardzo wyrównany i stał na wysokim poziomie, lecz niestety zakończony wynikiem 3-3.

W ćwierćfinale spotkaliśmy się z Austrią. Wyszliśmy bardzo skupieni, zdeteminowani i pewni siebie na ten mecz, gdyż porażka oznaczała pożegnanie z turniejem. Pierwsza połowa była pokazem gry defensywnej i walki w środ-



ku pola z lekkim wskazaniem na naszą drużynę. W 4 minucie drugiej połowy tracimy pechową bramkę i przejmujemy inicjatywę. Nasze ataki zakończyły się sukcesem na 8 minut przed końcem meczu. Końcówka to partia szachów, w której lepsi byli Austriacy strzelając nam bramkę na 2 minuty przed końcem. Niestety gra bez bramkarza przez ostatnie 1,5 minuty nie przyniosła nam bramki i z wielkim rozczarowaniem musieliśmy się pożegnać z turniejem.

Podsumowując, to właśnie Reprezentacja Austrii została Mistrzem Świata po fantastycznym meczu pokonując w finale Niemców po karnych 3-2 (w meczu 3-3). Nam na pocieszenie zostało 7 miejsce przyznane przez Międzynarodową Federację.

Ze sportowymi pozdrowieniami

**Paweł Bratkowski**  
**Michał Kasprzyk**  
**Mateusz Popiołkowski**

## Akademickie Mistrzostwa Wielkopolski 2017/2018

20 stycznia (sobota) odbyły się Akademickie Mistrzostwa Wielkopolski w pływaniu. Nasi Studenci, którzy są także kadrowcami i olimpijczykami godnie bronili barw uczelni, podczas zawodów które odbyły się na Pływalni Uniwersyteckiej na Morasku koło Poznania. Oto wyniki:

I miejsce – 100 m stylem dowolnym kobiet - Joanna Cieślak (WSPiA)

I miejsce – 100 m stylem zmiennym kobiet - Joanna Cieślak (WSPiA)

I miejsce – 100 m stylem dowolnym mężczyzn - Kacper Majchrzak (WSPiA) olimpijczyk

I miejsce – 100 m stylem klasycznym mężczyzn - Marcin Stolarski (WSPiA) olimpijczyk

I miejsce – 50 m stylem motylkowym mężczyzn - Kacper Majchrzak (WSPiA) olimpijczyk

I miejsce – 100 m stylem zmiennym mężczyzn - Marcin Stolarski (WSPiA) olimpijczyk

**Życzymy dalszych sukcesów i trzymamy kciuki!**

**Karol Hejne**

### KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA KOBIEC:

|  |          |
|--|----------|
| Uniwersytet im. Adama Mickiewicza        | 259 pkt. |
| Akademia Wychowania Fizycznego           | 238 pkt. |
| Politechnika Poznańska                   | 198 pkt. |
| Uniwersytet Ekonomiczny                  | 150 pkt. |
| Uniwersytet Przyrodniczy                 | 148 pkt. |
| Uniwersytet Medyczny                     | 143 pkt. |
| Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji | 73 pkt.  |
| Wyższa Szkoła Logistyki                  | 10 pkt.  |

### KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA MĘCZYZN:

|  |            |
|--|------------|
| Politechnika Poznańska                   | 262 pkt.   |
| Uniwersytet im. Adama Mickiewicza        | 243,5 pkt. |
| Akademia Wychowania Fizycznego           | 240,5 pkt. |
| Uniwersytet Medyczny                     | 207 pkt.   |
| Uniwersytet Ekonomiczny                  | 186 pkt.   |
| Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji | 136 pkt.   |
| Uniwersytet Przyrodniczy                 | 91 pkt.    |
| Wyższa Szkoła Logistyki                  | 89 pkt.    |



# Każdego dnia staraj się być lepszą wersją siebie

Wywiad z tenisistką Katarzyną Kawą (studentką fizjoterapii WSPiA)

**Dzień dobry. Zaczniemy od sportu. Jak wyglądały początki Twojej przygody ze sportem?**

Urodziłam się w sportowej rodzinie. Moi rodzice są nauczycielami wychowania fizycznego, więc od najmłodszych lat byłam skazana na sport. Pochodzę z Krynicy-Zdrój, miasteczka uzdrowiskowego w górach. Od 5 roku życia grałam w lecie w tenisa, a w zimie jeździłam na nartach. Do tego w wieku szkolnym rozpocząłam przygodę z koszykówką.

**Skąd pomysł na tenisa?**

Zacząłam grać w tenisa, ponieważ moja mama grała. Zabierała mnie ze sobą na korty. Zapisła mnie do klubu, kiedy miałam 6 lat. Do 11 roku życia jeździłam na nartach w klubie i brałam udział w zawodach. Byłam w 10-ce w Polsce w swoim roczniku. Do 14 roku życia grałam też w koszykówkę w klubie w Krynicy. Moim najwyższym osiągnięciem był udział w meczach I ligi kobiet. Mimo wszystko wybór padł na tenisa, wolę indywidualne sporty. Wiem, że wynik zależy ode mnie.

**Od kiedy zatem zaczęłaś trenować?**

Treningi regularne tenisa rozpoczęłam w wieku 7 lat w klubie w Krynicy. Krynica nie ma żadnej historii tenisowej, nie ma profesjonalnego szkolenia. Nie ma hali tenisowej w zimie, trzeba dojeżdżać do Nowego Sącza lub Bardejova na Słowacji. Kiedy miałam 10 lat zaczęłam codzienne indywidualne treningi z partnerem mojej mamy. Miał 25 lat i mało pojęcia, za to ogromną chęć, wyobraźnię i energię do pracy. To dzięki naszej pasji i mało rozsądnej wierze w sukces rozpoczęła się cała przygoda.

**Tak wczesne rozpoczęcie kariery sportowej było zapewne okroszone**

**wieloma wyrzeczeniami, ale zapewne też wieloma osiągnięciami. Jakie były pierwsze osiągnięcia sportowe?**

Pierwsze turnieje grałam w wieku 10 lat, były to lokalne rozgrywki. W wieku 12 lat awansowałam do turnieju Masters na koniec sezonu dla najlepszych 8 zawodniczek w kraju, w kategorii do lat 12. W wieku 14 lat wygrałam Mistrzostwa Polski młodziczek. Następnie jestem vice-Mistrzynią Polski junierek i 3-krotną Mistrzynią Polski Kobiet. Na arenie międzynarodowej pierwsze sukcesy przysły w wieku 16 lat. Wygrałam w 2008 roku 4 turnieje cyklu ITF juniorów i awansowałam na 120 miejsce w rankingu juniorskim. Swoją pierwszy tytuł w zawodowym kobiecym tenisie zdobyłam w 2009 roku w deblu, a w 2012 roku w singlu.

**A największe sportowe dotychczasowe osiągnięcia, sukcesy?**

Wygrałam 2 turnieje rangi ITF 25 000 \$ w singlu w Czechach i w Japonii. Najwyższe miejsce w rankingu WTA do



tej pory to 250. Jestem reprezentantką Polski, brałam udział w rozgrywkach Federation Cup w meczu Polska – Tajwan w 2016 roku.



**Z jakimi gwiazdami tenisa grałaś już w swojej karierze?**

Na codzień trenuje w Akademii Tenisowej Angelique Kerber w Puszczykowie, gwiazdę tenisa i były nr. 1 światowego rankingu widuje, kiedy tylko jest w Polsce. Zagrałyśmy kilka treningów. Tak samo z Agnieszką Radwańską, kiedy jeszcze mieszkałam i trenowałam w Krakowie. Na turniejach grałam z Garbine Muguruza, Johanna Konta, Lucie Hradecka, Karolina Pliskova.

**Co można powiedzieć o środowisku tenisowym? Z zewnątrz wydaje się ono bardzo hermetyczne, nieodstępne.**

Nie tylko się wydaje, ale takie jest. Wymusza to charakter sportu. Każda profesjonalna zawodniczka ma swój team, którego zadaniem jest zapewnienie jak najlepszego wyniku na turniejach. W skład takiego teamu wchodzi zazwyczaj: trener tenisowy, trener od przygotowania ogólnorozwojowego, fizjoterapeuta, sparingpartnerzy, ewentualnie psycholog. Między zawodnikami panuje rywalizacja. Dużo czasu spędza się w podróży, ważne jest utrzymanie jak najlepszego zdrowia i unikanie kontuzji. W wymiarze zawodowym tenis jest inwestycją w samego siebie, pracą. Zawodniczki między sobą utrzymują relacje koleżeńskie, ale przyjaźnie zdarzają się bardzo rzadko.

**O co chodzi z tymi miejscami w rankingu, punktami? Czy możesz przybliżyć tajniki jego powstawania?**

Turnieje zawodowe w tenisie są podzielone na rangi w zależności od puli pieniędzy do rozdysponowania. Stąd mamy rangi po kolei – ITF: 15 tys. \$, 25 tys. \$, 60 tys. \$, 80 tys. \$, 100 tys. \$, WTA challenger 125 tys. \$, WTA International 250 tys. \$, WTA Premier ..., WTA Masters ..., Wielki Szlem .... Im wyższa ranga turnieju tym więcej punktów można zdobyć. Np. za zwycięstwo ITF (International Tennis Federation) 15 tys. \$ – 12 pkt, ITF 25 tys. \$ – 50 pkt, ITF 100 tys. \$ – 140 pkt, Wta Premier – 470 pkt, Wielki Szlem – 2000 pkt. W rankingu tenisowym WTA (Womens Tennis Association) sklasyfikowanych jest ok. 1500 zawodniczek. Nie wiem dokładnie, ile walczy o miejsce w rankingu, sądzę że może to być kolejne 10 x tyle. Rozpoczyna się od najniższej rangi, czyli 15 tys. \$. Za wygranie 2 meczy eliminacji i 1 meczu w turnieju głównym dostaje się 1 punkt. Dopiero po zdobyciu 3x punktów w turniejach zostaje się sklasyfikowanym w rankingu. Jak widać samo wejście na listę rankingową nie jest proste. Następnie trzeba walczyć o coraz większe zdobycze punktowe, żeby awansować w rankingu. To miejsce w rankingu decyduje o byciu zaakceptowanym do wyższej rangi turniejów. Krok po kroku trzeba grać coraz lepiej w coraz większych turniejach z lepszymi przeciwniczkami. Punkty tracą ważność po upływie roku.

**Jaki wpływ na wynik sportowy ma sprzęt? Jak wygląda sprawa nowinek technicznych, sprzętu ubioru itp.?**

Najważniejszy sprzęt to rakieta, naciąg i owijki. Nie ma jakiegóż najlepszego sprzętu, ale musi on idealnie odpowiadać zawodnikowi. Rakiety mają różną wagę i balans, kilka gram robi różnicę. Tak samo siła wciągnięcia naciągu, lepkość owijki czy grubość rączki. Nie ma miejsca na niedogodności w tym temacie. Kwestia ubioru, czy obuwia nie ma aż takiego znaczenia. Są specjalne buty tenisowe z odpowiednią podeszwą do danej nawierzchni, jest duży wybór.

**Tenis to trudna i wymagająca dyscyplina sportu. Jakie predyspozycje należy posiadać by uprawiać ten sport?**

W tenisie duże znaczenie ma ciężki do sprecyzowania talent. Jest to mieszanka umiejętności antycypacji, koncentracji, postrzegania, czucia własnego ciała, precyzji ruchów pod presją. Reszta to predyspozycje fizyczne, czyli wytrzymałość, siła, szybkość, precyzja, koordyna-



cją. Ważna jest również siła psychiczna, panowanie nad emocjami.

**Co należy w szczególności robić by osiągnąć sukces w tenisie. Jak to jest w Twoim przypadku ?**

Należy dużo i mądrze pracować. Celowo użyłam słowa mądrze, gdyż młodzi zawodnicy często nie wiedzą, że świadomość jest ważniejsza od ilości. Umieć wykorzystywać swoje mocne strony i wciąż je ulepszać, równocześnie poprawiając te słabe. Dotyczy to nie tylko pracy na korcie, a także poza kortem. Najważniejsze jest zdrowie, gdyż kontuzje burzą każdy nawet najlepszy plan. Ostatnie pół roku byłam poza tourem z powodu rehabilitacji po operacji barku i doceniam ten aspekt coraz bardziej. Ja stawiam na jakościowy i ukierunkowany trening pod okiem specjalistów, ale dużo czasu poświęcam na codzienny stretching, rolowanie i odnowę biologiczną.



**Treningi i udział w zawodach pochłania zapewne bardzo dużo czasu. Czy oprócz jak wygląda trening, codzienny dzień tenisisty ?**

Poza domem na wyjazdach jestem 25 tygodni w roku. Jakimś cudem mimo tego jestem na III roku :) Trenuje 6 dni w tygodniu. Każdy dzień rozpoczynam od rolowania i rozciągania. Zajmuje to 1 h 15 min. Mam jedną jednostkę treningu tenisowego 1,5 h-2 h i jedną jednostkę treningu ogólnorozwojowego o różnym charakterze 1-1,5 h. Dodatkowo robię ćwiczenia rehabilitacyjne, by moje ciało było w jak najlepszej formie. Doliczając do tego dojazdy na treningi i wypoczynek pomiędzy jednostkami, dzień jest zajęty.

**Który turniej najbardziej utkwił w Twojej pamięci i dlaczego?**

Nie mam póki co, było ich sporo...

**Jakie są Twoje marzenia, plany zawodowe, rodzinne na najbliższą przyszłość ?**

Moim najbliższym celem jest wejście do top 200 w rankingu, co zagwarantuje mi udział w turniejach Wielkiego Szlema. W sporcie mam cele, nie marzenia.

**Jakie jest Twoje hobby, jak spędzasz swój czas wolny?**

Lubię czytać, słuchać muzyki i leniuchować przy serialach kryminalnych. Kiedy mam wolny dzień uciekam poza miasto. Uwielbiam naturę, komfort, ciszę i słońce.

**Jaka jest Twoja recepta na sukces, Twoja dewiza życiowa?**

Każdego dnia staraj się być lepszą wersją siebie.



# Sędzia? Bardzo ciekawe doświadczenie!

**Witam wszystkich!  
Mam na imię Norbert, mam 20 lat i studiuje pedagogikę na I roku i chciałbym trochę opowiedzieć o mojej pasji, hobby oraz pracy ;)**

Jestem sędzią w piłkę nożną. Na zrobienie kursu sędziowskiego namówił mnie kolega, a było to w grudniu 2014 roku. Od zawsze lubiłem grać w piłkę nożną ale niestety nie udało się zająć nigdzie wyżej. Uważam, że była to jedna z najlepszych decyzji jakie podjąłem w życiu. Sędzią może zostać każdy, bez względu na płeć i wiek! A dlaczego myślę, że jedna z najlepszych decyzji? Już opowiadam!

Poznałem bardzo dużo interesujących ludzi, których z każdym meczem poznaje coraz więcej. Podczas, gdy posędziowałem już około 200 spotkań, byłem na 2 turniejach międzynarodowych, oraz na dziesiątkach turniejów w Polsce, to tych ludzi były tysiące, a każdy miał inny charakter. Często widuję ich na ulicy i z uśmiechem na twarzy podchodzimy do siebie i rozmawiamy chociaż przez chwilę.



Poznałem przyjaciół (w Polsce oraz za granicą), z którymi wyjeżdżam na turnieje międzynarodowe. Mogę pochwalić się faktem, iż sędziowałem finałowy mecz na największym turnieju juniorskim na świecie Dana Cup, który był



w 2016 roku pomiędzy drużyną z Peru, a drużyną z Niemiec. Na turnieju tym było około 27 tys. ludzi! Przeżycie, gdy wchodzi się na pełen stadion, a ludzie witają się brawami jest nie do opisania! Za każdym razem, gdy to się dzieje mam ciarki na całym ciele. Są to też darmowe wakacje w bardzo miłej atmosferze. Można zwiedzić praktycznie cały świat za darmo. Byłem w Danii w 2016, 2017 i będę w 2018 roku na turnieju. Oprócz



tego chcę zapisać się na turniej w Hiszpanii, Chorwacji oraz we Francji. Możliwości jest naprawdę pełno.

Miałem okazje spotkać wielu znakomych sędziów światowej klasy oraz piłkarzy, których pewnie nigdy bym nie spotkał, gdyby nie możliwość wyjechania na różne obozy sędziów oraz turnieje.

Sędziowanie wiąże się też z zarobkami, choć sędziowie też jeżdżą czasami z dobrej woli sędziować turnieje charytatywne, aby pomagać. Sam podczas, gdy zostanę poproszony o posędziowanie jakiegos takiego turnieju, jeżeli mam czas to chętnie się godzę.

Bycie sędzią nie ma owszem samych plusów lub są też takie, których nie dostrzegamy. Jest się rozjemcą podczas dużej ilości konfrontacji. Uczy to pokory i szacunku do samego siebie jak i do drugiego człowieka.



Może spotkamy się kiedyś na szkoleniach oraz podczas jakichś kursów. Ja jestem bardzo zadowolony z faktu, iż robię to co bardzo lubię. Mam nadzieję, że ktoś pokusi się i zapisze na kurs sędziowski. Myślę, że jest to ciekawe przeżycie i bardzo się ono spodoba. ☺

**Norbert Lis,  
WSPiA, pedagogika, rok I,  
studia niestacjonarne**

# Pracować z dziećmi z pasją...

Wywiad z Anetą Dąbrowską  
studentką III roku pedagogiki WSPiA



## Może na początek opowie Pani coś o sobie?

Nazywam się Aneta Dąbrowska, mam 24 lata. Jestem studentką III roku pedagogiki na kierunku edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna. Jestem starościanką mojego roku. Pracuję jako wychowawca w przedszkolu.

## Co skłoniło Panią do wybrania tego kierunku?

Od zawsze wiedziałam, że chcę być pedagogiem, choć przez chwilę miałam także plan zostania policjantką. Bliski kontakt z dziećmi mam od zawsze, a każda chwila spędzona z nimi umacniała mnie w decyzji, aby zostać pedagogiem. Na studiach zdobywam kwalifikacje nauczycielskie, ale przede wszystkim zgłębiłam wiedzę pedagogiczną i psychologiczną. Nowe wiadomości pozyskane od prowadzących zajęcia wykładowców są dla mnie inspiracją do dalszych poszukiwań i pogłębiania swojej wiedzy.

## Czyli ma już Pani jakieś doświadczenia zawodowe?

Tak, jak najbardziej. Od 6 lat pracuję zawodowo z dziećmi. Moja droga pedagogiczna rozpoczęła się już w gimnazjum

od wolontariatu. W liceum weekendami pracowałam przy organizacji urodzin dla dzieci, następnie w przedszkolu, żłobku, byłam także nianią, później przez 3 lata opiekowałam się i pomagałam w nauce nastolatkom z Zespołem Downa. Byłam wolontariuszką na zajęciach judo Olimpiad Specjalnych. Jako wolontariusz pracowałam także w Domu Dziecka oraz w Fundacji „Lepszy Świat”. Prowadziłam zajęcia capoeira dla dzieci w centrach fitness oraz w przedszkolu. Ubiegłe wakacje spędziłam na koloni, jako opiekun dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Obecnie pracuję w przedszkolu alternatywnym. Poza pracą zawodową, doświadczenia nabieram poprzez kursy, warsztaty oraz szkolenia, na które regularnie uczęszczam.

## Dużo wspomina Pani o dzieciach z niepełnosprawnością, jak się Pani odnajduje w takiej pracy?

Z każdym dzieckiem pracuje mi się równie dobrze. Myślę, że to kwestia otwartości na dziecko, nie zamykania się w ramach, które często są tworzone w naszym społeczeństwie. Mam kuzynkę z Zespołem Downa i sądzę, że kontakt z nią ułatwił mi późniejszą pracę

z moimi podopiecznymi. Praca z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną jest wymagająca, szczególnie, kiedy dziecko nie ma wykształconej mowy i musimy odszukać z nim nić porozumienia i wypracować formę komunikacji, ale jest niezwykle satysfakcjonująca.

## Co inspiruje Panią do pracy?

Do pracy inspirują mnie dzieci, ich pomysły i podejście do życia. Jeśli chodzi o metody to edukacja alternatywna. Głównie idea Celestyna Freineta i Janusza Korczaka. Jeśli chodzi o współczesne osoby to moim wzorem jest Jesper Juul (duński pedagog i terapeuta) oraz Marshall Rosenberg (amerykański psycholog).

## Co urzekło Panią w edukacji alternatywnej?

Przede wszystkim podejście, jakie ma reprezentować nauczyciel. Dorosły jest mentorem, przewodnikiem dziecka. Skupia się na dziecku, jako na jednostce indywidualnej. Rozwój małego człowieka przebiega w zgodzie z jego naturą, bez przymusu. Opiekun szanuje dziecko, akceptuje jego emocje i liczy się z jego potrzebami. **cd. na str. 16** ➞





WSPiA w obiektywie Jarka Furmaga



głos  
stopnia  
żyznierskie  
adnolite magisters  
stopnia (uzupeł  
je kier  
agogika  
chologia  
logia  
ministracj  
pieczeńst  
oterapia  
Studia po  
orannek w rama





WSPiA w obiektywie Jarka Furmągi

Wspina  
molite magisterskie  
stopnia (uzupełniająca  
erskie)

- Wychowanie fizyczne
- Ratownictwo
- Kosmetologia
- Pielęgniarstwo
- Edukacja
- Prawo

Pedagogika jako baza  
dla studiów podyplomowych

WSPiA  
Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji  
im. Mieszka I w Poznaniu

Wyższa Szkoła im. Mieszka I

WSPiA

Studia  
Studia  
Studia  
Tw

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

GKOS WIELKOPOLSKI

wspia.pl

PIELĘGNARSTWO  
ZADANIA  
NOWOŚCI

znaniu

agister

zyczne

edyczne WODA WIE

wo - NOWOŚC

chniczno-infor

odowe

IKOWO

AWC

KADEMII

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA

WSPiA



cd. ze str. 13 ☞ Nie klasyfikuje dzieci na „grzeczne” i „niegrzeczne” tylko zagląda w głąb dziecka i patrzy na nie w sposób holistyczny. Traktuje dziecko podmiotowo, a nie przedmiotowo, motywuje je wewnątrznie, a nie zewnątrznie. W edukacji opiera się na metodach aktywizujących i umożliwia dziecku samodzielne odkrywanie świata.

### Jak zatem rozwiązuje Pani problemy, trudne sytuacje z dziećmi?

Jest to pytanie na dłuższą rozmowę, jednak przede wszystkim próbuje odnaleźć przyczynę problemu. Wczuwam się także w sytuację dziecka i próbuję ją zrozumieć. Pozwalam na emocje, a później prowadzę z dzieckiem dialog.

### Jaki ma Pani stosunek do ludzi?

Bardzo lubię ludzi. Staram się nie oceniać drugiego człowieka i akceptować wszystkich takimi, jakimi są. Udzielam się w akcjach charytatywnych, przez co poznaje różne osoby. W każdym człowieku próbuje odnaleźć coś wyjątkowego. Każdy z nas ma coś do zaferowanie, czego nikt inny nie posiada, ponieważ nie ma drugiej takiej samej osoby na świecie.

Wszyscy mamy skłonność do „przyklejania” innym etykiet (także dzieciom) np. wredny, wywyższający się, niedbający o siebie. Nie staramy się poznać potrzeb drugiego człowieka, tylko pędzimy z oceną. Uważam, że przez to blokujemy się na kontakt z drugim człowiekiem, który jest tak ważny w życiu.

### Po pracy na pewno potrzebuje Pani chwili dla siebie. Jak spędza Pani wolny czas i jak się Pani relaksuje?

W wolnym czasie lubię spacerować z moim psem, grać w gry planszowe, czytać książki, czasem oglądać filmy. Może

zaskoczę tą odpowiedzią, ale także lubię wolny czas spędzać z dziećmi, przede wszystkim z moimi bratanekami. Niestety obecnie nie jestem związana regularnie ze sportem z powodu braku czasu, jednak przez wiele lat trenowałam sztuki walki (capoeira), przez jakiś czas także akrobatykę i brazylijskie jujitsu.

Relaksuje się przy muzyce poważnej, medytacji i spędzając czas na świeżym powietrzu.

### Czy coś poza pedagogiką interesuje Panią?

Poza pedagogiką, interesuje się historią II Wojny Światowej, w szczególności losami ludzi. Obecnie pisze pracę dyplomową na temat: „Funkcjonowanie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym w czasie II Wojny Światowej”. Zwiedzam miejsca związane z martyrologią oraz spotykam się z osobami, które przeżyły okres okupacji i rozmawiam z nimi o ich przeżyciach. Jest to moje bezcenne doświadczenie życiowe.

Pasjonuje mnie także medycyna naturalna oraz dietetyka. Biorę udział w wielu konferencjach na ten temat. Myślę, że jest to obszar bardzo ważny w dzisiejszych czasach, w szczególności w życiu dzieci.

### Jakie ma Pani plany na przyszłość?

Zakładam fundację, propagującą świadomy styl życia w rodzinach, najbliższy czas poświęcę właśnie tej działalności. Od października, będę kontynuowała moją naukę na kierunku „Praca z osobami o specjalnych potrzebach edukacyjnych”. Na pewno będę regularnie poszerzała swoją wiedzę o różne zagadnienia, ponieważ pragnę być interdyscyplinarnym pedagogiem. Jeśli chodzi o pracę, chciałabym zostać terapeutą dziecięcym oraz rodzinnym.



### Czy przyszły pedagog może być zadowolony z wynagrodzenia finansowego?

Jest to temat bardzo trudny, ale niestety nie może być zadowolony. Nie umniejszam żadnego innego zawodu, ale praca pedagoga (z powołania) jest naprawdę wymagająca. To nie jest tylko praca w placówce, to jest także praca w domu. Planowanie zajęć, przygotowywanie ich, praca z dziećmi grupowa, ale także indywidualna. Myślę, że zarobki powinny być wyższe. Szczególnie, że nauczyciele, często jeszcze studiują lub mają swoje rodziny. Poznałam wielu cudownych nauczycieli, którzy zrezygnowali z pracy w szkole, właśnie z powodu zarobków. Jest to bardzo przykre. Mam nadzieję jednak, że kiedyś nasz zawód zostanie bardziej doceniony i poza radością z pracy, będziemy odczuwali pozytywne emocje po otrzymaniu przelewu od pracodawcy. ☺



# Filozofia Jespera Juula, jako inspiracja do relacji z dzieckiem

W przedszkolach i szkołach coraz częściej spotykamy się z innowacyjnymi i alternatywnymi metodami nauczania. Korzysta się z planu daltońskiego, inteligencji wielorakich, czy metody Marii Montessori. Jest to bardzo dobra wiadomość, że systemowe nauczanie zaczyna się powoli zmieniać i szukać lepszych rozwiązań edukowania dzieci. Godny uwagi jest projekt „Budząca się szkoła”, do którego przystępują polskie placówki. Projekt inspirował do zmian w nauczaniu, zachęca do wykorzystywania odkryć neurodydaktyki w pracy z dziećmi. Moim zdaniem brakuje jeszcze zmian w relacji nauczyciel-uczeń. Do tych zmian zachęca w swoich publikacjach duński pedagog i terapeuta rodzinny Jesper Juul.

Jesper Juul urodził 18.04. 1946 roku w Danii. Pracował m.in. jako nauczyciel, opiekun, terapeuta rodzin poszkodowanych w wojnie na Bałkanach, oraz prowadził terapię z weteranami wojennymi. Pomagał matkom samotnie wychowującym dzieci. Od 2006 roku propaguje zdrowe relacje w rodzinie. Jest założycielem organizacji Familylab, która ma oddziały w wielu krajach Europy, także w Polsce. Jego podejście wychowawcze opiera się na czterech podstawowych wartościach:

- równa godność wszystkich członków rodziny (dorosłych i dzieci),
- ochrona integralności osobistej,
- autorytet rodzicielski budowany na autentyczności (a nie władzy lub przemocy),
- odpowiedzialność dorosłych za relacje z dziećmi

Jest autorem 13 książek przetłumaczonych na język polski. Najbardziej znaną pozycją jest „Twoje kompetentne dziecko”.

W swoich książkach porusza tematy poczucia wartości u dzieci, emocji, dojrzwania, sposobu prowadzenia rozmów z dzieckiem. Relacji z nastolatkami, funkcjonowania europejskich szkół. Odpowiada na pytania dotyczące odpowiedzialności i władzy, agresji u dzieci i wielu innych kwestii związanych z wychowaniem i kontaktem z dziećmi.

Podejście Jesper Juula opiera się na relacji podmiotowej i poważnym traktowaniu dzieci. Słuchaniu i akceptacji ich potrzeb oraz nie ocenianiu ich i nie używania etykiet „grzeczny”, „niegrzeczny”.

Filozofia Jespera Juula urzekła mnie tym, że skupia się na dziecku. Na poznaniu jego wnętrza, obserwacji i analizie. Nacisk kładzie na to, że dziecko jest indywidualnością i dorosły powinien

z poszanowaniem podchodzić do jego myśli, wypowiedzi i potrzeb. Od kiedy pamiętam chciałam być „innym” pedagogiem niż większość nauczycieli, których spotkałam na swojej drodze, gdy byłam jeszcze uczniem. Szukałam inspiracji i odnalazłam ją m.in. w pozycjach tego autora. Nie podobało mi się to, że między uczniem i nauczycielem, nie ma żadnego bliższego kontaktu. Jest tylko lekcja, sprawdzian, a następnie ocena i na koniec roku świadectwo. Nauczyciel nie był zainteresowany samopoczuciem ucznia, jego zainteresowaniami, czy problemami jakie przechodziło w swoim życiu dziecko. Wielu nauczycieli prezentowało swoją pozycję, poprzez stawianie kolejnych ocen niedostatecznych, wpisywaniu w dzienniczek uwagi, czy używaniu niemiłych słów, wobec ucznia.

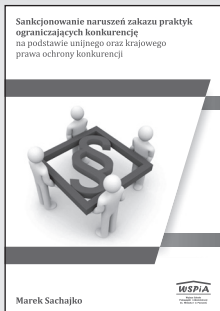
Relacje z dzieckiem nie muszą jednak, a nawet moim zdaniem nie powinny tak wyglądać. Nie powinny także, opierać się na „siłowaniu” i udowadnianiu, w każdym aspekcie swojej władzy. Pozytywna relacja z dzieckiem może być piękną drogą opierającą się na poznaniu dziecka, a co najważniejsze odkrywaniu siebie samego.

Chciałabym w następnych artykułach przedstawić alternatywne podejście dotyczące edukacji i wychowania m.in. stosowania kar i nagród, radzenia sobie z emocjami dziecka oraz wzmacniania poczucia własnej wartości u młodego człowieka. Moje teksty będą opierała przede wszystkim na filozofii Jespera Juula, ale także innych osób, którzy przekazują podobną wiedzę. Czasem będą to także wywiady z ciekawymi osobami. Serdecznie zapraszam do czytania!

**Aneta Dąbrowska**  
(studentka III roku pedagogiki WSPiA)

## Nowości Wydawnictwa WSPiA

- Bezpieczeństwo i jego zagrożenia w dobie przemian cywilizacyjnych
- 25 lat Ustawy o Policji – Doświadczenia Wielkopolskie
- Sankcjonowanie naruszeń zakazu praktyk ograniczających konkurencję na podstawie unijnego oraz krajowego prawa ochrony konkurencji



Książki do nabycia w Wydawnictwie i Bibliotece



# Jak osiągnąć sukces i co na niego wpływa?

Każdy z nas dobrze wie czy jest sport. Dla każdego ma on większe lub mniejsze znaczenie.

Ja postrzegam sport jako coś więcej. Drogę życiową. Drogę do celu. Bardzo ciężką. Dla nielicznych bo osiąga go tylko 5% z 9 mld ludzi żyjących na świecie. Wszyscy dobrze wiemy, iż nie łatwo jest osiągnąć sukces w sporcie i nie zależnie od dyscypliny rządzi się ona podobnymi prawami, ponieważ faworyzuje jedna ze zdolności wysiłkowych.

Wyróżnić można wśród cech fizycznych: koordynację, zwinność, siłę, szybkość, moc, wytrzymałość szybkościową, wytrzymałość siłową, skoczność, lateralizację, długość kończyn dolnych i górnych, szybkość reakcji krótkiej, percepcję wzrokową, rozmieszczenie receptorów androgenicznych, poziomu adaptacji wysiłkowej, zakres ruchu w stawach, trofii mięśniowej (wyróżniamy dwa rodzaje: morfotropia i hipertrofia) odpowiedzialnych kolejno za metabolizm wśród mięśniowy i drugi za wzrost mięśni na masę, ilość kapilar mięśniowych na które wpływ ma proporcja włókien mięśniowych tu wyróżniamy: ST- slow twitch, FT-fast twitch, FF- fast fatiquing i od proporcji tych włókien zależy wynik sportowy.

Wśród cech psychicznych wyróżniamy: wytrzymałość (odporność na długotrwały ból i zmęczenie) jest to cecha genetyczna, motywacja wewnętrzna albo raczej jej sposób np: opóźniona gratyfikacja – długotrwałe czekanie za nagrodą za wykonaną pracę, cecha pożądana nie tylko w sporcie ale również na wysokich stanowiskach pracy, wytrwałość - konsekwentne dążenie do wyznaczonego celu, trening mentalny – wyobrażenie sobie siebie w różnych sytuacjach, w których krok po kroku dochodzimy do zwycięstwa, kontrolowanie emocji i stanów emocjonalnych, albo nawet wyzbycie się niektórych z nich, pewność siebie czyli pełna świadomość swoich mocnych i słabych stron, branie odpowiedzialności za własne nie powodzenia, umiejętność wyjścia poza schemat spojrzenia

na swoje błędy z boku (transcendencja), dyscyplina, nie przejmowanie się opinią innych, nie umiejętność wyobrażania sobie własnych porażek czyli moc pozytywnego myślenia.

Czynniki dominujące u osób, które dochodzą do sukcesu oto niektóre z nich.

Silny układ nerwowy – dość niezwykle zagadnienie, szerokie i trudne do sprecyzowania ponieważ, wpływa na nie wiele czynników: standard społeczny, ekonomiczny, poziom twojej inteligencji, inteligencja twoich rodziców, genetyka, zaspokojenie podstawowych potrzeb snu, relaksu, seksu, zabawy, spokoju, uczucia sytości poziomu codziennego stresu – dokładniej mówiąc kortyzolu obecnego w danej chwili w twoim organizmie. Te wszystkie wymienione przeze mnie czynniki wpływają na coś co można nazwać szybkością transferu danych, odbierania ich, przetwarzania, przyswajania i reagowania na bodźce środowiska zewnętrznego. Podsumowując im więcej bodźców jesteś w stanie przyjąć bez zaburzenia parametrów RKZ (równowagi kwasowo – zasadowej) tym silniejszym jesteś człowiekiem. Można by to zdefiniować jako ilość czasu jaką jesteś w stanie poświęcić aby robić jedną rzecz wkółko np.: (mimo, że idzie ci słabo) grać na fortepianie, biec, uczyć się języka.

Genetyka – coraz bardziej popularna dziedzina naukowa łamiąca zasady moralne i etyczne przekraczająca granice ludzkich możliwości. Mam wrażenie, że zbyt wiele młodych osób nie przywiązuje tak wielkiej wagi jak powinno się do niej przywiązywać. W tej dziedzinie nauki drzemią potężne możliwości, ponieważ sposób naszego życia znacząco wpływa na to jak będą funkcjonowały, wyglądały, zachowywały się przyszłe pokolenia, bo to one biorą z nas przykład. Genetyczne dziedziczenie cech jest nagrodą naszej ciężkiej pracy ponieważ, twoje dziecko dziedziczy nie tylko styl życia, ale również to ile pracy włożyłeś w to aby zwiększyć swój poziom.

Do warunków osiągnięcia sukcesu

można by dodać jeszcze wyobrażenie, czyli sposób niecodziennego widzenia i spojrzenia na świat i jego problemy, marzenia, które definiują sens naszego życia, motywowanie siebie do dalszego działania czyli auto wizualizacje zwycięstwa. W tym artykule chciałbym poruszyć jeszcze dwa nie standardowe czynniki.

Pierwszy z nich a mianowicie teorie 10000 tys. powtórzeń, z którą spotkałem się w książce Malcolma Gladwella „Poza schematem”. Opisuje on w niej historie ludzi i ich sposoby dojścia do sukcesu w różnych dziedzinach. Wnioskiem płynącym z tej książki jest fakt, że nie talent i predyspozycje decydują o sukcesie, tylko to, ile tysięcy razy powtórzyłeś daną czynność, dlatego też wyżej opisywałem układ nerwowy, bo to on będzie generatorem sukcesu. Powtarzasz to po to, aby następnym razem zrobić to bez problemu i tak w kółko x 10000 powtórzeń.

Drugi, to coś o czym mówi się w świecie bardzo mało, bo to coś, co jest życiową kotwicą, jest tym, na co możesz sobie pozwolić teraz, z pełną świadomością przegranej. Żeby bardziej zobrazować to co mówię przytoczę historię z kanału na youtube „rozwojowiec” – „niewygodny sekret sukcesu, o którym się nie mówi”. Autor opowiada historię o wyścigach regat. Dzieli statki na dwie grupy, te które mają silnik i są cięższe, i te, które nie mają silnika i są lżejsze. Będziesz zaskoczony werdyktem, ale wygrywają tylko te cięższe z silnikiem! Możesz zapytać ale dlaczego? Sekret tkwi w tym, że kiedy statek bez silnika utknie na mieliźnie trzeba wzywać pomoc, a kiedy robi to statek z silnikiem tego problemu nie ma. Wniosek jest prosty: im więcej rzeczy będzie powodowało strach przed odniesieniem zwycięstwa tym trudniej będzie go osiągnąć. Dla załogi statku kotwicą był silnik, w codziennym życiu kotwicą może być rodzina, dziewczyna, wysoki status materialny. Ważne jest to, abyś po porażce miał do czego wrócić.

**Krzysztof Zajac**  
(II rok pedagogiki)

dr Ireneusz Materniak

# Slang i skróty w języku lotniczym

Żargon lub slang to język specjalny, język pewnej grupy ludzi, jakiegoś środowiska lub związany z pewnymi zawodami bądź zainteresowaniami. Warunkiem koniecznym do jego istnienia jest odrębny zasób słownictwa oraz wymowy. Charakteryzują go także częste zapożyczenia z języków obcych, oraz zniekształcenia form wyrazów. Niekiedy pełni funkcję języka tajnego, bywa nie do końca niezrozumiały dla osób postronnych, choć zdarza się, że taka grupa operująca wspólnym slangiem może być bardzo duża. Slang to także język specjalny i często gwara środowiskowa – swoista odmiana potocznego języka ogólnonarodowego oparta na odrębności środowiskowej, czym odróżnia się od dialektu i gwary, wyodrębnionych terytorialnie. Slangi różnicuje się ze względu na środowisko, w którym są używane, na przykład: slang przestępczy, więzienny, młodzieżowy, internetowy, żeglarski i naukowy i oczywiście slang używany w lotnictwie. Niekiedy słownictwo slangowe wkracza do języka ogólnego, jednak wtedy przeważnie używane jest do celów humorystycznych, ekspresyjnych i stylizacyjnych. Występuje głównie w formie mówionej, w pisanej używany jest tylko i wyłącznie jako pewnego rodzaju stylizacja językowa. Zjawisko to jest rozpowszechnione w internecie, gdzie często używa się różnego rodzaju skrótów zazwyczaj pochodzących z języka angielskiego. Kiedy mówimy „slang”, mamy na myśli najczęściej młodzież i mowę bardzo potoczną, którą czasem „zwykłym użytkownikom” języka polskiego naprawdę ciężko zrozumieć. Żargon jest także charakterystyczny dla niektórych grup zawodowych. Dla grup społecznych posługujących się jakimś rodzajem slangu jest charakterystyczna chęć nowych pracowników do jak najszybszego opanowania slangu. Na

dużą ekspansję słów z cudzych języków ma wpływ zalew informacyjny. Obecnie kanały komunikacyjne stają się coraz szybsze, ludzie korzystają z komputerów, komórek, Internetu. Trudno o lepszy przykład niż właśnie słownik branży lotniczej. Żargon lotniskowy posługuje się zapożyczeniami, które pochodzą z języka angielskiego. Takim zapożyczeniem jest na przykład briefing, słowo zapożyczone z języka angielskiego. W słowniku PWN znaczy ono to samo, co w języku angielskim, czyli przygotowanie, odprawa. W slangu lotniczym chodzi o przygotowanie załogi do rejsu, które sprawdza szefowa pokładu. Zadaje ona pytania takie jak: ile pasażerów znajduje się na pokładzie, jakie posiłki będą podawane na trasie lotu, lub ile okien awaryjnych znajduje się w samolocie. Nacechowanie słowa jest neutralne, w języku polskim znajdziemy również to samo brzmienie, bowiem wszyscy pracownicy załogi posługują się językiem angielskim. Meldowanie, w słowniku języka polskiego PWN opisane jest jako: składać meldunek o stanie, przebiegu lub wykonaniu

czegoś, zawiadamić o przybyciu lub obecności kogoś. Chodzi o procedurę personelu pokładowego, która ogarnia przyście do pracy o określonej godzinie, zgłoszenie się szefowej, zgłoszenie się do *crew control*, a następnie poinformowanie kapitana o gotowości załogi pokładowej do lotu. Ta procedura powtarza się prawidłowo i wszystkie punkty muszą zostać zachowane i dotrzymywane. W slangu lotniczym „ciepły kapitan” to posiłek, który otrzymuje kapitan i który zgodnie z instrukcją musi być odrębny od posiłków reszty załogi. Chodzi o to, żeby kapitan i drugi pilot nie jedli tego samego. W przypadku zatrucia jednego z pilotów drugi z nich będzie mógł bezpiecznie wylądować. Każdy z nas, oglądając filmy, zastanawiał się co oznaczają tajemnicze wyrazy *Alfa*, *Charlie* czy *Zulu*. Wyrażenia te, w przeciwieństwie do większości scenariuszy filmowych, są jednak prawdziwe. Znajdują zastosowanie nie tylko w lotnictwie wojskowym ale także w lotnictwie cywilnym. Slangiem lotniczym posługują się osoby zajmujące się lotnictwem zawodowo głów-





nie piloci, inny personel latający, obsługa naziemna, inżynierowie lotniczy lub sportowo i amatorsko zwłaszcza spadochroniarze, modelarze i kolekcjonerzy. Słangu używa się zazwyczaj w sytuacjach nieformalnych, niewymagających oficjalnego języka stosowanego np. w odprawach przed lotami, relacjach z lotów bojowych i walk powietrznych, raportach z katastrof lotniczych, literaturze technicznej i prospektach reklamowych lub w dialogach pomiędzy kontrolerami ruchu lotniczego a pilotami. Nie zawsze jednak transmisja przebiega bez zakłóceń. Należało więc rozwiązać problem wypowiedziania cyfr i liter w meldunku w taki sposób, aby uniknąć nieporozumienia. Początki systemu opartego na przypisaniu konkretnych słów do każdej z liter datuje się na rok 1927, kiedy Międzynarodowa Agencja Komunikacyjna (ITU) po raz pierwszy upubliczniła swoje dokonania. W skład alfabetu wchodziło 26 wyrazów. Podczas wojny, lotnictwo wojskowe używało alternatywnej wersji rozpoczynającej się od: *Able, Baker*. Dalsze wyrażenia również różniły się od pierwotnego. Wersja ta została przejęta po wojnie również przez lotnictwo cywilne, głównie z uwagi na to, iż większość personelu, na lotniskach i w samolotach, stanowili byli żołnierze jednostek powietrznych. Równocześnie jednak wznowiono prace nad usprawnieniem wybranych elementów, gdyż wciąż pojawiały się problemy ze zrozumieniem, szczególnie w regionach gdzie język angielski nie był powszechnie znany. W 1947 Międzynarodowe Zrzeszenie Przewoźników Powietrznych (IATA) wraz z Międzynarodową Organi-

zacją Lotnictwa Cywilnego (ICAO) po kilkuletnich pracach, przedstawiły alfabet, który zawierał w sobie głoski powszechnie znane w językach angielskim, francuskim i hiszpańskim. W ostateczności zmieniono jednak pięć słów reprezentowanych przez następujące litery: C, M, N, U, X. Tak przygotowany alfabet wprowadzono dnia 1 marca 1956 roku. Objął on lotnictwo cywilne oraz wojskowe. Wszędzie tam, gdzie jest to możliwe, należy używać obowiązujących zwrotów i wyrażen frazeologicznych, w pozostałych zaś przypadkach można posłużyć się tzw. tekstem otwartym. W takich sytuacjach trzeba przede wszystkim pamiętać o tym, aby wypowiedzi były jasne, zwarte i jednoznaczne. Łączność radiotelefoniczna (RTF) umożliwia załogom statków powietrznych komunikowanie się z personelem służb ruchu lotniczego. Bardzo ważne jest, aby obie strony stosowały jednoznaczny i ujednolicony frazeologię, minimalizując tym samym ryzyko powstawania nieporozumień. Warto nadmienić, że jako przyczynę wielu incydentów i wypadków lotniczych uznano właśnie posługiwanie się niestandardowymi zwrotami i wyrażeniami. Oznacza to, że poza znajomością frazeologii lotniczej personel ATS oraz piloci powinni osiągnąć odpowiedni poziom znajomości języka angielskiego. Jednocześnie należy pamiętać, że dla wielu osób posługujących się frazeologią lotniczą, angielski nie jest językiem oj-



czystym, dlatego tak ważne jest, aby mówić powoli i wyraźnie oraz unikać stosowania kolokwializmów i slangu. Piloci planujący lot międzynarodowy powinni zatem zapoznać się z aktualnymi procedurami obowiązującymi w danym kraju (np. AIP i NOTAM). Lotnictwo cywilne ma stosunkowo krótką historię, lecz od samego swojego istnienia problemem była komunikacja między pilotami a osobami na ziemi. Dzięki powstaniu Organizacji Międzynarodowego Lotnictwa Cywilnego (International Civil Aviation Organisation, ICAO), która opracowała i wdrożyła wiele przepisów dotyczących bezpieczeństwa, w tym obowiązku używania języka angielskiego w międzynarodowej komunikacji lotniczej, kwestia łączności uległa znacznej poprawie. Problematyka stosowania języka angielskiego lotniczego zwróciła uwagę ICAO i w konsekwencji doprowadziła do ustanowienia standardowej frazeologii lotniczej, która składa się ze starannie dobranych zwrotów stosowanych konkretnych sytuacjach. Personel lotniczy, a w szczególności piloci oraz kontrolerzy ruchu lotniczego powinni stosować się do zaleceń ICAO i używać standardowej frazeologii podczas komunikacji głosowej. Przykładem może tu być analiza 33 transkrypcji rozmów między pilotami a kontrolerami ruchu lotniczego w sektorze „Warszawa Zbliżanie”. W lotniczym slangu wiele terminów pochodzi z żeglarstwa – samolot nazywany jest statkiem powietrznym, dowodzi nim kapitan, nawet prędkości często podawane są w węzłach, a wiele zasad dotyczących nawigacji i bezpieczeństwa pochodzi z morskiej żeglugi. Obowiązkiem kontrolera jest troska o bezpieczeństwo lotu, informuje więc pilota, czy może zmienić w danej chwili kurs, by ominąć burzę, dostarcza najświeższe prognozy, a gdy uzna to za konieczne, wyznacza nową trajektorię lotu. Kontroler jest tylko doradcą, decyduje zawsze



kapitan, posiłkując się przyrządami podkładowymi. **Kontrola lotów.** Jeśli zapytałbym kogoś, jaki zawód kojarzy mu się z pracą w lotnictwie, większość odpowiedziałaby zapewne: pilot bądź stewardessa. Lecz, wbrew pozorom, nie tylko te zawody zaliczane są do najważniejszych wykonywanych w lotnictwie. Często zapominamy o tych najważniejszych – ludziach, dzięki którym funkcjonuje całe lotnisko. Mowa tu o kontrolerach ruchu lotniczego, często przez nas nie zauważanych i nie docenianych. Wsiadając do samolotu większość z nas nie zastanawia się zapewne, ilu kontrolerów musi się namęczyć, byśmy mogli bezpiecznie dotrzeć do celu podróży. Przy obecnym zagęszczeniu ruchu lotniczego, niedługo zabraknie nam nieba :-). A kontrolerzy dwoją się i troją w trosce o naszą wygodę i bezpieczeństwo. Muszą obsłużyć niekiedy nawet 30 maszyn jednocześnie i borykać się z problemami typu zakłócenia radiowe, zła pogoda, czy piloci nie znający lotnisk. Pilotowi nie wolno nawet uruchomić silników bez zgody kontrolera. Kontroler i przyrządy mają informować pilota o czynnikach, których nie można było przewidzieć przed startem. Wszystkie pozostałe informacje, niezbędne do bezpiecznego lotu, znajdują się w dwóch opasłych tomach, które kapitan zabiera na pokład samolotu. Samoloty latają w korytarzach zwanych przez pilotów *trackami*. *Track* trudno porównać do autostrady – to jakby wirtualny tunel, którego podstawa jest na wysokości 1850 m (to najniższy dopuszczalny pułap, na którym duży pasażerski samolot może lecieć), a jego sklepienie sięga 15 tys. metrów (wyżej latają tylko maszyny wojskowe). O ile na autostradzie pasma ruchu są położone równolegle, tutaj rozmieszczone są jedno nad drugim co 300 m. Samolot winien lecieć po osi korytarza, a jeśli pilot chce np. ominąć burzę, musi uzyskać akceptację kontrolera. Ta forma językowa stała się wewnętrznym językiem używanym w lotnictwie cywilnym, jak również wojskowym. W gwarze fachowej pracowników Polskich Linii Lotniczych „LOT” samoloty fabryk Tupolewa nazywano po prostu „TUTKA”, liczba mnoga „TUTKI”. Nazwa ta nieodwołalnie przylgnęła do slangu hangarów, lotnisk i cockpitów, tych ongiś popularnych samolotów, w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy to LOT i wszystkie prawie kraje bloku



wschodniego eksploatowały sprzęt produkcji radzieckiej typu Tu134 i Tu154. Kolejną grupą są spolszczenia stosowane przez załogi samolotów rejsowych PLL LOT. Stąd na Boeinga załogi mówią piśszcztliwie „Benek”, na Airbusa „Arbuz”, a do niedawna latający we flocie LOT-u model Embraera145 z racji podłużnego kształtu nazywany był „ołówkiem”. „Atlantyki” to określenie wszystkich rejsów dalekodystansowych wykonywanych przez „Duże Benki”, czyli szerokokadłubowy model Boeinga 767. Do Stanów Zjednoczonych „jedzie się” (piloci w swoim żargonie jadą...) „NATami” (North Atlantic Tracks – czyli korytarze lotnicze nad Oceanem Atlantyckim), zwanych również „trakami”. Jako że nad oceanem trudno jest o łączność radiową piloci trzymają się tych wcześniej ustalonych szlaków, aby służby kontroli lotów wiedziały w którym dokładnie punkcie dany samolot pojawi się po drugiej stronie oceanu. Swoją slang ma również personel LOT-u. Z biurowca na lotnisko załogi, mimo, że od lat są to *Mercedesy*, jeździ „nyskami”. Personel lotniczy dzieli się na „chłopów”, czyli pilotów i „dziewczyny”, czyli stewardesy. Przy drzwiach powita nas „jedyńka”, czyli szefowa pokładu. Przed startem zapoznali się Państwo z „demo”, czyli instrukcją bezpieczeństwa na pokładzie, czytana przez „PA” – pokładowy system komunikacji, a nad każdym bufetem umieszczony jest „rainbow” – system świetlnej sygnalizacji kabinowej, dzięki któremu personel pokładowy wie, kto z kim chce się porozumieć. Kiedy **PAX** (pasażer) przychodzi na lotnisko najpierw podchodzi do **checkinów**, czyli punktów odprawy biletowo-bagażowej, które są pod baczną obserwacją szefa zmiany

z **czekinarium** (biuro za checkinami z lustrem weneckim). Później musi poddać się kontroli bezpieczeństwa, a jego bagaż jest prześwietlany **hajmanem**, czyli urządzeniem rentgenowskim. Następnie zostaje mu już tylko czekać na **boarding** (wejście na pokład), który odbywa się przez **gate** (bramkę). **PAX** może być również **UMką** (ang. Unaccompanied Minor – dziecko podróżujące pod opieką załogi pokładowej). Siedząc w kabinie można dostrzec będącego pod **ptakiem** (samolotem), niezależnie od tego czy jest to **benek** (Boeing) czy **arbuz** (Airbus) krążącego po płycie **neona** (koordynatora rejsu), który rozpoczyna swoją pracę zaraz po tym, kiedy **fołołek** (samochód z napisem Follow Me) podjedzie przed samolot prowadząc go na **stojanekę** (stanowisko postojowe), a **marszałek** (Marshaller – koordynator ruchu lotniczego naziemnego) ustawi i da znak do zatrzymania i wyłączenia silników. Na jego uszach pasażer zauważy niezbędne według procedur **zagłuszki** (ochronniki słuchu). Slang dotyczy także pilotów lotnictwa wojskowego. Trzeba też pamiętać, że ten wojskowy slang zmieniał się wraz z przynależnością Polski do kolejnych sojuszy wojskowych. Inne formy zapożyczeń były kiedy należeliśmy do Układu Warszawskiego, a zupełnie inne są od momentu kiedy należymy do NATO. Wszystko wokół nas się zmienia, również język, który musi nadążyć za tymi zmianami. Jeśli nie nadąży to przywłaszczy zapożyczenia z innych języków. Zdumiewa jednak fakt, że stosunkowo zamknięte środowiska tak szybko tworzą swoje, czasem niemal hermetyczne slangi, które niejednokrotnie przełamują literackie normy, bo mają w sobie więcej ekspresji i jakiegoś dziwnego wigoru.





## ATAK PANIKI

Wielowątkowa opowieść, w której zwykli ludzie wpadają w wir nieoczekiwanych zdarzeń, co radykalnie odmieni ich życie. Brawurowa komedia, w której nic nie jest tym czym się wydaje, a codzienność zamienia się w czyste wariactwo.

### Pełny opis

Atrakcyjna autorka kryminałów na randce spotyka swojego byłego. Wracające z wakacji małżeństwo wybiera najgorsze miejsca w samolocie. Nastolatek po raz pierwszy pali trawkę i przeżywa totalny odlot. Młoda dziewczyna ryzykuje, że koleżanki zdemaskują ją jako gwiazdę porno. Panna młoda z pomocą psiego psychologa rodzi na własnym weselu, a w tym czasie kelner próbuje uratować planetę.

## NOWE OBLICZE GREYA

Trzecia część ekranizacji światowego bestselleru (ponad 100 milionów sprzedanych książek; najszybciej sprzedająca się książka w historii) – trylogii autorstwa E.L. James. Szczęśliwi Christian i Ana wiedzą dostatanie, pełne miłości życie. Codzienność

nie zabiła w nich namiętności. Ale nad ich związek nadciągają czarne chmury...

Były szef Any, Jack Hyde, który poprzysiągł zemstę, czeka na czas, w którym będzie mógł jej dokonać. Pierwsza część filmu spotkała się z żywiołowym przyjęciem publiczności. Greyomania sprawiła, że film bił frekwencyjne rekordy i zarobił na całym świecie 568 milionów dolarów.



## WIĘZIEN LABIRYNTU

W spektakularnym finale epickiej sagi o „Więźniu labiryntu” Thomas staje na czele grupy zbiegłych Streferów, którzy wyruszają z ostateczną misją. Jeśli chcą

ocalić swych przyjaciół, muszą wkraść się do legendarnego Ostatniego Miasta – kontrolowanego przez DRESZCZ labiryntu, który kryje w sobie najniebezpieczniejszą z dotychczasowych pułapek.

## NARZECZONY NA NIBY

Film opowiada o miłosnych perypetiach Kariny (Julia Kamińska), która po serii sercowych niepowodzeń postanawia zbudować prawdziwie

szczęśliwy związek. Po rozstaniu z reżyserem Darkiem (Piotr Adamczyk), z którym pracuje nad programem dla dzieci, postanawia udawać związek z taksówkarzem Szymonem (Piotr Stramowski), by wraz z nim uczestniczyć w ślubie swojej siostry, Basi (Sonia Bohosiewicz). Umowa między partnerami doprowadza do serii wypadków. Ujawniona prawda doprowadzi do poukładania wszelkich spraw sercowych i posłuży zbudowaniu poprawnych relacji w związku.





## PODATEK OD MIŁOŚCI

*Idźcie, jeśli podobał wam się... „Och, Karol!”*

Ma na imię Marian. Rozwiana czupryna, niski głos, spojrzenie jak pułapka – no nie ma siły, każda kobieta ulegnie jego czarowi. Zwłaszcza, że Marian legitymuje się byciem erotycznym guru, chociaż pewna pani inspektor podatkowa przeczuwa, że facet jest zwyczajnym

oszustem. I rusza jego tropem, pyta nie tylko, czy i ona nie wpadnie w sidła amanta? Kinowy debiut Bartłomieja Ignaciuka, reżysera m.in. serialu „Usta usta”. W rolach głównych dwie niezgrane jeszcze twarze: przeżywający obecnie drugą aktorską młodość Grzegorz Damięcki oraz dopiero pukająca do bram polskiego kina Aleksandra Domańska. Przed wypięnięciem corocznego PIT-u film jak znalazł.



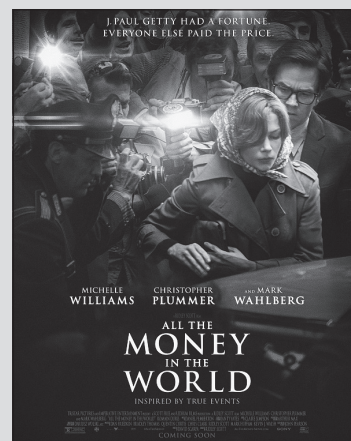
## FIFA 18

Kolejna odsłona najpopularniejszej serii gier piłkarskich na świecie. Gracze ponownie mogą pokierować całą masą licencjonowanych reprezentacji narodowych oraz drużyn piłkarskich z najlepszych lig świata, prowadząc je do zwycięstwa zarówno w zróżnicowanych wariantach rozgrywki dla samotników, jak i w rozbudowanym trybie multiplayer. Twarzą gry FIFA 18 został słynny piłkarz Realu Madryt i reprezentacji Portugalii – Cristiano Ronaldo.

Cena: PC około 120zł, Xbox one ok. 150zł, Ps4 ok. 150zł

## WSZYSTKIE PIENIĄDZE ŚWIATA

Oparty na faktach najnowszy film Ridleya Scotta. Oscarowa obsada w opowieści o porwaniu wnuka Jean Paula Getty'ego – najbogatszego człowieka świata, który bardziej niż rodzinę wydaje się kochać swą fortunę.



## SQ sqklub.pl/pl/

Klub SQ to kultowe już miejsce w Poznaniu słynące ze wspaniałych imprez z muzyką House, RnB i Techno. Znajdujący się w klimatycznym Starym Browarze SQ Club jest idealnym miejscem dla imprezowiczów.

Mieszczący się na poziomie -2 Starego Browaru klub SQ to najlepsze imprezowe miejsce w Poznaniu! Jeśli chcesz posłuchać zagranicznych artystów z kręgu muzyki house, techno, drum & bass to miejsce jest właśnie dla Ciebie. SQ to także koncerty na żywo najlepszych zespołów oraz doskonała przestrzeń na spotkanie ze znajomymi!





## FITNESS

[www.codzienniefit.pl](http://www.codzienniefit.pl)

Blog prowadzony przez Martę Henig – młodą, 23-letnią studentkę AWF, trenerkę personalną, była sprinterkę oraz dziennikarkę – to pewnie dlatego jej teksty pisane są bardzo przystępnie i niechaotycznie. Treści naprawdę wciągają! Co ciekawe Marta nie jest „fit maniaczką” i jak sama przyznaje „nie odmawia sobie wszystkiego”. Ma bardzo zdrowe podejście i dystans do treningów i bycia fit, nie boi się wyrażać swojego zdania, mimo że nie zawsze jest ono popularne i zgodne z aktualnymi trendami. W tekstach wielokrotnie podkreśla, że aby zdrowo żyć, niekoniecznie trzeba wydawać na jedzenie majątek. U niej na blogu znajdziemy takie teksty jak: „Jak żyć zdrowo na studiach” oraz



„Zdrowe produkty w Biedronce”. Przepisy, która proponuje Marta są naprawdę proste w przygotowaniu i nie zawierają składników, których nie znamy z naszej tradycyjnej kuchni. Jeśli miałabym znaleźć słabe strony bloga, to chyba byłyby to tylko zdjęcia potraw w przepisach – wiemy jednak, że fotografowanie jedzenia to bardzo trudna sztuka, dlatego wybaczymy.

## URODA

### Peeling z kawy

Kawa pobudza, kawa odchudza i... redukuje cellulit. Zawarta w kawie **kofeina** ma zbawienny wpływ na **pomarańczową skórę** i wiotką skórę. Regularnie stosując **peelingi kawowe** ograniczysz widoczność cellulitu, poprawisz jakość skóry i zredukujesz drobne zaczerwienienia. Dlatego po wypiciu porannej kawy pomyśl o orzeźwiającym prysznicu połączonym ze zdrowym peelingiem.

<https://portal.abczdrowie.pl/domowy-peeling-z-kawy>



## KUCHNIA

<http://ewawachowicz.pl/>

Dania zamieszczone na blogu sporządzane są szybko oraz cieszą się ogromną popularnością np. dania z makaronem, warzywa.

Zdrowa kuchnia to poczucie konkretnego smaku i rozkoszowania się nim w przyrządzonych potrawach.



Sprawdzone przepisy na ciasta, obiady, sałatki, przekąski, nalewki, domowa książka kucharska dla każdego.

## what for breakfas

[instagram.com/whatforbreakfas](https://www.instagram.com/whatforbreakfas)

Co Dziś Zjem Na Śniadanie? To pytanie nasuwa nam się na myśl



każdego dnia! Zarówno w środku tygodnia, gdy chcemy zjeść szybko, jak i w leniwe, weekendowe poranki. Z odpowiedzią przychodzi **Marta Greber** – miłośniczka spędzania pierwszych godzin po przebudzeniu w towarzystwie bliskich oraz dobrej lektury. Na swoim blogu udowadnia, że ten najważniejszy w ciągu dnia posiłek można przyrządzić na niezliczoną ilość sposobów, o czym świadczą jej kreatywne przepisy. Grunt, to zjeść apetycznie i domowo, by dostarczyć ciału niezbędnej energii oraz nasycić się na długie godziny! Tu rozkochasz się również w smakach Barcelony lub Berlina, gdzie autorka bloga oprowadza czytelników po urokliwych, kameeralnych jadłodajniach.

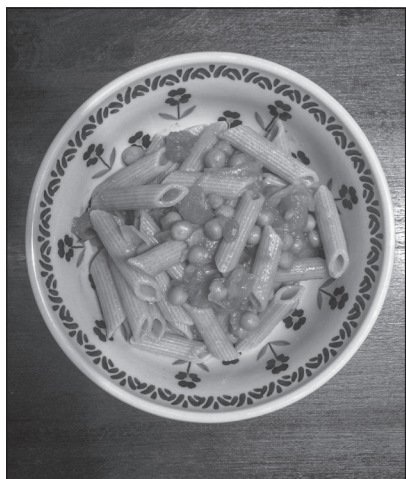
## PICANTE JALAPENO

Blog Bartka i Karoliny to jeden z tych do których z chęcią zaglądam aby „nacieszyć oko”. Picante jalapeno to blog z pewnością nie banalny, bogaty w kolory i piękne kadry jak z hollenderskich, barokowych obrazów.



## Kącik kulinarny studenta

# Co zrobić gdy portfel nie współpracuje?



Każdy student wie czym jest dieta. Czy to z wyboru serca, czy portfela. A jak chodzi już o portfel, to czy mieliście podobnie? Przechadzacie się po mieście, przechodzicie obok barów (lub też wchodzicie do baru), sklepów, knajp aż w końcu trafiacie na Nią. Restauracja z krwi i kości. Marzenie. Coś nieosiągalnego. Już od progu czujecie piękne zapachy. Kaczka w winie, żeberka w sosie własnym i śliwkami, makarony, zupy... słowem pyszności! Jedną nogą jesteście już na progu i wtedy właśnie, przypomina Wam się pusty portfel. Wiec odchodzicie jak po przegranej bitwie. Tak znam to uczucie, niestety. Ale to nic straconego! Wystarczy trochę wyobraźni i możecie stworzyć we własnym domu namiastkę, tak upragnionej restauracji. A więc, idziemy do sklepu na szybkie zakupy, wracamy do domu i gotujemy. To jak, zabieramy się za pracę? Ten przepis zajmie Wam max 20 min. A z resztek, Waszego portfela pochłonie niecałe 20 zł.

Będziemy potrzebować:

- Puszka krojonych pomidorów,
- Puszka groszku konserwowego,
- Ser Grana Padano lub inny,
- Makaron pełnoziarnisty,
- Sól,
- Pieprz,
- Oliwa z oliwek,

- Łyżeczka octu balsamicznego.

Makarony sam się nie robi, więc zaczniemy od ugotowania go. Podgrzewamy patelnię z odrobiną oliwy. Pomidory, delikatnie odsączone, wrzucamy na patelnię smażyć tak długo aż się zredukują. Dodajemy ugotowany makaron, groszek, ser. W osobnym naczyniu mieszamy: sól, pieprz, ocet i kroplę oliwy. Gdy składniki na patelni podsmażą się delikatnie, zdejmujemy z ognia i mieszamy z zawartością naczynia (miksztura z octu ;) wykładamy na talerz i voila!

Smacznego!

P.S. I nawet zdążymy do baru, który mijaliśmy ☺



Skoro ponarzekałismy już na Nasze portfele, czas uratować ich honor, choć odrobinę. Raz w miesiącu (gdy dostajemy wypłatę lub kochani rodzice uszczypną dla nas odrobinę swojej) mamy trochę pieniędzy. Więc dlaczego nie wykorzystać ich na jedzonko? Nie mam argumentów przeciwko. Tym razem udamy się do Tej restauracji. Wymarzonej. Urządzimy ją u siebie, oczywi-

ście. I tu odpowiedź dla Panów, wiem że Walentynki były już dawno ale czy miłość można okazywać tylko wtedy? Gwarantuję Wam (konsultowałam to z szefem kuchni), że każda niewiasta której podacie tak przyrządzoną kolację, zostanie z Wami na dłużej. I nie mam na myśli tylko jednej nocy. Będziemy potrzebować :

- Chutney lub marmoladę owocową
- Mix sałat
- Chleb
- Oliwę z oliwek
- Masło
- Szynek parmeński
- Jarmuż
- Sól morską zamiennie zwykłą
- Ser kozci, chyba, że Wasza partnerka lubi inny
- Cukier
- Olej
- Chili

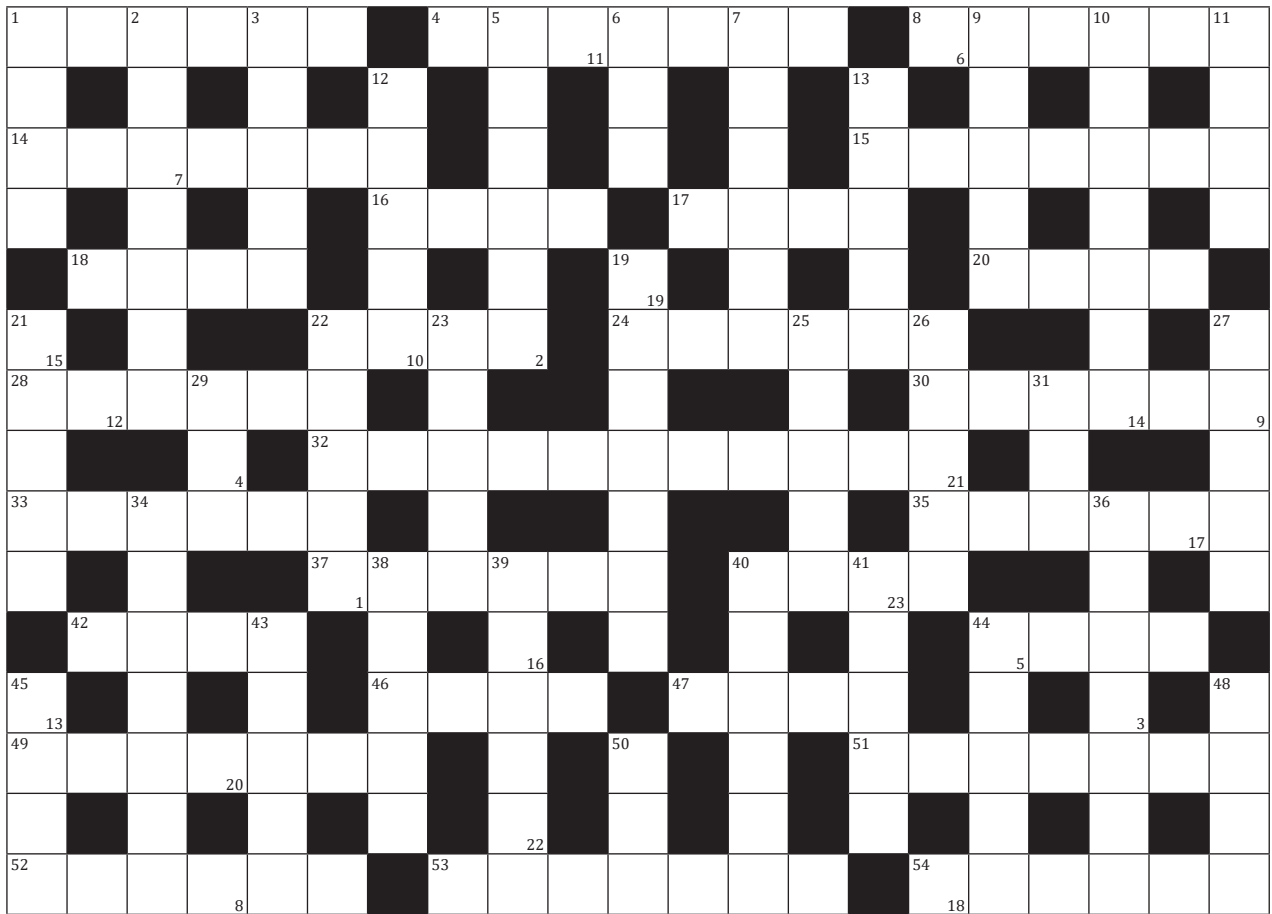
Na początek rozgrzejemy olej w głębokim naczyniu. Wkładamy jarmuż. Po chwili wyciągamy. Następnie rozpuszczamy masło na którym układamy chleb. Robimy grzanki. Mix sałat posypujemy solą i skrapiamy oliwą. Aby dodać odrobinę pikanterii, w osobnym naczyniu miksujemy chili, oliwę i sól. Tak przygotowaną oliwą z chili skrapiamy gotowe danie. Ser posypujemy cukrem i karmelizujemy (opalamy go ogniem, tak długo aż zrobi się karmel, w akcie desperacji nada się do tego nawet zapalniczka). Na sam koniec zostaje prezentacja dania. Czeka przed nami ogromne wyzwanie! Szukamy niepotłuczonego i czystego talerza. To ważne. Wykładamy na nim, w fantazyjny sposób, przygotowane wcześniej elementy potrawy, dodajemy szynkę i chutney. Pomocne będzie obejrzenie choć jednego, a najlepiej całego sezonu MasterChefa, aby nasze danie wyglądało jak wyszarpięte prosto z rąk Gordona Ramseya. I gotowe! Smacznego!

P.S. Trzymam kciuki za udaną randkę ☺

**Oliwia Majewska**  
(I rok pedagogiki)



# Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym narożniku utworzą rozwiązanie. Wśród osób, które poprawnie rozwiążą krzyżówkę i prześlą rozwiązanie na adres e-mail: [wydawnictwo@wspia.pl](mailto:wydawnictwo@wspia.pl) 30 listopada 2018 r. rozlosujemy **nagrody** – trzy książki Wydawnictwa Naukowego WSPiA. Wyniki losowania będą ogłoszone na stronie [wspia.pl](http://wspia.pl) oraz [facebook.com/wspiaulbargarska55](https://www.facebook.com/wspiaulbargarska55).

## Poziomo

- 1) Jednostka podziału administracyjnego we Francji lub Szwajcarii.
- 4) Środek lokomocji zwany w Poznaniu bimbą.
- 8) Draży skałę.
- 14) Popularny instrument klawiszowy.
- 15) Bułka w kształcie półksiężyca.
- 16) Łatwo się przyczepia.
- 17) Cel sprintera.
- 18) Komplet składający się z dwóch sztuk.
- 20) Bolące miejsce.
- 22) Kwiat pszenicy.
- 24) Tkanina jedwabna lub chaber.
- 28) Miasto, które nie od razu zbudowano.
- 30) Zostaje w portfelu po zakupach.
- 32) Nauka o aniołach.

33) Dawny mówca (z łaciny).

- 35) Zwierzę będące symbolem Australii.
- 37) Po nim nie ma już nic.
- 40) Potocznie kość lub pistolet.
- 42) Wigilijna ryba.
- 44) Po pocałowaniu zamienia się w księcia.
- 46) Państwo, w którym stacjonują wojska amerykańskie.
- 47) Kolor w kartach.
- 49) Jeansowe lub sztruksowe.
- 51) Służy do wycierania nie tylko rąk.
- 52) Sztuka odgrywania w teatrze.
- 53) Urządzenie służące do obróbki skrawaniem.
- 54) Ulica przeznaczona do ruchu pieszego.

## Pionowo

- 1) Sześćdziesiąt sztuk.
- 2) Najsłynniejszy wodospad.
- 3) Nie należy jej dolewać do ognia.
- 5) Druczek wypielniany w bibliotece potrzebny do uzyskania książki z magazynu.
- 6) Kluczowy składnik strucla.
- 7) Służy do odbierania sygnałów.
- 9) Dyscyplina, surowe zasady.
- 10) Główna atrakcja studniówki.
- 11) Płynął nią z rodziną i ze zwierzętami.

12) Kończy każdą bajkę.

- 13) Licencjacka lub zawodowa.
- 19) Wspiera oskarżonego.
- 21) Dawniej wrzątek.
- 22) Niepodzielna cząstka elementarna, będąca składnikiem materii.
- 23) Narząd wewnętrzny.
- 25) Podąża za lokomotywą.
- 26) Dawniej droga.
- 27) Reprezentacja narodowa na mistrzostwach sportowych.
- 29) Miejsce zsyłki łobuza.
- 31) Nocny odpoczynek.
- 34) Środek stylistyczny polegający na powtarzaniu tego samego słowa albo zwrotu na początku zdań lub wersów.
- 36) Miejsce pracy kosmetyczki.
- 38) Rodzaj zboża.
- 39) Przyrząd do unieruchomienia przedmiotów, które poddawane są obrabianiu.
- 40) Wędrowny muzykant.
- 41) Antyczny rynek.
- 43) Czarno-biały niedźwiadek żyjący w Azji.
- 44) Podobno jest nowelą.
- 45) Wytrąca się na filiżance z herbatą.
- 48) Na kasę lub na bungee.
- 50) Chińczyk lub Tetris.

# W przerwie między wykładami... Garść humoru. Na wesóło !!!

- Przyznaje się Pan do morderstwa?
- Nie.
- A wie pan, jaka kara grozi za składanie fałszywych zeznań?
- Oczywiście. Dużo mniejsza niż za morderstwo.

\*\*\*

Z gabinetu dentystycznego wypada pacjent.

- Jak było? - pyta żona.
- Dwa wyrwał.
- Przecież tylko jeden cię bolał.
- Nie miał wydać.

\*\*\*

Żona do męża:

- Co to za dziewczyny?!
- Sama chciałaś, żebym poszukał pary Japonek na lato...

\*\*\*

Żona dzwoni do męża: Kochanie auto mi się strasznie rozgrzewa. Co mam robić?  
Mąż: Powiedz mu, że strasznie Cię boli głowa.

\*\*\*

Rozmawiają dwie małżonki:

- Mój mąż przeszedł na islam!
- Jak to?!
- Wracam do domu wczoraj rano, a on do mnie: „Niewierna!” i „Niewierna!”...

\*\*\*

Wielu mężczyzn zawdzięcza swój sukces pierwszej żonie, a swą drugą żonę - sukcesowi.

\*\*\*

Przychodzi Rosjanin do dentysty. Dentysta ogląda i widzi same złote zęby, diamentowe koronki, w końcu nie wytrzymał:

- Właściwie nie wiem, co mam panu tu zrobić?
- Chciałbym alarm założyć.

\*\*\*

Wicie jaka jest różnica między rosyjskim optymistą, pesymistą i realistą?

- Optymista, uczy się angielskiego.
- Pesymista chińskiego,
- Realista siedzi w domu i czyści Kałaznikowa.

\*\*\*

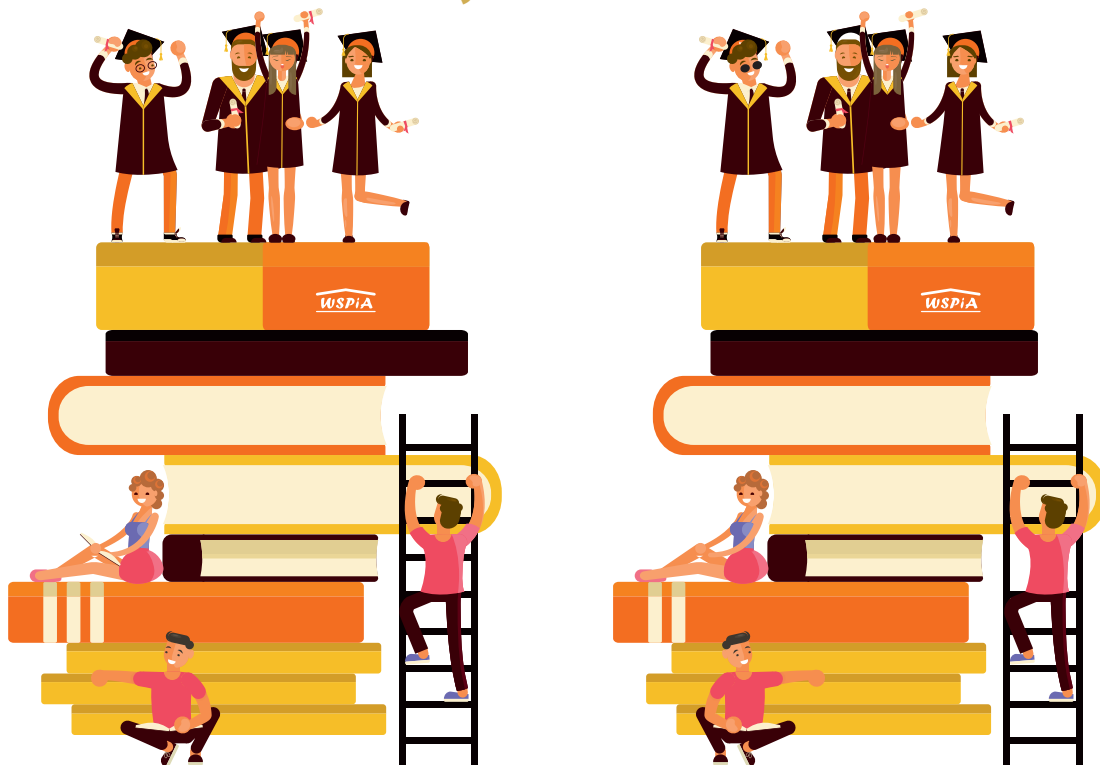
Pielęgniarka do Pacjenta: Jak się Pan czuje?  
Pacjent: Wspaniale, co Pani mi dała?  
Pielęgniarka: Pospać

opracowano na podstawie materiałów własnych i [www.studenci.dowcipy.pl](http://www.studenci.dowcipy.pl);



rys. Jarek Furmaga

## Znajdź 10 różnic



Prosimy o przesłanie grafiki wraz z zaznaczonymi rozwiązaniami na adres e-mail: [wydawnictwo@wspia.pl](mailto:wydawnictwo@wspia.pl) do 30 listopada 2018 r. Wśród poprawnych odpowiedzi zostaną rozdane nagrody książkowe.





NOWOCZESNA UCZELNIA  
PODĄŻAJĄCA ZA  
ŚWIATOWYMI TRENDAMI  
W EDUKACJI ZDROWOTNEJ



WSPiA.PL/CME

POZNAŃ

PRESTIŻOWE KIERUNKI:

## ▶ **PODOLOGIA LEKARSKA** ◀

TRZYLETNIE STUDIA PODYPLOMOWE DLA LEKARZY, PIERWSZY KIERUNEK W POLSCE, PROGRAM ZGODNY Z WYTYCZNYMI EUROPEJSKIMI

## ▶ **MEDYCINA ESTETYCZNA** ◀

DWULETNE STUDIA PODYPLOMOWE DLA LEKARZY I STOMATOLOGÓW

- ▶ ATRAKCYJNE KIERUNKI Z PERSPEKTYWĄ PROWADZENIA WŁASNEJ, NIEZALEŻNEJ PRAKTYKI
- ▶ PROGRAMY STUDIÓW DOPASOWANE DO NAJNOWSZYCH TRENDÓW DYNAMICZNIE ROZWIJAJĄCEGO SIĘ RYNKU USŁUG MEDYCZYNYCH
- ▶ PROFESJONALNA KADRA NAUKOWA, Z BOGATYM DOŚWIADCZENIEM PRAKTYCZNYM
- ▶ MOŻLIWOŚĆ ZAPOZNANIA SIĘ TECHNIKAMI ZABIEGÓW WYKONYWANYCH PRZEZ EKSPERTÓW Z POLSKI I ZAGRANICY
- ▶ NOWOCZESNA BAZA DYDAKTYCZNA I ZABIEGOWA
- ▶ WSPÓŁPRACA Z RENOMOWANYMI OŚRODKAMI MEDYCyny ESTETYCZNEJ
- ▶ MAŁE GRUPY STUDENCKIE UMOŻLIWIAJĄCE EFEKTYWNE ZDOBYWANIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH

REKRUTACJA  
TEL. 618 32 11 79