

Od aforyzmu do artykułu.

*Teksty literackie, publicystyczne i akademickie
w nauczaniu języka polskiego jako obcego*

Seria: „Języki i Literatury” (t. 6)

Redakcja serii:

Andrzej Borkowski (redaktor naczelny)
Ewa Borkowska (zastępca redaktora naczelnego)
Maria Długołęcka-Pietrzak (sekretarz)
Marek Jastrzębski
Barbara Stelingowska
Oleg Radchenko
Yuliia Vyshnytska

Andrzej Borkowski

Od aforyzmu do artykułu.

*Teksty literackie, publicystyczne i akademickie
w nauczaniu języka polskiego jako obcego*

**Siedlce
WN IKRiBL 2024**

Andrzej Borkowski

*(Uniwersytet w Siedlcach, Wydział Nauk Humanistycznych,
Instytut Językoznawstwa i Literaturoznawstwa)*

Recenzent:

Dr hab. Ksenia Olkusz

Opracowanie techniczne:

Julita Kisielińska

Zdjęcie na okładce:

[pixabay.com.pl](https://pixabay.com/pl)

Wydawca:

WN IKRiBL

Instytut Kultury Regionalnej i Badań Literackich
im. Franciszka Karpińskiego. Stowarzyszenie
ul. M. Asłanowicza 2, lok. 2
ikribl.com

ISBN: 978-83-66597-95-2

Monografia powstała w ramach projektu naukowego

„Komunikacja i literatura”

Nr projektu: N/001/2024 IKRiBL

Kierownik: dr hab. Andrzej Borkowski

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1. Oblicza przyjaźni	13
2. Jestem singlem	25
3. Uczucia i emocje	35
4. Samokształcenie	45
5. Książka czy film?	55
6. Radio i telewizja	69
7. Internet	81
8. Higiena pracy	91
9. Na zakupach	101
10. Sztuka kulinarna	111
11. Wypoczynek	121
12. Chrońmy przyrodę	131
13. Wolontariat	141
ZAKOŃCZENIE	151
STRESZCZENIE / SUMMARY	155
BIBLIOGRAFIA	159

WSTĘP

Monografia *Od aforyzmu do artykułu. Teksty literackie, publicystyczne i akademickie w nauczaniu języka polskiego jako obcego* to efekt praktycznych zajęć z grupami studentów (były to ćwiczenia w ramach lektoratu języka polskiego jako obcego realizowanego w Uniwersytecie w Siedlcach oraz na różnego typu kursach językowych dla obcokrajowców), jak też wynik refleksji teoretycznej nad sposobem wykorzystania gatunków literackich, akademickich i publicystycznych w glottodydaktyce na wyższych poziomach biegłości językowej. Trafnie pisała Anna Dunin-Dudkowska:

Nauczanie języka polskiego jako obcego, obok nauczania podsystemów języka, sprawności językowych i kompetencji kulturowych, obejmuje także nauczanie polskich wzorców gatunków wypowiedzi. Uczymy stosowania gatunków wypowiedzi w różnych sytuacjach życiowych, w tym również tych, których znajomość niezbędna jest wśród przyszłych lub obecnych studentów zdobywających wiedzę na polskich uczelniach¹.

Autorka w swych rozważaniach skupia się przede wszystkim na artykule naukowym (wskazując też na inne gatunki akademickie: referat, prezentacja, esej, praca dyplomowa), podkreślając

¹ A. Dunin-Dudkowska, *Akademickie gatunki wypowiedzi w glottodydaktyce (na przykładzie artykułu naukowego)*, „Acta Universitatis Lodziensis. Kształcenie polonistyczne cudzoziemców” 2021, 8, s. 286.

ich wagę w kontekście podejmowanych przez obcokrajowców studiów w Polsce². Należy tu jednak podkreślić, iż nauczanie tego rodzaju form w pełni skuteczne może być jedynie poprzez swego rodzaju uwikłanie uczącego się w sieć współlistniejących gatunków, np. literackich (pogranicznych, paraliterackich), użytkowych, publicystycznych, których odmienności strukturalne i językowo-stylistyczne, odsłaniają tożsamość genologiczną (w tym przypadku) tekstu naukowego. Ponadto trzeba też pamiętać, iż dyskurs naukowy bywa labilny i może przesuwać się w stronę innych dyskursów³, co warto unaocznic pokazując rozmaite teksty, np. publicystyczne czy popularnonaukowe, akcentując przede wszystkim odmienności w zakresie stosunku podmiotu do przedmiotu dociekań, kwestie zróżnicowania kompozycji dzieł, problemy precyzji terminologicznej czy też różnice w zakresie warstwy językowo-stylistycznej. Słowem, należy „zanurzać” słuchaczy w złożoną rzeczywistość genologiczną, co zaowocuje pogłębieniem rozwoju kompetencji językowej i komunikacyjnej⁴.

Celem prezentowanych badań, w tym również praktycznych propozycji konstruowaniu dialogu (dyskusji, debaty), jest wykazanie, iż włączenie uczącego się w siatkę gatunków literackich, publicystycznych czy naukowych w znacznym stopniu podnosi nie tylko poziom jego sprawności językowych, ale też buduje jego kompetencję kulturową, jaki i – przede wszystkim – sprawia, iż mamy do czynienia z osobą dialogującą. Jak słusznie pisał Stanisław Grabias: „Dialog, najważniejsza forma ludzkiej aktywności językowej,

² Tamże.

³ D. Maingueneau, *Dyskurs literacki jako dyskurs konstytuujący*, tłum. H. Konicka, „Teksty Drugie” 2009, 4, s. 166.

⁴ Por. np. S. Grabias, *Mowa i jej zaburzenia*, „Audiofonologia” 1997, t. X, s. 14, Jak odnotowała Maria Wojtak: „Świadomość gatunkowa, która w znaczącym stopniu przesądza o poziomie sprawności komunikacyjnej, jest ważnym motorem przemian gatunków” (*Wprowadzenie do genologii*, Lublin 2019, s. 207).

jest osnową procesu socjalizacji”⁵. W procesie nauczania języka polskiego jako obcego dialog wydaje się kluczem otwierającym drzwi do podmiotowego charakteru komunikacji. Umożliwia on swobodną ekspresję, która wydaje się fundamentem wolności człowieka, wyrażając jego głębokie pragnienie wypowiedzenia się, zajęcia stanowiska, a także buduje pewność siebie⁶. Jak pięknie pisała wybitna poetka Julia Hartwig – „Tam, gdzie ludzie mówią, jest życie”⁷. Bez rozmowy, która *notabene* utkana jest z niepochwytanych niekiedy gatunków mowy⁸, nie ma zatem życia rozumianego tu jako nieustanna wymiana myśli czy idei. To dialog sprawia, że człowiek staje się pełnoprawnym członkiem wspólnoty, utożsamiając się lub konfrontując z określonymi opiniami czy poglądami. Ostatecznie jest nie tylko biernym słuchaczem, ale potrafi też przejąć inicjatywę, stawiać pytania czy bronić własnego punktu widzenia. Rozmowa o tekście i wokół tekstu (literackiego, publicystycznego czy naukowego), wymiana doświadczeń, formułowanie niewymuszonych sądów, sprawia, iż uczestnik dialogu przekracza własne ograniczenia adaptując się do reguł porozumiewania się wspólnoty, co pozwala mu w konsekwencji na swobodne funkcjonowanie w społeczeństwie.

Materiał na książkę zrodził się z autorskich kart pracy proponowanych studentom i słuchaczom jako uzupełnienie materiału

⁵ S. Grabias, *Język w zachowaniach społecznych. Podstawy socjolingwistyki i logopedii*, wyd. IV, Lublin 2019, s. 320.

⁶ Por. Z. Zaborowski, *Koncepcja pewności siebie*, „Studia Psychologica” 2002, nr 3, s. 131.

⁷ J. Hartwig, *Błyski*, Warszawa 2002, s. 87.

⁸ *Genry mowy* to zjawisko opisywane przez Michaiła Bachtina (por. *Estetyka twórczości słownej*, tłum. D. Ulicka, wstęp E. Czaplewicz, Warszawa 1986), a na gruncie rodzimym rozwijane m.in. przez Annę Wierzbicką (por. *Genry mowy*, w: *Tekst i zdanie. Zbiór studiów*, red. T. Dobrzyńska, E. Janus, Wrocław 1983, s. 125-137). Por. J. Bartmiński, *Jak opisywać gatunki mowy?* „Acta Universitatis Wratislaviensis” 2012, t. 23, s. 13-32.

dydaktycznego zawartego m.in. w podręcznikach do nauczania języka polskiego jako obcego. Istotnym celem było przede wszystkim uwolnienie możliwości swobodnej konwersacji na różne tematy (konstruowanej na bazie wybranych tekstów) oraz pogłębienie problematyki istotnej dla młodego człowieka, który – jak wynika z rozeznania wykładowcy – intensywnie zмага się z wyzwaniami egzystencjalnymi codzienności (relacje społeczne, komunikacja z innymi ludźmi, nauka, praca, planowanie przyszłości).

Książka składa się z trzynastu rozdziałów, które łączą w sobie aspekty teoretyczne i praktyczne nauczania języka polskiego jako obcego. Skupiono się tutaj na wiodących problemach-tematach, do których dobrane zostały (poprzedzone wprowadzeniem o charakterze literaturoznawczym i kulturowym) różnego typu teksty⁹. Następnie do tych utworów zaprojektowano ćwiczenia z określonych sprawności językowych (przede wszystkim czytania i mówienia).

Pierwszy rozdział poświęcony jest zagadnieniu przyjaźni, koleżeństwa, także w kontekście zagrożeń tzw. „toksyczną przyjaźnią”. Drugi dotyczy problemów życia w pojedynkę, zmagania się z samotnością, jak też kwestii stereotypów z tym związanych. Rozdział trzeci skupia się na świadomości uczuć oraz emocji, a także kwestii ich opisu i radzenia sobie z nimi. W czwartej części skoncentrowano się na potrzebie pracy samokształceniowej, która wyrasta z idei uczenia się przez całe życie, *notabene* upowszechnianej

⁹ „[...] każdy akt komunikacji zachodzi przy wykorzystaniu jakiegoś tekstu, niezależnie od tego, czy potraktujemy tekst jako gotowy produkt, czy też produkt w trakcie tworzenia”. A. Rabiej, *Teksty użytkowe w nauczaniu języka polskiego jako obcego*, „Acta Universitatis Lodziensis. Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców” 2010, 17, s. 294.

przez znakomitego barokowego myśliciela – Jana Amosa Komeńskiego¹⁰. W piątej natomiast analizie poddano obecność kultury filologicznej i filmowej w życiu społecznym, dostrzegając przede wszystkim pożytki z czytania literatury oraz oglądania wartościowych dzieł filmowych. Szóste i siódme ogniwo pokazuje obecność mediów w życiu współczesnego człowieka, a także wieloraką przestrzeń związanych z nimi korzyści, wyzwań i zagrożeń. W rozdziale ósmym jako przedmiot konwersacji zjawia się szeroko rozumiana higiena pracy, co wydaje się istotne w erze prac zdalnych, przeciążenia obowiązkami oraz nieuniknionego przenikania się porządku prywatnego i zawodowego. Kolejna część dotyczy ważkiej sfery funkcjonowania społecznego współczesnego człowieka, który w czasach wzmożonego konsumpcjonizmu narażony jest na określone zagrożenia (np. zakupoholizm). Dziesiąte ogniwo monografii odsyła do kwestii diety, która stanowi niezwykle istotny komponent zdrowego trybu życia, co jest szczególnie ważne w okresie intensywnych studiów. Jedenasty rozdział podejmuje natomiast problem odpoczynku w kontekście aktywności psychoruchowej człowieka oraz jego indywidualnych potrzeb. W przedostatniej części pracy zwraca się uwagę na zagadnienie ochrony przyrody, otwierając szerokie pole do dyskusji nad stylem życia oraz jakością interakcji człowieka ze światem fauny i flory. Finał książki przedmiotem dyskusji czyni kwestię aktywności społecznej oraz sposobu angażowania się w różne formy wsparcia dla osób potrzebujących pomocy.

Dobór tematów do konwersacji, w tym selekcja rozmaitych tekstów, wynikają przede wszystkim z obserwacji problemów

¹⁰ Por. B. Sitarska, *Edukacja nieustająca w koncepcji Jana Amosa Komeńskiego*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2014, t. I, s. 189-208. Por. też: A. Borkowski, *Komeński oraz literatura i kultura polskiego baroku wobec zjawiska starości w kontekście badań interdyscyplinarnych*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2019, t. VI, s. 187.

współczesnego życia społecznego, a szczególnie napięć związanych z relacjami międzyludzkimi, uzależnieniami, poszukiwaniem balansu między pracą i odpoczynkiem, pragnieniem samorealizacji czy pomocy innym. Literatura, zwłaszcza podana w zwięzłej formie aforyzmu, przysłowia, cytatu, to – jak wolno sądzić – znakomity punkt odniesienia dla rozmów, które odsłaniają różne punkty widzenia na kwestie związane z wyborem stylu życia, sensu podejmowanych inicjatyw oraz ich fundamentu aksjologicznego. Z drugiej strony otwiera się tu przestrzeń dla tekstów publicystycznych¹¹, pogranicznych i użytkowych, a także form popularnonaukowych czy *stricte* naukowych, które zawierają niekiedy praktyczne wskazówki czy podpowiedzi, w jaki sposób można zrealizować określone cele życiowe, rozwijać swój potencjał intelektualny, sprawność psychofizyczną czy inteligencję emocjonalną.

¹¹ Por. M. Ślawska, *Typologie gatunków medialnych – przegląd stanowisk*, „Forum Lingwistyczne” 2017, nr 4, s. 22.

OBLICZA PRZYJAŹNI

Przyjaźń to niewątpliwie jedno z najbardziej wartościowych zjawisk społecznych, które znajduje w literaturze wiele pozytywnych egzemplifikacji. Jak pisał Jacek Frydrych:

Przyjaciel to ktoś, kto jest osobą najbliższą: intelektualnie, emocjonalnie i duchowo. Niemalże wszystkim aspektom czy przejawom przyjaźni towarzyszy zaufanie. Istota tego fenomenu wiąże się z wiarygodnością. Ufamy komuś, ponieważ jest wiarygodny. Jest kimś, komu godzi się dochować wiary i komu można zawierzyć, a tym samym – powierzyć się. Ufając komuś, wierzy się, że ten, komu się ufa, będzie traktował ufającego w sposób odpowiadający jego wsobnej wartości¹².

W popularnych słownikach czytamy, iż „przyjaźń” to „bliskie, serdeczne stosunki z kimś oparte na wzajemnej życzliwości i zaufaniu; też: życzliwość, serdeczność okazywana komuś”¹³. W *Wielkim Słowniku Języka Polskiego PAN* zapisano, iż „przyjaźń” to przede wszystkim „więź między jakimiś osobami lub grupami osób oparta na życzliwości, szczerości, sympatii, zaufaniu i wzajemnej pomocy”¹⁴.

Fenomen przyjaźni obserwujemy przede wszystkim na gruncie literatury pięknej. Jej trwałe i serdeczne więzy łączyły ze sobą bohaterów *Iliady* Homera – Achillesa i Patroklosa. Śmierć tego ostatniego

¹² J. Frydrych, *Przyjaźń, moralność i etyka – reminiscencje z Arystotelesa. Zarys personalistycznej interpretacji przyjaźni*, „Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL” 2013, t. 26, nr 3, s. 77.

¹³ SJP PWN <https://sjp.pwn.pl/sjp/przyjazn;2512094.html> (dostęp 01.08.2024).

¹⁴ WSJP PAN <https://wsjp.pl/haslo/podglad/34954/przyjazn/4426027/wiez> (dostęp 01.08.2024).

z ręki Hektora, obrońcy Troi, wzbudziła gniew syna Peleusa. W akcie zemsty Achilles uśmiercił potomka króla Priama i Hekabe¹⁵.



*Achilles opatruje Patroklosa*¹⁶

Również świat Biblii pokazuje niezwykle oblicza przyjaźni, zwłaszcza w jej nowotestamentalnej odsłonie. Chrystus powiedział do swych uczniów: „Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich” (J 15,13)¹⁷. W Starym Testamencie czytamy natomiast: „Przyjaciel kocha w każdym czasie, a bratem się staje w nieszczęściu” (Prz 17,17).

Literatura polska dystansuje się w wielu miejscach do kwestii pozornej czy nieprawdziwej przyjaźni. Przykładem bajka Ignacego Krasickiego *Przyjaciele* ukazująca losy nieszczęsnego zająca, który nie doczekał się pomocy (był bowiem ścigany przez psy i myśliwych) ze strony innych zwierząt, mniemając wcześniej, iż są one

¹⁵ Por. też G. Schade, *Wielka narracja Homera i pamięć zbiorowa społeczeństwa heroicznego*, tłum. K. Kostecka, „Meander” 2015, s. 20.

¹⁶ https://pl.wikipedia.org/wiki/Patroklos#/media/Plik:Akhilleus_Patroklos_Antikensammlung_Berlin_F2278.jpg (dostęp 01.08.2024).

¹⁷ <https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=354> (dostęp 01.08.2024). Z tego wydania pochodzić będą pozostałe cytaty.

jego szczerymi druhami. Całość kończy wymowna pointa: „Gdy więc wszystkie sposoby ratunku upadły, / Wśród serdecznych przyjaciół psy zająca zjadły”¹⁸. Bajka oczywiście ma swój wymiar alegoryczny, unaoczniając fakt politycznych rachub, które determinują postawy ludzkie. Podobnie w wierszu *Przyjaciele* Adama Mickiewicza, gdzie czytamy na wstępie, iż „Nie masz teraz prawdziwej przyjaźni na świecie [...]”¹⁹, co zobrazowane zostało przez poetę opowieścią o losie bohaterów – Leszka i Mieszka. W konfrontacji z niedźwiedziem więzy nietrwałej przyjaźni szybko uległy przerwaniu. Zwierzę stało się zaś wyrazicielem starej prawdy: „Powiedział mi – rzekł Mieszek – przysłowie niedźwiedzie: / Że prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie”²⁰.

I/ O przyjaźni aforystycznie

Współcześnie, dzięki Internetowi, możemy szybko odnaleźć w natłoku informacji wiele wartościowych cytatów-aforyzmów, które poświęcone są przyjaźni. Aforyzm definiowany jest jako „zwięzłe sformułowanie, zwykle jednozdaniowe, ogólnej prawdy o charakterze filozoficznym, psychologicznym czy moralnym, odznaczające się stylistyczną wyrazistością i błyskotliwością [...]”. [Aforyzm] może występować nie tylko jako utwór samodzielny, ale też jako wyrazista część większej wypowiedzi, np. jako jej pointa”²¹. Warto podkreślić, że dziś pewną popularnością wśród czytelników cieszą się popularne wybory „złotych myśli”.

¹⁸ I. Krasicki, *Bajki*, oprac. Z. Goliński, Wrocław 1975, s. 88.

¹⁹ A. Mickiewicz, *Wybór poezji*, oprac. Cz. Zgorzelski, Wrocław 1986, s. 26.

²⁰ Tamże, s. 27.

²¹ *Słownik terminów literackich*, red. J. Sławiński, wyd. 3, Wrocław 2000, s. 15.

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Przyjaźń to jedna dusza zamieszkująca dwa ciała, jedno serce zamieszkujące dwie dusze”. Arystoteles²²

b/ „Jeden lojalny przyjaciel jest wart dziesięciu tysięcy krewnych”. Eurypides²³

c/ „Jeśli jakaś dłoń ma miejsce w drugiej dłoni, to właśnie jest przyjaźń”. Adam Asnyk²⁴

d/ „Przyjacielu, jeśli będzie ci dane żyć sto lat, to ja chciałbym żyć sto lat minus jeden dzień, abym nie musiał żyć ani jednego dnia bez ciebie”. Alan Alexander Milne²⁵

e/ „Jedyne, co miało jakieś znaczenie, to to, że znalazłem mojego pierwszego przyjaciela, a tym samym zacząłem naprawdę żyć”. Tove Jansson²⁶

2. Znajdź w Internecie kilka cytatów (aforyzmów) na temat przyjaźni. Odczytaj je i skomentuj jeden z nich.

3. Gdzie najlepiej nawiązuje się przyjaźnie (na studiach, w szkole, w rodzinnej miejscowości...)?

4. Co sądzisz o przysłowiu – „prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”?

²² <https://twojstyl.pl/artukul/cytaty-o-przyjazni-ktore-najlepiej-oddaja-nature-tej-wyatkowej-relacji,aid,5810> (dostęp: 01.08.2024).

²³ <https://zwiernadlo.pl/lifestyle/537416,1,cytaty-o-przyjazni--piekne-i-wzruszajace-sentencje.read> (dostęp: 01.08.2024).

²⁴ <https://www.granice.pl/cytat/77652> (dostęp: 01.08.2024).

²⁵ <https://cytaty.pl/inne/452,przyjacielu-jesli-bedzie-ci-dane-zyc-sto-lat-to-ja.html> (dostęp: 01.08.2024).

²⁶ <https://lubimyczytac.pl/cytat/85643> (dostęp: 01.08.2024).

5. Gdzie chciałbyś spędzić wymarzony urlop ze swym najlepszym przyjacielem? Wybrałbyś wieś czy ruchliwe miasto? Sformułuj wypowiedź odnosząc się do zamieszczonych poniżej fotografii²⁷.

A.



B.

²⁷ A. <https://pixabay.com/pl/photos/islandia-natura-krajobraz-wie%C5%9B-1108599/> (dostęp: 01.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/vancouver-skyline-british-columbia-4585887/> (dostęp: 01.08.2024).

II/ Praca z tekstem

7 mitów na temat przyjaźni. Jak odróżnić przyjaciół od znajomych?

Mit o przyjaźni: ludzie, z którymi miło spędzam czas, są moimi przyjaciółmi

„W sobotnie popołudnie Joasia jak zwykle wybiera się z przyjaciółmi do klubu. Zimą była z towarzystwem na nartach, w wakacje jedzie na „żagle”. „Ma tylu przyjaciół!”, myślę z lekką zazdrością. I nagle przypominam sobie pewien marcowy wieczór, kiedy zadzwoniła do mnie z płaczem.

Chorowała, ale nie było przy niej nikogo, kto poszedłby do apteki czy podał kubek herbaty. Gdzie wtedy byli jej „przyjaciele”? No właśnie... jakże pochoptnie określamy tym słowem ludzi, którzy przewijają się przez nasze życie. Nazywamy tak znajomych, z którymi spotykamy się na grillu, kolegów, z którymi chodzimy na piwo, zaprzyjaźnione pary, z którymi organizujemy weekendowe wypad za miasto, czy nowych znajomych z wakacji.

Ale nie oszukujmy się: dla większości z nich jesteśmy atrakcyjni dopóty, dopóki wesoło spędzamy razem czas. Stąd tak wielkie rozczarowanie, gdy „przyjaciele” rozplywają się we mgle, kiedy tylko mamy jakieś kłopoty. – Najważniejsze jest pytanie, kogo nazywamy swoim przyjacielem – mówi psycholog Mirosława Kownacka. – Znaczenie tego słowa zostało w naszych czasach bardzo spłycone.

Określamy nim wszystkich znajomych i nagle okazuje się, że mamy tabuny przyjaciół. A przecież przyjaźń to głęboka więź bu-

dowana latami, to związek, który przechodzi przez różne fazy i wystawiany jest na rozmaite próby. Takich prawdziwych przyjaciół każdy z nas ma zwykle kilku, a czasem tylko jednego.

Mit o przyjaźni: przyjaciel powinien wiedzieć o mnie wszystko

Przed przyjacielem nie trzeba niczego udawać. Można naprawdę być sobą, można się bezpiecznie „odkryć”, pokazać swoje słabości. – Ale też nie chodzi o to, żeby pokazać absolutnie wszystko! – zaznacza pani Mirosława. – Przyjaźń nie polega na tym, żeby całkowicie „obnażyć” się przed drugim człowiekiem.

To jest niepotrzebne i wbrew naturze ludzkiej, bo każdy z nas ma taki wewnętrzny obszar, który jest tylko jego, i wcale nie znaczy, że jeśli go ukrywa, to z przyjaźnią jest coś nie tak. Natomiast szalenie istotne jest zaufanie i świadomość, że kiedy pokażemy przyjacielowi swoją „gorszą” stronę, to on się od nas nie odwróci ani też nie wykorzysta tego, co wie, przeciwko nam. Przyjaciel to ktoś, kto potrafi być lojalny, umie dochować tajemnicy.

Mit o przyjaźni: przyjaciel powinien akceptować wszystkie moje wady

Po co nam przyjaciel? Czy tylko po to, żeby wysłuchiwać naszych skarg, głaskać po głowie i ratować z każdej życiowej opresji? Przyjaciel powinien nas bezwarunkowo akceptować, co nie oznacza godzenia się na wszystko ani tolerowania tego, co jest w naszym postępowaniu naganne. Człowiek życzliwy potrafi być krytyczny wobec nas, a gdy trzeba, przestrzegać przed konsekwencjami niewłaściwych decyzji.

Naiwnie oczekujemy, że przyjaciel rozwiąże wszystkie nasze problemy, ochroni nas przed konsekwencjami nierozsądnych poczynań, pospłaca nasze długi, pozałatwia trudne sprawy. A przecież nie w tym rzecz! – Przyjaźń nie polega tylko na tym, żeby się wzajemnie pocieszać i chronić, ale też na tym, żeby sygnalizować, że coś jest nie tak - mówi pani psycholog. – Ważne tylko, żebyśmy potrafili we właściwy sposób mówić trudne rzeczy, nie oceniając i nie raniąc drugiej osoby.

Często nieporozumienia pomiędzy bliskimi ludźmi wynikają właśnie z problemów komunikacyjnych. A że zawodzimy się na przyjaciółkach... to nie zawsze ich wina. Czasem po prostu zbyt wiele oczekujemy i próbujemy zrzuć na innych odpowiedzialność za własne życie”²⁸.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Dla większości ludzi jesteśmy atrakcyjni do chwili,

kiedy spędzamy z nimi radosne chwile. p/f

a/ Przyjaciel powinien być krytyczny wobec nas. p/f

b/ Prawdziwych przyjaciół jest niewielu. p/f

c/ Przyjaciel nie musi dochowywać tajemnicy. p/f

d/ Przyjaźń polega na tym, aby się wzajemnie pocieszać.

p/f

III/ Konwersacja (przyjaciel czy kolega / przyjaciółka czy koleżanka)

1. Przyjaźń i koleżeństwo (wskaż plusy i minusy).

²⁸ <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/relacje/7-mitow-na-temat-przyjazni-aa-uuCG-pmEV-HYVf.html> (dostęp: 01.08.2024).

2. Czy trudniej być dobrym kolegą czy dobrym przyjacielem? Sformułuj krótką odpowiedź ustną.

III/ Praca z tekstem

Toksyczna przyjaźń – co to jest? Jak objawia się taka relacja między przyjaciółmi?

„Toksyczna przyjaźń opiera się na chęci manipulacji drugą osobą i czerpaniu z tej znajomości konkretnych korzyści. Kontakt z toksycznym przyjacielem ma destrukcyjny wpływ: zmniejsza poziom energii, obniża samopoczucie i pewność siebie. Jak uwolnić się z takiej relacji i wzmocnić obniżone przez innych poczucie własnej wartości? [...]

Najczęstszą przyczyną tworzenia niezdrowych relacji, opartych na manipulowaniu, jest niska samoocena i poczucie niższości

Może być tak, że osoba dobiera sobie ludzi, których podziwia; takich, jakimi sama chciałaby być, albo takich, w obecności których może czuć się lepsza, mądrzejsza, atrakcyjniejsza. Przyjaciół pełni wtedy rolę podobną do tej, jaka przypadła Piętaszkowi Robinsona Crusoe. Osoba, która godzi się pełnić rolę „pazia królowej”, również może czerpać korzyści z takiej relacji, ponieważ dzięki niej czuje się potrzebna. Za pośrednictwem przebojowego przyjaciela uczestniczy w interesujących wydarzeniach i poszerza grono znajomych.

Rodzaje toksycznych związków

Syndrom ofiary i wybawcy – jedna z osób wiecznie ma problemy emocjonalne, które za każdym razem relacjonuje przyjacielowi, oczekując od niego rady, pomocy i wsparcia, a przede wszystkim uwagi i czasu poświęconego sobie. Druga osoba pełni rolę ratownika, dzięki temu czuje się wyróżniona, ważna i potrzebna. Dowartościowuje się przez fakt, że jest kimś, kto jest silniejszy, doradza, wskazuje kierunek.

Emocjonalny wampiryzm – przyjaciel nieustannie skarży się na swój los, obwinia otoczenie za wszystkie swoje nieszczęścia, zazwyczaj jest smutny, rozdrażniony albo zgorzkniały. Kontakt z emocjonalnym wampirem odbiera energię, wywołuje zmęczenie, rozbite emocjonalne, pustkę, irytację lub przygnębienie.

Nadmierne krytykowanie – wytykanie przyjacielowi jego wad, błędów i niedoskonałości.

Brak poszanowania granic, wścibstwo i natarczywość – taka postawa prowadzi do nadużyć i wykorzystywania, chęci czerpania korzyści z przyjaźni. Przejawia się oczekiwaniem pomocy w załatwianiu różnych spraw, pożyczaniem pieniędzy i osobistych przedmiotów, częstym przebywaniem w domu przyjaciela, długimi rozmowami telefonicznym, itp. Może też się objawiać nadmiernym wścibstwem, natarczywością, chęcią poznania szczegółów z jego życia.

Nadmierne absorbowanie uwagi poprzez skupianie jej tylko na sobie – taka potrzeba manifestuje się oczekiwaniem, że przyjaciel będzie pełnił rolę słuchacza, ją samą niespecjalnie interesującą przeżycia innych.

Obluda, brak dyskrecji – ujawnianie sekretów i tajemnic przyjaciela, plotkowanie na jego temat, świadome szkodzeniu mu”²⁹. [...]

1. Jak chronić się przed toksyczną przyjaźnią? Dyskusja.

²⁹ <https://wylecz.to/psychologia-i-psychiatria/toksyczna-przyjazn-co-to-jest-jak-objawia-sie-taka-relacja-miedzy-przyjaciolmi/> (dostęp: 01.08.2024).

J E S T E M S I N G L E M

Życie w pojedynkę jest zjawiskiem, które dziś szczególnie mocno uwyrażnia się w życiu społecznym, jak też (o czym warto pamiętać) ma swoje miejsce w literaturze polskiej i europejskiej różnych epok. Owszem, zjawisko singlizmu nabiera współcześnie nowych wymiarów. Decydują o tym względy cywilizacyjne, w tym możliwości ekonomiczne jednostki ludzkiej (utrzymanie się w pojedynkę), nastawienie na karierę czy samorealizację, ale też chociażby negatywne doświadczenia związane z odrzuceniem bądź niemożnością znalezienia partnera lub partnerki³⁰. Istotą fenomenu singlizmu wydaje się świadome nastawienie osoby na organizowanie swego życia bez wchodzenia w trwałe związki, chociaż i w tym zakresie istnieje otwartość na doświadczenie „bycia z kimś”. Singlowi nie musi towarzyszyć szczególnie samotność, zwłaszcza, że samotności mogą też doświadczać osoby żyjące w trwałych związkach.

Jak pokazują teksty i biografie pisarzy różnych epok, człowiek – będący nawet w ścisłych relacjach z drugim – szukał swego rodzaju odosobnienia, miejsca oraz przestrzeni, w której mógł odnaleźć spokój i inspirację do dalszych działań czy natchnienie do pracy twórczej. Przykładem Francesco Petrarca (1304-1374), włoski poeta i duchowny, autor m.in. traktatu *De vita solitaria* (*O życiu samotnym*). Rozmiłowany w życiu skromnym i samotności pisał

³⁰ Z bogatej literatury przedmiotu por. np. P. Barszcz, *Zjawisko singlizmu we współczesnym społeczeństwie polskim. Wolny wybór versus okoliczności losowe*, „Seminare” 2018, t. 39, nr 3, s. 75-86; E. Markowska-Gos, „Singiel” jako styl życia we współczesnym społeczeństwie, „Kultura – Przemiany – Edukacja” 2019, t. VII, s. 81-112.

(zanurzony w świecie książek) przez blisko dwadzieścia lat jej pochwałę³¹. Jak odnotował:

[...] niemożliwe jest bowiem, abyśmy wszyscy, choć do jednego, ostatecznego kresu zmierzamy, podążali tą samą drogą życia. W tej sprawie każdy sam powinien głęboko się zastanowić, jakim ukształtowała go natura, jakim stworzył sam siebie. Istnieją bowiem tacy ludzie, dla których życie w samotności jest cięższe od śmierci i wydaje się, że przyniesie śmierć. Zdarza się to zazwyczaj ludziom niewykształconym. Jeśli brakuje im rozmówcy nie mają nic, co mogliby rozważyć sami ze sobą bądź z książkami, toteż stają się niemi. Zaiste samotność bez książek jest wygnaniem, więzieniem, katuszą. Dostarcz książek – staje się ojczyzną, wolnością, rozkoszą. Znane jest powiedzenie Cicerona o odpoczynku: „Cóż miłszego niż odpoczynek poświęcony literaturze?” [...]

Czas już zakończyć te dygresje. Wracam więc do mnie i do samotności. Obym głębiej zakosztował jej ukrytej i prawdziwej słodyczy, żeby móc rozmawiać z tobą o niej z większą pewnością³².



Francesco Petrarca (ilustracja z *Kroniki norymberskiej*)³³

³¹ F. Petrarca, *O życiu samotnym*, tłum. I. Grześczak, „Ogród. Kwartalnik” 1990, nr 2, s. 83.

³² Tamże, s. 87-88.

³³ https://pl.wikipedia.org/wiki/Francesco_Petrarca#/media/Plik:Nuremberg_Chronicle_f_227v_1.jpg (dostęp: 02.08.2024).

Ten włoski mistrz słowa trafnie pokazał fakt, iż ludzie różnią się w kwestii podejścia do samotności, o czym – jak przekonywał – decyduje często brak wykształcenia. Człowiek świadomie korzystający z dóbr kultury, a przede wszystkim z książek, ma szansę osiągnąć pożądany stan szczęścia.

W kręgu polskiej literatury dawnej uwagę zwraca renesansowy poeta Klemens Janicki (1516-1542/3). Jak pisał Dariusz Rott był to „[...] jeden z najtragiczniejszych poetów staropolskich. Kiedy umierał pokonany przez trawiącą go wiele lat puchlinę wodną (*hydrops*) miał zaledwie 26 lat”³⁴. Jego znakomite elegie, wzorowane na twórczości rzymskiego artysty słowa Owidiusza, odsłaniają konterfekt osoby zmagającej się z chorobą i samotnością³⁵. W *Elegii VII (O sobie samym do potomności)* zapisał:

[...]

I jeszcze więcej powiem, moje życie –
Ty, co tak często życie mi przywracasz! –
Sam to usłyszysz, kiedy przyjdiesz do mnie
Po wielu latach – przyjdiesz ty i wszyscy,
Których zostawiam. Bo żadnemu z ludzi
Losy nie dały tu wiecznego domu³⁶.

³⁴ http://www.staropolska.pl/renesans/klemens_janicki/Janicjusz.html (dostęp: 02.08.2024).

³⁵ Por. R. Lis, *Klemens Janicki: z tradycją wobec rozpaczy*, „Ogród. Kwartalnik” 1990, nr 2, s. 46.

³⁶ Z. Kubiak, *Medytacje Janicjusza*, Warszawa 1993, s. 55.

I/ Singiel – cytaty

Współczesne słowniki języka polskiego odnotowują różne znaczenia hasła „singiel”. Jedno z nich mówi, iż jest to „człowiek samotny, mieszkający w pojedynkę”³⁷ czy też „osoba niemająca partnera życiowego”³⁸.

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Najgorsza rzecz, jaka wiąże się z byciem singielką, to troszczenie się o własny samochód”. Lisa Kleypas

b/ „Rzetelniej byłoby przyjąć, że pośród wielu decyzji, które człowiek musi podjąć, jedną z najważniejszych jest decyzja o trwałym związaniu się z drugim człowiekiem i posiadaniu dzieci – lub o życiu w pojedynkę. Ten drugi wybór (bo należy uznać, że jest to wybór, choćby nieświadomy) pojawia się w większości kultur rzadziej, ale nic nie uprawnia do tego, żeby uznać go za moralnie, społecznie czy psychologicznie mniej wartościowy”. Zofia Milska-Wrzosińska

c/ „Odgórny nakaz łączenia się w pary jest zwyczajnym idiotyzmem”. Natasza Socha

d/ „No i przyjdzie taki dzień, kiedy znów się zakocham, prawda?” Jonathan Tropper³⁹

³⁷ <https://sjp.pwn.pl/>

³⁸ <https://wsjp.pl/>

³⁹ Wszystkie cytaty za: <https://lubimyczytac.pl/cytaty/t/singiel> (dostęp: 02.08.2024).

2. Znajdź w Internecie kilka cytatów (aforyzmów) na temat życia w pojedynkę. Odczytaj je i skomentuj.

3. Dokonaj opisu wybranej przez siebie fotografii⁴⁰ (do wyboru forma ustna lub pisemna).

A.



B.

⁴⁰ A. <https://pixabay.com/pl/photos/kobieta-dok-jezioro-na-dworze-1868559/> (dostęp 02.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/caribbean-os%C3%B3b-generacja-x-883376/> (dostęp 02.08.2024).

II/ Praca z tekstem

Jak być szczęśliwym singlem i czemu warto umieć być samemu, nawet jeśli jesteś w parze?

„Liczba osób żyjących samotnie, popularnie zwanych singlami rośnie w każdej grupie wiekowej. W latach 70-tych liczba osób, które moglibyśmy określić tym mianem wynosiła mniej niż 10 %, dziś GUS szacuje, że co czwarty Polak żyje samotnie, a za 10 lat liczba osób żyjących w pojedynkę przekroczy 10 milionów. Te trendy są widoczne na całym świecie. Szansa na to, że na jakimś etapie swojego życia będziemy bez pary jest właściwie równa 100 %. Singiel to już dziś nie tylko 25-latek, który skacze z kwiatka na kwiatek, ale także 40-latka po rozwodzie, czy 50-letnia wdowa. Czy można w ogóle być szczęśliwym singlem, a jeśli tak to jak? Czemu warto uczyć się bycia samemu i nie wiązać całego swojego jestwa z partnerem?

O singlach można powiedzieć wiele, ale tak naprawdę większość to stereotyp. Nie można jednym zdaniem określić całej kilkumilionowej grupy, każdy jest sam z trochę innych powodów i próba analizy całego zjawiska z góry skazana jest na klęskę.

To, co się zmieniło na przestrzeni lat to z pewnością większa tolerancja dla różnych modeli życia, chociaż ciągle bycie w parze jest w ścisłym top i jeśli myślimy o tym jak biologicznie zaprogramowała nas matka natura, to z pewnością stwierdzimy, że nie jesteśmy specjalnie predestynowani do życia w pojedynkę.

Skąd się wzięli single?

Dziś osób żyjących bez partnera jest dużo więcej niż jeszcze 20 czy 50 lat temu. Socjologowie mówią o różnych przyczynach tego zjawiska – rosnącej polaryzacji, większych wymaganiach, bogaceniu się społeczeństwa, które pozwala nam utrzymać się nawet w pojedynkę, wreszcie znacznie większej tolerancji dla takiego wyboru czy życiowej konieczności, bo bycie singlem nie zawsze jest wyborem.

Dziś ludzie patrzą na życie trochę inaczej i dla mnie jest to pozytywne zjawisko. Nie ma jednego, idealnego sposobu na życie i to, że do tej pory prawie wszyscy robili tak samo, żyli na jedną modłę, wcale nie oznacza, że to było dobre, czy że nam służyło.

Samotność w pojedynkę bywa dojmująca, ale wcale nie oznacza, że musi się pojawić, bo bycie bez pary, nie oznacza, a przy najmniej nie powinno oznaczać izolacji od ludzi, z którymi wchodzimy w różne, nie zawsze romantyczne relacje.

Samotność pojawia się przecież także w związkach. Wyobcowania i poczucia samotności doświadczają także miliony ludzi, żyjących w parach, nie tylko Ci, którzy rano przewracają się na bok w pustym łóżku.

Czy bycie singlem oznacza samotność?

I czy bycie szczęśliwym bez pary jest w ogóle możliwe? „Samotność to nie jest taki potwór, jak się nam wmawia” pisze terapeutka Kasia Miller, w felietonie o singlach w „Zwierciadle”. Samotność jest okropna wtedy, kiedy podchodzimy do tworzenia związków z innymi ludźmi jako do sprawdzianu swojej wartości, jak do egzaminu z bycia “kimś”. Jeśli mamy w sobie dziurę, ziejący krater, to nikt i nic poza nami samymi go nie zapełni. Związkiem się tego nie robi i nawet, jeśli w niego wejdziemy, to szanse na powodzenia,

na to, że po okresie pierwszej euforii i szaleństwa to szczęście utrzymamy, są marne. No, ale czy single w ogóle mogą być szczęśliwi, a jeśli tak to jak?" [...] ⁴¹

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Liczba osób zwanych singlami rośnie. p/f

a/ Dziś tolerujemy różne modele życia. p/f

b/ Zasobność społeczeństwa oraz wzrost tolerancji sprzyjają zjawisku singlizmu. p/f

c/ Funkcjonowanie bez drugiej osoby sprzyja izolacji od innych ludzi. p/f

d/ Samotność jest nieznośna, kiedy związek z kimś traktujemy jako egzamin swej wartości. p/f

III/ Singiel (dylematy) – konwersacja

1. Życie w parze i w pojedynkę (plusy i minusy).

2. Czy samotność jest problemem współczesnego człowieka?

3. Skomentuj zdjęcie poniżej ⁴².

⁴¹ <https://manufaktura-radosci.pl/jak-byc-szczesliwym-singlem-i-czemu-wartoumiec-byc-samemu/> (dostęp: 02.08.2024)

⁴² <https://pixabay.com/pl/photos/facet-samotny-ukrywanie-smutny-1822414/> (dostęp: 02.08.2024)



IV/ Praca z tekstem

Skąd bierze się negatywny stereotyp singla?

„Wśród młodych między 18. a 25. rokiem życia solo funkcjonuje ponad połowa. Im bliżej 40. urodzin, tym częściej spotykają się z negatywnymi komentarzami dotyczącymi życia w pojedynkę. Dlaczego tak się dzieje?

Pierwsze badania na temat singli prowadził w Stanach Zjednoczonych Peter Stein już w latach 70. XX wieku. Dostrzegł, że osoby żyjące w pojedynkę postrzega się jako ludzi niestabilnych emocjonalnie i niedojrzałych społecznie, bo nie zakładają rodzin.

Okazuje się, że niezależnie od szerokości geograficznej posiadanie rodziny jest traktowane jako oznaka dorosłości i wiąże się z przestrzeganiem określonych wartości i norm społecznych. Także w socjologii rodzina jest definiowana jako podstawowa „komórka społeczna” i choć dziś prowadzi się badania nad nowymi, al-

ternatywnymi formami życia rodzinnego i intymnego, zmiany postrzegania tych, którzy żyją bez pary, wciąż obfitują w stereotypy i niezrozumienie.

Współczesna zachodnia kultura nadal bardzo silnie lansuje kult pary. Spotykamy go w filmach romantycznych i serialach, których wątki toczą się wokół perypetii miłosnych, a także w całej masie poradników na temat tego, „jak znaleźć i utrzymać prawdziwą miłość”, czy programów telewizyjnych z cyklu „Rolnik szuka żony”. Propagowane jest przekonanie, że jedynie życie we dwoje prowadzi do satysfakcji, spełnienia i szczęścia”⁴³.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Do 25 roku życia ponad połowa ludzi funkcjonuje bez pary. p/f

a/ Badania nad życiem singli prowadzono w USA. p/f

b/ Posiadanie rodziny w różnych kulturach to synonim dorosłości. p/f

c/ Rodzina jest definiowana jako podstawowa „komórka społeczna”. p/f

d/ Kultura współczesna lansuje „kult pary”. p/f

2. Jakie stereotypy drażnią cię w życiu codziennym i dlaczego? (odpowiedź ustna).

⁴³ <https://www.newsweek.pl/psychologia/skad-bierze-sie-negatywny-stereotyp-singla/vpqzd9p> (dostęp: 02.08.2024)

UCZUCIA I EMOCJE

Świat uczuć i emocji to domena m.in. psychologii, która jest istotną gałęzią wiedzy odsłaniającą treść i przyczyny ludzkich zachowań, dążeń czy motywacji. Dziś trudno nie docenić roli tej nauki na każdym etapie życia człowieka zmagającego się przede wszystkim z nadzwyczaj szybkim tempem codzienności, budowaniem relacji, ale też problemami ekonomicznymi czy bytowymi.

W XXI wieku spektrum edukacji w tempie błyskawicznym poszerzono o ochronę i promocję zdrowia psychicznego. Świat emocji ma bowiem wpływ na poczucie własnej wartości każdego człowieka. To, jak myślimy o sobie, wpływa na kreowanie własnego wizerunku – może służyć promowaniu swej osoby. Może nas jednak także blokować i być powodem wycofywania się z życia⁴⁴.

Słowniki współczesnej polszczyzny definiują emocję jako „silne uczucie wywołane jakąś sytuacją” (sjp.pwn) albo „silne uczucie, wywołane przez jakieś intensywne przeżycie, objawiające się ożywioną mimiką, gestykulacją, podniesionym głosem, przyspieszonym biciem serca lub wewnętrznym pobudzeniem danej osoby” (wsjp.pan). „Uczucie” natomiast ma wiele znaczeń: 1. „synteza wszystkich stanów emocjonalnych, stanowiąca główną motywację ludzkiego postępowania, zwykle przeciwstawiana logice i rozsądkowi”, 2. „stan psychiczny odzwierciedlający stosunek do zdarzeń, do innych ludzi, otaczającego świata i siebie samego”, 3. „miłość,

⁴⁴ M. Jankowska, *Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego*, Warszawa 2020, s. 4.

sympatia, przyjaźń, namiętność do kogoś”, 4. „doznanie fizyczne” (sjp.pwn).

Niewątpliwie to literatura jest swego rodzaju rezerwuarem emocji i uczuć. Ich wnikliwie analizy i unaocznienia odnaleźć można przede wszystkim w sztuce dramatycznej oraz liryce, jak również, w określonym stopniu, w epice. Przypomnieć tu warto chociażby powieść *Malwina* Marii Wirtemberskiej, która z „domyślności serca”, a więc uczuć, czyni władzę decydującą o wyborach życiowych bohaterki⁴⁵. Nauczycielem Marii Anny z Czartoryskich księżnej Wirtemberskiej był Franciszek Karpiński, piewca miłości w sentymentalnej odsłonie, autor sielanek i pieśni religijnych⁴⁶.

„[...] natura jest dla Karpińskiego nauczycielką, skrywającą w sobie prawdy boskie, których wyświeetlenie zależy od zdolności twórczych poety. Obrazy przyrody, pojawiające się w jego lirykach, są odpowiednikiem szerokiej palety nastrojów i emocji, jakie pisarz przywołuje w poszczególnych tekstach. Analiza utworów lirycznych wskazuje na fakt, iż świat flory jest z jednej strony istotnym elementem sztafażu poetyckiego, ale też wyznacza określony horyzont wartości, które wydają się dla autora najważniejsze. Bohaterowie uczą się od przyrody, lasu i drzew, odwiecznych reguł i praw. Ich naruszenie grozi utratą poczucia sensu i szczęścia, dlatego sprzeniewierzenie się im jest przez Karpińskiego zdecydowanie poddane krytyce⁴⁷.

⁴⁵ M. Wirtemberska, *Malwina, czyli domyślność serca*, oprac. K. Wojciechowski, Kraków 1920.

⁴⁶ <https://ikribl.com/instytut/o-patronie/> (dostęp: 02.08.2024).

⁴⁷ <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/520038> (dostęp: 02.08.2024).

Do Justyny (Tęskność na wiosnę)

Już tyle razy słońce wracało
I blaskiem swoim dzień szczyti,
A memu światłu cóż to się stało,
Że mi dotychczas nie świeci?

Już się i zboże do góry wzbiło,
I ledwie nie kłós chce wydać;
Całe się pole zazieleniło,
Mojej pszenicy nie widać!

Już słowik w sadzie zaczął swe pieśni,
Gaj mu się cały odzywa;
Kłóćą powietrze ptaszkowi leśni,
A mój mi ptaszek nie śpiewa!

Już tyle kwiatów ziemia wydała
Po onegdajszej powodzi;
W różne się barwy łąka przybrała,
A mój mi kwiatek nie schodzi!

O wiosno! Pókiż będę Cię prosił,
Gospodarz zewsząd stroskany?
Jużem dość ziemię łzami urosił,
Wróć mi urodzaj kochany!⁴⁸

Utwór ujawnia sentymentalną wrażliwość, gdzie liczy się prostota uczuć oraz naturalny sposób ich ukazania. Poeta kreśli paralele

⁴⁸ F. Karpiński: *Do Justyny. Tęskność na wiosnę*. W antologii: *Poezja polska XVIII wieku*, oprac. Z. Libera, Warszawa 1983, s. 324-325.

i kontrasty między światem uczuć a przyrodą: Słońce – światło wewnętrzne (miłość), zieleniące się pole – uczucie, które nie rozwija się, śpiewający ptak – milczenie serca, kwietna – pusta łąka.

I/ Uczucia – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałyś skomentować.

a/ „Człowiek potrzebuje uczucia, życie bez tkliwości i bez miłości jest tylko bezdusznym, skrzypiącym i smutnym mechanizmem”⁴⁹. Victor Hugo

b/ „Miarą prawdy jest uczucie”⁵⁰. Epikur

c/ „Rozłłka osłabia mierne uczucie, a wzmacnia wielkie, jak wiatr gasi świecę, a rozpala ogień”⁵¹. François de La Rochefoucauld

d/ „Kiedy człowiek się zakochuje, jego życie nieodwracalnie się zmienia i choćby nie wiedzieć jak się próbowało, to uczucie nigdy nie zniknie”⁵². Nicholas Sparks

2. Znajdź w Internecie kilka cytatów (aforyzmów) na temat emocji i uczuć. Odczytaj je i skomentuj jeden z nich.

⁴⁹ <https://lubimyczytac.pl/cytaty/5081090/ksiazka/dzwonnik-z-notre-dame-czyli-katedra-najswietszej-marii-panny-w-paryzu> (dostęp: 03.08.2024).

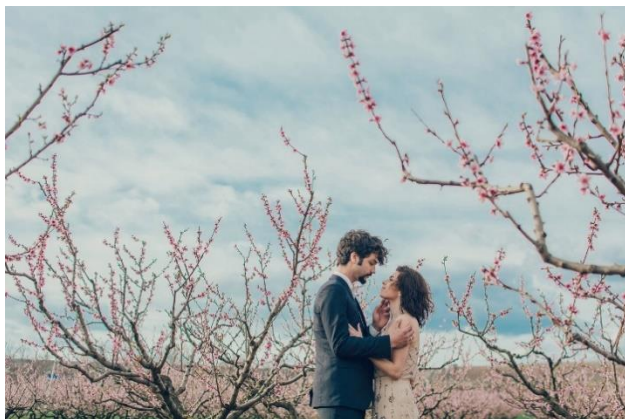
⁵⁰ <https://cytatybaza.pl/cytat/miara-prawdy-jest-uczucie.html> (dostęp: 03.08.2024).

⁵¹ <https://lubimyczytac.pl/cytat/49650> (dostęp: 03.08.2024).

⁵² <https://lubimyczytac.pl/cytat/1386> (dostęp: 03.08.2024).

3. Dokonaj opisu wybranej przez siebie fotografii⁵³ (do wyboru forma ustna lub pisemna).

A.



B.

⁵³ A. <https://pixabay.com/pl/photos/mi%C5%82o%C5%9B%C4%87-dwa-para-uczucia-zakochani-3189896/> (dostęp 03.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/illustrations/m%C4%99%C5%BCczy%C5%BAni-smutek-zdrada-depresja-8555238/> (dostęp: 03.08.2024)

4. „Człowiek bez uczuć jest jak spróchniałe drzewo, bez życia i nadziei” (skomentuj myśl).

II/ Praca z tekstem

Czy wiesz, co czujesz?

Umiesz nazywać swoje uczucia?

„Czy wiesz, co czujesz? Nazwij te emocje. Nie potrafisz? Ten tekst jest dla Ciebie. Naucz Cię precyzyjnie opisywać swój stan emocjonalny. Skąd wiesz, że pojawiła się jakaś emocja? Takie pytanie zadał mi kiedyś Klient. Ten mężczyzna zatracił kontakt ze swoimi emocjami. Na podstawie objawów fizycznych rozpoznawał u siebie stres. Na pytanie: *Czy wiesz, co czujesz?* Odpowiedziałaby: *Nic*.

Czy wiesz, co czujesz? Po co Ci to?

Głównie po to, aby móc odpowiednio kontrolować emocje i zapobiegać ich wybuchom. **Ale skąd masz wiedzieć, że nadchodzi najgorsze? Skoro zatraciłeś kontakt ze swoimi emocjami?** Zbyt wysoki poziom emocji powodujący pojawienie się silnych dolegliwości fizycznych może oznaczać, że (w danej chwili) nie da się z tym nic zrobić. Niektórzy nie wybuchają, bo kumulują swoje uczucia niekochane.

Jesteś Istotą Czującą

Emocje dotyczą bezwzględnie wszystkich. Dlatego możesz określić, co czujesz. Podobnie, jak ludzie nieznający fizyki podlegają prawu grawitacji. **Emocje wyrażają Twój stosunek do rzeczywistości.** Np. to lubisz, tamtego nie znosisz. Owszem, emocje niosą ze sobą zagrożenia, gdy to one panują nad nami: Jesteś *Homo*

sapiens? Udajesz, że prawo grawitacji Ciebie nie dotyczy? Więc zacznij lewitować.

Siła emocji

Warto zauważyć, że uczucia mogą Ci pomagać, dodawać sił. Nawet uczucia niekochane. Dlatego warto, żebyś wiedział, co czujesz. Ale, gdy nimi nie zarządzasz, mogą Twoje życie komplikować.

Świadomość swoich emocji

Zarządzanie emocjami oparte jest na uważności, stałym monitorowaniu ich. Kiedy zauważasz zmianę, możesz zareagować. Np. uświadomić sobie źródło złości i nad nią zapanować. W rezultacie możesz wpływać na poziom swoich emocji, np. upuszczając pary, czy stosując technikę stop.

Czy wiesz, co czujesz? Dobra wiadomość

Kontakt ze swoimi emocjami możesz odzyskać systematyczną pracą i cierpliwością. Podstawowe ćwiczenie: zanotuj (kilka razy dziennie): *jakie emocje teraz odczuwasz?* [...] ⁵⁴

1. Odpowiedz na pytania – prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Człowiek jest istotą czującą. **p/f**

a/ Wysoki poziom emocji może doprowadzić nas do choroby. **p/f**

b/ Emocje dotyczą każdego człowieka. **p/f**

c/ Negatywne uczucia też mogą dodawać nam sił, ale pod warunkiem, że potrafimy nimi zarządzać. **p/f**

⁵⁴ <https://skris.pl/czy-wiesz-co-czujesz/> (dostęp: 03.08.2024).

d/ Emocje należy monitorować. p/f

III/ Emocje negatywne i pozytywne (dyskusja)

1. Nazwij emocje pozytywne i negatywne.
2. Kiedy zazwyczaj złościsz się i dlaczego?
3. Czy ludzie, którzy nie potrafią zarządzać emocjami mają szansę na sukces? (dyskusja)

IV/ Praca z tekstem

5 sposobów na odróżnianie uczuć od myśli

Czym są uczucia?

„Według M. Rosenberga, uczucia to opis naszego stanu, naszej emocjonalnej i cielesnej reakcji na zaspokojenie lub niezaspokojenie istotnych w danym czasie potrzeb. Czuję się smutna, bo potrzebuję bliskości. Czuję się rozluźniona, bo odpoczęłam. Uczucie jest konsekwencją zaspokojonej lub niezaspokojonej potrzeby. [...]

Co daje umiejętność rozróżniania myśli i uczuć?

Umiejętność odróżniania myśli od uczuć pozwala Ci mieć dużo klarowności we wnętrzu Twojej psychiki. Możesz odebrać ten stan jako wielką ulgę, podobną do tej, którą odczuwasz, kiedy posprzątasz dom, garaż lub samochód, w którym nikt nie sprzątał przez kilka lat. Są tam zakamarki ze spleśniałymi ogryzkami, kłęby kurzu, zdechłe muchy, klejące papierki po cukierkach, przyklejone do nich włosy twoje lub psa, do tego jeszcze kurz, resztki kawy itd.

Kiedy masz do dyspozycji kontakt ze splątanymi myślami, pomieszanymi z uczuciami, kiedy trudno Ci odróżnić, co jest faktem, co wyobrażeniem, co uczuciem odpowiadającym zdarzeniom i potrzebom, a co uczuciem wytworzonym przez myśli, możesz czuć się naprawdę przytłoczona/ny, bezradna/ny, albo pełna/pełen lęku lub złości.

Na szczęście możliwe jest uporządkowanie tych aspektów wewnętrznych doświadczeń w taki sposób, aby mieć więcej wewnętrznej jasności i uszyć z tej obfitości coś wartościowego. Czy czasem mówisz do siebie: czuję się nieszanowana/ny, nie kochana/ny, odrzucona/ny, zlekceważona/ny? Tym odczuciom mogą towarzyszyć barwne wyobrażenia lub dialogi wewnętrzne. Możesz się nimi dzielić z otoczeniem lub zostawić dla siebie, ale nawet wtedy mają wpływ na to jak się czujesz i jak się potem zachowasz. [...]

5 kroków do opanowania umiejętności odróżniania uczuć od myśli:

1. Oddychaj, oddychaj, oddychaj świadomie po kilka razy dziennie.
2. Obserwuj doznania płynące z ciała: gdzie jest napięte, gdzie rozluźnione. Czy te doznania wiążą się z jakimś konkretnym uczuciem: niepokoju, smutku, irytacji, podniecenia? Bądź z tym, co jest? Niczego nie modyfikuj. Oddychaj i obserwuj. Rób to ćwiczenie raz dziennie przez 5 minut.
3. Kiedy pojawia Ci się w świadomości silna emocja, sprawdź jaka myśl powoduje jej nasilenie, a jaka osłabienie. Na przykład czujesz złość. Kiedy myślisz: Kierow-

niczka powinna dać mi premię – złość narasta. Kiedy myślisz: nie zgadzam się z nią, chciałabym, żeby doceniła moją pracę, ciekawe dlaczego tak postanowiła? – złość maleje. Pojawia się żal, smutek i ciekawość.

4. Kiedy pojawia Ci się w świadomości silna emocja, sprawdź co do siebie mówisz w tym czasie. Czy wiążesz swój stan z działaniem innej osoby i myślisz o tym, aby ją zmienić, albo ukarać? Jeśli tak, są to myśli.
5. Jeśli czujesz silną emocję, zanurkuj do wewnątrz zamiast wychodzić na zewnątrz. Czego doświadczasz? Czego dla siebie w tym momencie potrzebujesz? Co przyniosłoby Ci ulgę, co nie ma związku z karaniem czy zmienianiem innych osób, a jest wyrazem troski o siebie?”⁵⁵

1. Odpowiedz – prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Według M. Rosenberga uczucia wskazują na zaspokojenie lub nie określonych potrzeb. p/f

a/ Odróżnianie myśli i uczuć jest niekorzystne. p/f

b/ Technika oddychania jest pomocna w odróżnianiu myśli od uczuć. p/f

c/ Jeśli pojawiają się silne emocje, naszą uwagę kierujemy do wewnątrz. p/f

d/ Odróżnianie myśli od uczuć daje szansę na porządek w obrębie naszej psychiki. p/f

2. Co robisz, aby się pozbyć złych emocji? Dyskusja.

⁵⁵ <https://sukcespisanyszminka.pl/uczucia-jak-rozpoznać/> (dostęp: 03.08.2024).

SAMOKSZTAŁCENIE

Samodzielne uczenie się jest cechą ludzi inteligentnych i zdeterminowanych, którzy są w stanie bez specjalnej kontroli zdobywać potrzebną im wiedzę i umiejętności. Kształcenie samego siebie wiąże się z ideą edukacji nieustającej, której wyrazicielem był znakomity myśliciel epoki baroku Jan Amos Komeński⁵⁶. Współcześnie autoedukacja odgrywa kluczową rolę w budowaniu społeczeństwa opartego na wiedzy. Jak pisał Wiesław Macek:

Spółczeństwo oparte na wiedzy jest składową gospodarki informacyjnej (ang. *new economy* lub *information economy*). Gospodarka informacyjna to rozwinięta forma gospodarki rynkowej, w której dominuje zatrudnienie w sektorze informacyjnym oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii informacyjnych. [...] Niewątpliwie w naszych dynamicznie zmieniających się czasach proces kształcenia musi obejmować całe życie człowieka. Nauczanie zaś powinno koncentrować się nie tyle na dostarczaniu nowych informacji, ile raczej na tym, jak z tych zasobów informacyjnych korzystać⁵⁷.

Autor podkreśla, że nowoczesne nauczanie uniwersyteckie winno stawiać pytania nie o to „[...] czego się nauczyłeś (wiedza,

⁵⁶ Por. np. B. Sitarska, *Pansofia jako idea edukacji nieustającej Jana Amosa Komeńskiego*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2020, t. VII, s. 185-230.

⁵⁷ W. Macek, *Rola nauki w społeczeństwie opartym na wiedzy*, s. 363-364 http://users.cbk.waw.pl/~macek/rola_nauki.pdf (dostęp: 03.08.2024).

zrozumienie i zastosowanie), ale raczej, co możesz zrobić z uzyskaną wiedzą?”⁵⁸.

Wybrane słowniki języka polskiego „samokształcenie” definiują jako: „samodzielne zdobywanie wiedzy” (sjp.pwn) czy też „samodzielne zdobywanie wiedzy i umiejętności, bez udziału nauczyciela” (wsjp.pan). Definicje kładą nacisk na samodzielność w pozyskiwaniu informacji oraz sprawności przez uczącego się, a także możliwość ich zastosowania czy wdrożenia bez nadzoru pedagoga, nauczyciela, tutora. Współczesna myśl pedagogiczna akcentuje w kontekście zagadnienia autoedukacji m. in. kwestie rozwoju osobowego:

Zachodzące we współczesnej rzeczywistości zmiany, postęp technologiczny oraz procesy urbanizacji, globalizacji i modernizacji sprawiają, że człowiek staje przed koniecznością sprostania czy przystosowania się do wymogów współczesnego świata. Rozwój społeczeństwa wiedzy – społeczeństwa uczącego się – ukazuje potrzebę ciągłego doskonalenia i uaktualniania własnych kompetencji, a także poszerzania kwalifikacji, aby móc zaistnieć na rynku pracy. Stąd też szczególnego znaczenia nabiera dziś edukacja ustawiczna, a głównym jej procesem staje się autoedukacja. W społeczeństwie uczącym się istnieje zapotrzebowanie na człowieka odznaczającego się mnogimi kompetencjami, który potrafi przetwarzać docierające do niego informacje, tworzyć wiedzę i mądrze z niej korzystać, tzn. przekształcać i kreować otaczającą go rzeczywistość. Dochodzą do tego cechy tzw. nowoczesnej osobowości: niezależność, racjonalność myślenia, otwartość na nowe doświadczenia, innowacyjność, kreatywność, szerokie aspiracje edukacyjne, dążenie do samodoskonalenia i samorealizowania⁵⁹.

⁵⁸ Tamże, s. 364.

⁵⁹ V. Rodek, *Stan i uwarunkowania autoedukacji studentów*, Katowice 2014, s. 9.

Literatura piękna pokazuje wiele odniesień do pracy nad sobą, sposobami pozyskiwania wiedzy oraz uczenie się nowych umiejętności. Autoedukacja jest trwałym elementem kultury europejskiej, a jeden z jej bardziej frapujących epizodów miał miejsce w wieku XVI i XVII. Przykładem utwór *Żywot człowieka poczciwego* polskiego pisarza doby renesansu Mikołaja Reja (*notabene* samouka), a także alegoryczna opowieść *Labirynt świata i raj serca* barokowego filozofa i teologa Jana Amosa Komeńskiego, ukazująca młodzińca, który wzrasta w swej samoświadomości i dojrzewa poznając świat w swej różnorodności materialnej i duchowej⁶⁰. Symbolem samouctwa jest w kulturze chociażby amerykański pisarz Jack London (1876-1916)⁶¹, autor powieści *Biały Kieł* [*White Fang*] (1906), jak też francuski filozof Gaston Bachelard (1884-1962)⁶².

1. Czy można dziś odnieść sukces zawodowy bez autoedukacji?
2. Czy znasz jakichś samouków, którzy odnieśli sukces dzięki samokształceniu?

I/ Samokształcenie – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Być szczęśliwym – tego trzeba się uczyć”⁶³. Eurypides

⁶⁰ M. Rej, *Żywot człowieka poczciwego* (t. I-II), oprac. Julian Krzyżanowski, Wrocław 2003; J. A. Komenský, *Labirynt světa a ráj srdce*, red. Antonín Škarka, Praha 1970.

⁶¹ <https://www.britannica.com/biography/Jack-London> (dostęp: 03.08.2024).

⁶² https://www.larousse.fr/encyclopedie/personnage/Gaston_Bachelard/107066 (dostęp: 03.08.2024).

⁶³ <https://www.gildiapiora.pl/cytat/byc-szczesliwym-tego-trzeba-sie-uczyc> (dostęp: 03.08.2024).

b/ „Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym”⁶⁴. Henry Ford

c/ „Jest tylko jeden sposób nauki. Poprzez działanie”⁶⁵. Paulo Coelho

d/ „Pracuj mocniej nad sobą niż nad swoją pracą”⁶⁶. Jim Rohn

2. Dokonaj opisu fotografii (do wyboru forma ustna lub pisemna)

67.



⁶⁴ <https://quotepark.com/pl/cytaty/373162-henry-ford-kazdy-kto-przestaje-sie-uczyc-jest-stary-bez-wzg/> (dostęp: 03.08.2024).

⁶⁵ <https://lubimyczytac.pl/cytat/78246> (dostęp: 03.08.2024).

⁶⁶ <https://www.pinterest.de/pin/566468459352686271/> (dostęp: 03.08.2024).

⁶⁷ <https://pixabay.com/pl/illustrations/chemiczny-ekspert-nauki-%C5%9Bcis%C5%82e-8748575/> (dostęp: 03.08.2024)

rii i tradycji, co czyniło z książki symbol kulturowy, znak przywiązania do ojczyzny i języka, co poświadczają chociażby fragmenty *Pana Podstolego* Ignacego Krasickiego (1735-1801)⁷³. Adam Mickiewicz (1798-1855) pisał natomiast o „książkach zbójceckich”, niebezpiecznych, które są w stanie znacznie wpłynąć na życie człowieka, a nawet zawładnąć nim⁷⁴. Odprysk tego modelu lektury ujawnia się chociażby w noweli *Latarnik* Henryka Sienkiewicza (1846-1916) czy w szkicu *Dlaczego nie lubię książek?* Kazimierzy Iłłakowiczówny (ok. 1892-1983).

Czesław Miłosz (1911-2004) w wierszu *Ale książki...* wyraził przekonanie, iż tytułowe przedmioty przetrwają nawet największe dziejowe katastrofy:

Ale książki będą na półkach, prawdziwe istoty,
Które zjawiły się raz, świeże, jeszcze wilgotne,
Niby lśniące kasztany pod drzewem w jesieni,
I dotykane, pieszczone, trwać zaczęły
Mimo łun na horyzoncie, zamków wylatujących w powietrze
Plemion w pochodzie, planet w ruchu.
Jesteśmy – mówiły, nawet kiedy wydzierano z nich karty
Albo litery zlizywał buzujący płomień.
O ileż trwalsze od nas, których ułomne ciepło
Stygnie razem z pamięcią, rozprasza się, ginie.
Wyobrażam sobie ziemię kiedy mnie nie będzie
I nic, żadnego ubytku, dalej dziwowisko,
Suknie kobiet, mokry jaśmin, pieśń w dolinie.

⁷³ Por. też: K. Stasiewicz, *Powieść czy speculum? „Pan Podstoli” Ignacego Krasickiego*, w: *Wzorce osobowe w dawnej literaturze i kulturze polskiej*, red. B. Puchalska-Dąbrowska, E. Jurkowska, Białystok 2018., s. 301-309.

⁷⁴ Por. też: A. Całek, *Adam Mickiewicz – Juliusz Słowacki. Psychobiografia naukowa*, Kraków 2012, s. 284.

Ale książki będą na półkach, dobrze urodzone,
Z ludzi, choć też z jasności, wysokości⁷⁵.

II/ W optyce filmu

Trudno wyobrazić sobie obecną kulturę bez kinematografii, która zawładnęła dziś zbiorową wyobraźnią. Większość ludzi z pewnością zna superbohaterów współczesności, którzy – choć mają swój rodowód komiksowy – przede wszystkim kojarzeni są z kinem. Mowa chociażby o Supermenie, Batmanie, Spider-Manie, Hulku etc. Warto jednak w tym miejscu dodać, iż kino ma swoje wielorakie obszary tematyczne i gatunkowe, poczynwszy od znakomitych dokumentów Roberta Flaherty'ego (*Nanuk z Północy*, 1922) i formalistycznych ekspozycji Dzigi Wiertowa (*Człowiek z kamerą*, 1929), poprzez kultowe *Gwiezdne wojny* George'a Lucasa (1980, 1983, 1999, 2002, 2005), aż do *Avatara* (2009, 2022) Jamesa Camerona. Należy w tym miejscu wspomnieć również o europejskim kinie autorskim, które czerpie z wielowiekowych zasobów tradycji kultury europejskiej. Mowa chociażby o filmie *Satyrycon* (1969) Frederico Felliniego czy dziele *Matka Joanna od Aniołów* (1961) w reżyserii Jerzego Kawalerowicza. Pierwszy z filmów powstał na kanwie utworu Petroniusza, rzymskiego twórcy z I w. po Chrystusie, drugi natomiast na bazie powieści Jarosława Iwaszkiewicza (1894-1980). Helena Karczowa w następujący sposób pisała o sztuce filmowej:

„Film jest bowiem zjawiskiem złożonym i w związku z tym różnorodne są jego funkcje. Jest zjawiskiem, fizykalnym i jednocześnie wy-

⁷⁵ <https://zeszytyliterackie.pl/czeslaw-milosz-wiersz-ale-ksiazki/> (dostęp 04.08.2024).

tworem technicznym. Funkcja jego w tym aspekcie polega na wyświetlaniu na ekranie ruchomych obrazów fotograficznych, a także na fonograficznym odtwarzaniu dźwięku. Film jest narzędziem badań i rejestracji naukowej, odbiera i rejestruje zjawiska świata zewnętrznego pełniej niż oko i ucho człowieka, pozwala rozszerzyć sferę poznawalności przez widzenie mikro, makro, w ciemności, przy ruchu przyspieszonym lub zwolnionym.

Film jest również środkiem przekazywania wiadomości. Filmowe obrazy fotograficzne i zapisy fonograficzne reprodukuja określone wycinki rzeczywistości i o niej informują. Montaż filmowy, zestawienie obrazów rzeczywistości, dźwięków i mowy ludzkiej, wyraża zawsze jakąś myśl, film jest więc środkiem przekazywania myśli. Film należy również do dziedziny sztuki, sam może być dziełem sztuki, wreszcie globalnie staje się gałęzią przemysłu.

W zależności od tego, które z twórczych funkcji filmu będą potraktowane w dziele filmowym jako zasadnicze, rozróżnia się następujące rodzaje filmów: 1. naukowy, będący odpowiednikiem literatury naukowej i podręcznikowej; 2. dokumentalny, oparty na autentycznych obrazach rzeczywistości; 3. poetycki, oparty na koncepcji oddania nastrojów i uczuć z pomocą filmowych środków wyrazowych; 4. fabularny, oparty na fikcji artystycznej. Ponadto należy tu również wymienić dwa rodzaje filmów zbudowanych metodą twórczo-techniczną, a mianowicie film animowany i ikonograficzny 1 [3]. Wszystkie wyżej wymienione rodzaje twórczości filmowej dzięki spełnianym funkcjom mogą być wykorzystane w różnym stopniu dla badań historycznych w zakresie faktów i zjawisk, które prezentują⁷⁶.

1. [3]. B. Lewicki, *Wprowadzenie do wiedzy o filmie*. Warszawa 1964, s. 31-37.

⁷⁶ H. Karczowa, *Reportaż filmowy i kronika jako źródło historyczne*, <https://research.ebsco.com/c/wnk3xl/search/details/nv6uxsuyw5?q=karczowa> (dostęp: 04.08.2024).

Polska kinematografia jest niewątpliwie obecna na scenie europejskiej oraz światowej, o czym świadczą liczne nagrody i wyróżnienia przyznawane rodzimym produkcjom. W 2000 r. Oscara Specjalnego otrzymał Andrzej Wajda „za pięć dekad wybitnych osiągnięć reżyserskich”⁷⁷, a w 2015 r. tę nagrodę za najlepszy film nieanglojęzyczny dostał utwór *Ida* (2013) Pawła Pawlikowskiego⁷⁸.

III/ Książka i film – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Książki zmuszają cię, żebyś im dał coś w zamian, wysilił wyobraźnię i inteligencję, tymczasem film można oglądać – i to z przyjemnością – w stanie umysłowego lenistwa”⁷⁹.

Paul Auster

b/ „Są dni, gdy chciałabym przeżyć życie wstecz, tak jak cofa się taśmę”⁸⁰.

Michel Schneider

c/ „Tym, co oddziela życie od filmu, jest codzienność”⁸¹.

Reed Arvin

d/ „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”⁸². Wisława Szymborska

⁷⁷ <https://www.filmweb.pl/person/Andrzej+Wajda-289/awards> (dostęp: 04.08.2024).

⁷⁸ <https://www.filmweb.pl/film/Ida-2013-546529/awards> (dostęp: 04.08.2024).

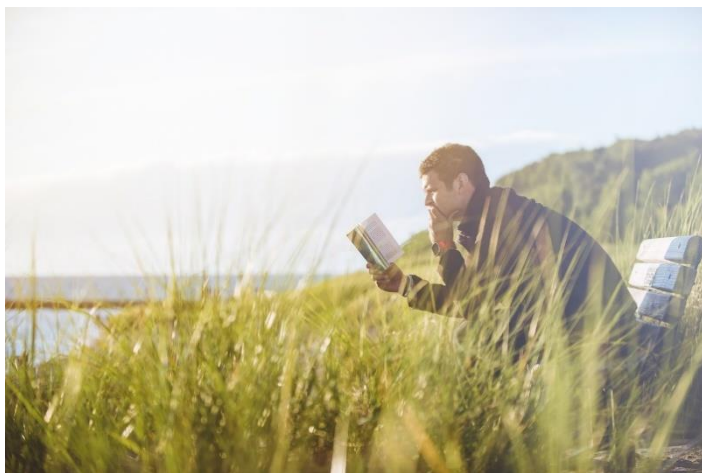
⁷⁹ <https://cytaty.pl/tag?q=paul%20auster> (dostęp: 04.08.2024).

⁸⁰ <https://lubimyczytac.pl/autor/30456/michel-schneider/cytaty> (dostęp: 04.08.2024)

⁸¹ <https://www.granice.pl/cytat/118381> (dostęp: 04.08.2024).

⁸² <https://lubimyczytac.pl/cytat/57> (dostęp: 04.08.2024).

2. Jaki jest Twój ulubiony film lub książka? A może jest takie dzieło, którego nie lubisz? Opowiedz o swym doświadczeniu obcowania z tekstami kultury.
3. Jakie korzyści daje nam czytanie książek czy oglądanie filmów? Dyskusja.
4. Opisz poniższą fotografię⁸³.



IV/ Praca z tekstem

Dlaczego warto czytać książki?

„Czy czytanie książek daje nam coś więcej poza rozrywką i wspomnieniem mile spędzonego czasu? Oczywiście,

⁸³ <https://pixabay.com/pl/photos/facet-%C5%82awka-trawa-czytanie-sam-1853961/> (dostęp: 04.08.2024)

że tak! Czytanie książek ma też wiele innych zalet. A to nie-które z nich:

Pozwala odnieść sukces: Czytanie jest umiejętnością niezbędną we współczesnym świecie. Odgrywa znaczącą rolę we wszystkich fazach rozwoju człowieka. Osoby, które opanują tę umiejętność lepiej radzą sobie w życiu. Czytanie pozwala odnieść sukces nie tylko w szkole, ale także w dorosłym życiu.

Redukuje stres: Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy 6 minut czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o 60%! Co ciekawe, czytanie książek redukuje stres.

Poprawia pamięć: Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły. Dzięki czytaniu nasza pamięć pozostaje w dobrej kondycji.

Inspiruje: Postaci fikcyjne mogą stanowić takie samo źródło inspiracji, co spotkanie z żywym człowiekiem. Inspirować może wszystko – aktywności, którym się oddają, miejsca, które odwiedzają, decyzje, które podejmują.

Rozwija wyobraźnię: Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – nieczęsto są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć w świecie rzeczywistym! Czytanie, stymulując prawą półkulę mózgu, rozwija naszą wyobraźnię.

Poprawia skupienie i koncentrację: Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.

Poszerza słownictwo: Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów.

Stymuluje mózg: Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają 2,5 razy mniejszą szansę na rozwój Alzheimer, czytanie spowalnia także starczą demencję.

Rozwija wrażliwość na sztukę: Ludzie czytający książki 3 razy częściej odwiedzają muzea i 2 razy częściej uczestniczą w koncertach. Również 2 razy częściej sami malują, fotografują i piszą.

Rozwija wrażliwość na innych ludzi: Warto czytać, żeby rozwijać własną empatię. Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

Poszerza wiedzę: Książki to ogromne skarbnice wiedzy o innych krajach, kulturach, historii, przyrodzie, o wszystkim, co nas interesuje.

Zwiększa zdolności analityczne: Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń. Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego i analitycznego myślenia.

Poprawia pisanie: Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisanym uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

Pomaga zasnąć: Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.

Kształtuje osobowość: Czytanie pozwala nam postawić się w różnych sytuacjach, w których na co dzień do tej pory się nie znaleźliśmy. Otwiera nas na nowe doświadczenia i rozszerza horyzonty, kształtując nas samych⁸⁴.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/Ludzie, którzy czytają, częściej odwiedzają muzea. p/f
- a/ Osoby czytające lepiej radzą sobie w życiu. p/f
- b/ Czytanie redukuje możliwość wystąpienia chorób otępiennych. p/f
- c/ Czytanie poprawia Twój styl. p/f
- d/ Czytanie zawęży nasze horyzonty. p/f

V/ Książka i film jako sposób spędzania wolnego czasu?

1. Czytanie książek (plusy i minusy).
2. Oglądanie filmów (plusy i minusy).

⁸⁴ <https://spmiescepc.szkolna.net/biblioteka-szkolna/dlaczego-warto-czytac-ksiazki> (dostęp 04.08.2024).

3. Lektura czy adaptacja filmowa? Lepiej przeczytać książkę czy obejrzeć ekranizację?

VI/ Praca z tekstem

Korzyści z oglądania filmów

1. Filmy zabijają nudę!

„Ile razy w ciągu tygodnia czy miesiąca zdarzają nam się wieczory lub całe dni, podczas których "nie wiadomo co ze sobą zrobić"? Na pewno znalazłoby się kilka takich wolnych chwil w swoim miesięcznym harmonogramie. Właśnie wtedy warto sięgnąć po film. Czy to krótko, czy długometrażowy, każdy zaoferuje nam coś, dzięki czemu długi jesienny, deszczowy lub po prostu wolny wieczór przestanie wiać taką nudą.

2. To dobry temat na randki i rozpoczynanie znajomości

Mimo że, temat troszkę pospolity i często wykorzystywany, to jednak faktem jest, że rozmowa z partnerem czy znajomym o lubianych filmach potrafi rozluźnić atmosferę, pozwala poznać bliżej osobę, z którą rozmawiamy i przywołać fajne emocje, a może i wspomnienia - jeśli na przykład oglądaliście te same filmy w dzieciństwie. Oglądanie filmów ze stałym partnerem lub przyjacielem, to również ciekawy sposób na wspólne, przyjemne spędzanie czasu bez wychodzenia z domu. Ciekawym pomysłem jest całodniowy maraton filmowy z dziewczyną/chłopakiem i popcornem!

3. Filmy mogą nas czegoś nauczyć

I wcale nie jest to przesadzone stwierdzenie. Każdy film w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty - pokazuje nam ciekawe

miejsca na świecie, kulturę innych ludzi, historię, wydarzenia znane i lubiane lub te, o których już dawno zapomnieliśmy. Każda z tych rzeczy ma szansę nauczyć nas czegoś nowego. Nawet jeśli film prezentuje kompletnie zmyśloną historię, jej bohaterowie zapewne mają zwyczajne, ludzkie problemy takie jak my. Wraz z nimi uczymy się, jak te przeciwności pokonać. Losy poszczególnych postaci mogą nam także pokazać, czego unikać w życiu, by nie musieć później żałować złych decyzji, a z drugiej strony - jakie wartości i postawy warto pielęgnować i naśladować. Faktem jest także, że stanowcza część społeczeństwa to wzrokowcy - najszybciej i na długo zapamiętują to, co oglądają. Nie ma nic dziwnego w tym, że niejednokrotnie, zamiast przeczytać żmudną i trudną lekturę szkolną, lepiej obejrzyć jej adaptację i połączyć przyjemne oglądanie z pożyteczną nauką.

4. Poprawiają nastrój

Jesteśmy tylko ludźmi. W związku z tym mamy prawo do gorszych dni, jesiennych chandr czy ogólnego niezadowolenia. Na te nastroje świetnym pomysłem jest włączenie dobrej komedii, która nieco nas odstresuje, odciągnie od zmartwień, pozwoli spojrzeć na negatywne strony życia z dystansem oraz trochę nas rozbawi. W takim czasie nie musi być to nawet film inteligentny, czasem im głupszy i zabawniejszy, tym lepiej. W końcu śmiech to zdrowie a dłuższe smutki czy niezadowolenia powodują tylko szkody.

5. Odzwierciedlają kulturę

Wspomniano już wcześniej o adaptacjach książek. I właśnie wiele filmów jest znakomitymi ekranizacjami wybitnych dzieł literackich. Sam w sobie film to także doskonały przykład tekstu kultury, który niekoniecznie przyda się tylko maturzystom podczas

egzaminu z języka polskiego. Warto znać podstawowe nazwiska reżyserów, którzy zasłynęli w świecie filmu oraz powszechnie docenione tytuły. Daje to nam ogromny punkt wyjścia do ambitnej i długiej rozmowy, z niejedną poznaną osobą. A o niektórych filmach naprawdę warto porozmawiać. Filmy mogą nas także sporo nauczyć o społeczeństwie - poprzez obserwację tego, co znajduje się w popularnych obecnie dziełach, mamy przynajmniej częściowy wzgląd w wartości, poglądy i oczekiwania ludzi współcześnie żyjących.

6. Są świetną inspiracją!

Dzięki oglądaniu filmów możemy zainspirować się postaciami, ich charakterem i stylem życia albo muzyką czy ujęciami z filmu. Wiele osób w dzisiejszym świecie coś tworzy - robimy dużo zdjęć, montujemy krótkie filmiki, piszemy opowiadania czy teksty na bloga, tworzymy muzykę lub rysujemy. Często brakuje nam pomysłów na nowe treści na naszą stronę, Instagrama czy bloga. Dzięki obejrzeniu filmu możemy zobaczyć coś, na co sami byśmy nie wpadli, a co nas zainspiruje i pomoże odnaleźć utraconą wenę.

Nikogo nie trzeba długo przekonywać, że oglądanie filmów daje nam naprawdę dużo. Nie ma drugiego takiego prostego zajęcia, które może dać nam aż tyle, właściwie bez wychodzenia z domu”⁸⁵.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/Opowieści o filmach rozluźniają atmosferę. p/f
a/ Oglądanie filmów to przyjemny sposób spędzania czasu ze znajomymi. p/f
b/Filmy mają wartość edukacyjną. p/f

⁸⁵ <https://sukcesosobisty.pl/korzysci-z-ogladania-filmow> (dostęp: 04.08.2024).

c/ Komедie pozwalają nam się odstresować. p/f

d/ Film to dobry sposób na chandrę. p/f

2. Jaki typ kina preferujesz (sensacja, western, film obyczajowy...) i dlaczego?

RADIO I TELEWIZJA

Współczesne słowniki internetowe ujawniają kilka definicji hasła „radio”. Jest to po pierwsze „urządzenie odbierające dźwięki przesyłane w postaci fal elektromagnetycznych”, po drugie: „instytucja opracowująca i nadająca program dźwiękowy w postaci fal elektromagnetycznych”, a po trzecie „system przesyłania dźwięków w postaci fal elektromagnetycznych” (sjp.pwn). Radio to „przesyłanie sygnałów”, „instytucja”, „budynek” tejże instytucji, „ludzie” z nią związani, „program” czy „odbiornik” (wsjp.pl). Natomiast telewizja to „system przesyłania na odległość ruchomych obrazów i dźwięku”, „instytucja zajmująca się przygotowywaniem i nadawaniem programu w tym systemie”, a także w potocznym użyciu tego słowa „program nadawany przez tę instytucję” (sjp.pwn). Podobnie, jak w przypadku radia, o telewizji mówi się również w kontekście „instytucji”, „budynku”, „ludzi”, „programu”, jak też „systemu” (wsjp.pl).

Radio i telewizja są dziś łatwo dostępne w dobie komunikacji internetowej. Dostęp do sieci umożliwia korzystanie z tych popularnych środków masowego przekazu w istocie w każdej chwili. Wydaje się jednak, że ich świetność jest dziś w znacznym stopniu zagrożona. Rozwój mediów społecznościowych niewątpliwie zmniejszył zainteresowanie radiem i telewizją przede wszystkim ze względu na ich pewien schematyzm (ustalony program, playlisty, ograniczona interakcja z widzami i słuchaczami, określona linia ideowa i polityczna redakcji). Aktywni i świadomi odbiorcy szukają dziś informacji samodzielnie, filtrując i zestawiając podawane treści, wykraczając poza „medialne bańki”, a także bazując na wiedzy zdobywanej bezpośrednio od uczestników określonych wydarzeń

czy szerokich grup znajomych na portalach społecznościowych. Warto w tym miejscu dodać, że negatywnym rewersem tego rodzaju trendu jest zagrożenie „dezinformacją”. Ponadto we współczesnych mediach obserwuje się znaczny spadek poziomu języka polskiego, pojawiają się coraz częściej wyrażenia kolokwialne, a nawet wulgarne, co sprawia, że obniża się jakość interakcji społecznych oraz debaty publicznej. Co więcej odbiorcy są świadomi linii programowych poszczególnych redakcji (zwłaszcza faktu narzucania przez nie jedynie określonych tematów debaty publicznej, przedstawiania „agend” wybranych środowisk), co sprawia, że poszukują obiektywnych informacji czy danych, dzięki którym są w stanie samodzielnie interpretować oraz oceniać wydarzenia społeczno-gospodarcze.

Oprócz aspektu informacyjnego radio i telewizja, w zależności od profilu stacji, realizuje określoną misję społeczną, dostarcza rozrywki i w jakimś stopniu promuje sport, kulturę i naukę. Właściciele, wydawcy i kreatorzy mediów udostępniają dziś wiele kanałów tematycznych (m.in. sport, przyroda, nauka, historia, informacja i publicystyka, film, muzyka), które są odpowiedzią na aktualne potrzeby odbiorców. Należy też podkreślić, że współczesne media, np. w Polsce, dzielą się na prywatne i publiczne, co wiąże się nie tylko z profilem programowym stacji, ale też ściśle biznesowym modelem zarządzania. Ich słabością wydaje się wszechobecna reklama, której obecność jest owszem zrozumiała w kontekście budżetu określonego medium, finansowania produkcji etc., ale z punktu widzenia odbiorcy ich skala czy częstotliwość jest co najmniej uciążliwa.

Współczesne media, także radio i telewizja, są niewątpliwie szansą na podnoszenie świadomości społecznej, realizując zwłaszcza zadania informacyjne i edukacyjne. Poza tym są platformą dla

promocji określonych dzieł kultury, także literatury. W tym kontekście zwraca uwagę projekt „Telewizji Literackiej”, która jest znakomitym źródłem poznawania ważnych polskich twórców współczesności⁸⁶. W popularnym serwisie You Tube oraz na różnych stronach internetowych można odnaleźć kilkadziesiąt unikatowych wywiadów, m.in. z Czesławem Miłoszem, Stanisławem Lemem, Julią Hartwig, Ryszardem Kapuścińskim czy Olgą Tokarczuk. Dają one możliwość pogłębienia kontekstów biograficznych, przydatnych podczas interpretacji tekstów literackich, jak też przybliżają poglądy twórców na kwestie społeczne i kulturowe. Należy w tym miejscu wymienić też Program Drugi Polskiego Radia, który koncentruje się zwłaszcza na muzyce poważanej, ale, np. w ramach cyklu „To się czyta”, prezentuje wybrane dzieła literackie⁸⁷. Ważnym kanałem prezentującym dziś wiele ciekawych tekstów kultury, w tym filmów i przedstawień teatralnych, jest m.in. TVP Kultura.

Julian Tuwim: *Ptasie Radio*

Halo, halo! Tutaj ptasie radio w brzozowym gaju,
Nadajemy audycję z ptasiego kraju.
Proszę, niech każdy nastawi aparat,
Bo sfrunęły się ptaszki dla odbycia narad:
Po pierwsze – w sprawie,
Co świtem piszczyc w trawie?
Po drugie – gdzie się
Ukrywa echo w lesie?
Po trzecie – kto się
Ma pierwszy kąpać w rosie?
Po czwarte – jak
Poznać, kto ptak,

⁸⁶ <https://vimeo.com/user11729217> (dostęp: 05.08.2024)

⁸⁷ <https://www.polskieradio.pl/8,dwojka/738,to-sie-czyta> (dostęp: 05.08.2024).

A kto nie ptak?
A po piąte przez dziesiąte
Będą ćwierkać, świstać, kwilić,
Pitpilitać i pimpilić
Ptaszki następujące:

Słowik, wróbel, kos, jaskółka,
Kogut, dzięcioł, gil, kukułka,
Szczygieł, sowa, kruk, czubatka,
Drozd, sikora i dzierlatka,
Kaczka, gąska, jemiołuszka,
Dudek, trznadel, pośmičiuszka,
Wilga, zięba, bocian, szpak
Oraz każdy inny ptak.

Pierwszy – słowik
Zaczął tak:
"Halo! O, halo lo lo lo lo!
Tu tu tu tu tu tu tu
Radio, radijo, dijo, ijo, ijo,
Tijo, trijo, tru lu lu lu lu
Pio pio pijo lo lo lo lo lo
Plo plo plo plo halo!"

Na to wróbel zaterlikał:
"Cóż to znowu za muzyka?
Muszę zajrzeć do słownika,
By zrozumieć śpiew słowika.
Ćwir ćwir świrk!
Świr świr ćwirk!
Tu nie teatr
Ani cyrk!
Patrzcie go! Nastroszył piórka!
I wydziera się jak kurka!

Dość tych arii, dość tych liryk!
Ćwir ćwir czyrik,
Czyr czyr ćwirik!"

I tak zaczął ćwirzyć, ćwikać,
Ćwierkać, czyrkać, czykczyrikać,
Że aż kogut na patyku
Zapiał gniewnie: "Kukuryku!"

Jak usłyszysz to kukulka,
Wrzaśnie: "A to co za spółka?
Kuku-ryku? Kuku-ryku?
Nie pozwalam, rozbójniku!
Bierz, co chcesz, bo ja nie skąpię,
Ale kuku nie ustąpię.
Ryku – choć do jutra skrzecz!
Ale kuku – moja rzecz!"
Zakukała: kuku! kuku!
Na to dzieciół: stuku! puku!
Czajka woła: czyjaś ty, czyjaś?
Byłaś, gdzie? Piłaś co? Piłaś, to wylaż!
Przepióreczka: chodź tu! Pójdź tu!
Masz co? daj mi! rzuć tu! rzuć tu!

I od razu wszystkie ptaki
W szczebiot, w świegot, w zgiełk – o taki:
"Daj tu! Rzuć tu! Co masz? Wiórek?
Piórko? Ziarnko? Korek? Sznurek?
Pójdź tu, rzuć tu! Ja ćwierć i ty ćwierć!
Lepię gniazdko, przylep to, przytwierdź
Widzisz go! Nie dam ci! Moje! Czyje?
Gniazdko ci wiję, wiję, wiję!
Nie dasz mi? Takiś ty? Wstydz się, wstydz się!"
I wszystkie ptaki zaczęły bić się.

Przyfrunęła ptasia milicja
I tak się skończyła ta leśna audycja⁸⁸.

I/ Radio i telewizja – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Radio to cudowny wynalazek! Jeden ruch ręki – i nic nie słychać”⁸⁹. Julian Tuwim

b/ „Dla mnie, odwrotnie niż wszyscy sądzą, muzyka jest czymś, co się dzieje w radiu. Radio jest ważniejsze, bo przenosi i muzykę, i słowo, i ciszę”⁹⁰. Piotr Kaczkowski

c/ „Serce to nie radio. Nie można ustawić go na odpowiednie fale”⁹¹.

d/ „Życie jest jak radio, musisz zaakceptować to, co akurat grają”⁹².

e/ „Jestem jak zepsute radio. Odbieram, lecz nie nadaję”⁹³.

f/ „Dziś rzeczywistą głową rodziny jest ten, kto decyduje, na jaki program nastawić telewizor”⁹⁴. Peter Sellers

g/ „Telewizja jest gumą do żucia dla oczu”⁹⁵. Orson Welles

⁸⁸ <https://wolnelektury.pl/media/book/pdf/tuwim-ptasie-radio.pdf> (dostęp: 05.08.2024).

⁸⁹ <https://lubimyczytac.pl/cytat/8741> (dostęp: 05.08.2024).

⁹⁰ <https://zpe.gov.pl/a/twoje-pierwsze-radio/DeZmNnhgF> (dostęp: 05.08.2024).

⁹¹ https://www.gildiapiora.pl/zeszyt/szepty-milosci#google_vignette (dostęp: 05.08.2024).

⁹² https://www.gildiapiora.pl/darascstworczosc#google_vignette (dostęp: 05.08.2024).

⁹³ https://www.gildiapiora.pl/szukaj?filter=all&search=zepsute+jablko#google_vignette (dostęp: 05.08.2024).

⁹⁴ https://www.gildiapiora.pl/cytat/dzis-rzeczywista-glowa-rodziny-jest-ten-kto#google_vignette (dostęp: 05.08.2024).

⁹⁵ <http://frazier.pl/telewizja-jest-guma-do-zucia-dla-oczu/> (dostęp: 05.08.2024).

h/ „Telewizja ogłupia ludzi kulturalnych i ukulturalnia ludzi, którzy prowadzą ogłupiający tryb życia”⁹⁶. Umberto Eco

1. Radio informacyjne czy muzyczne? Jakiego radia lubisz słuchać?
2. Jakie znasz elementy klasycznego radioodbiornika? Wymień.

II/ Praca z tekstem

Radio – pierwsze źródło treści audio. Nawet wśród młodych!

„Zwyczajne słuchania treści audio – czyli radia, ale też muzyki w serwisach streamingowych czy podcastów, są inne w różnych pokoleniach. Młodzi znacznie częściej niż dorośli korzystają z takich serwisów jak Spotify czy YouTube, co nie oznacza, że nie słuchają radia. Wręcz przeciwnie: jak pokazują badania ze Stanów Zjednoczonych, radio nawet dla Pokolenia Z jest głównym źródłem treści audio – codziennie ponad połowa młodych Amerykanów słucha tradycyjnego radia. W Polsce jest to jeszcze więcej – 67 proc., czyli zaledwie 5 punktów proc. mniej niż wynosi średnia dla całej populacji.

Radio – pierwsze źródło treści audio

Wg najnowszych badań „Share Of Ear Study” realizowanych w Stanach Zjednoczonych przez Edison Research, tradycyjne radio wciąż ma największy zasięg dzienny spośród wszystkich platform

⁹⁶ <https://www.swiatksiazki.pl/autor/umberto-eco> (dostęp: 05.08.2024).

oferujących treści audio. Dociera codziennie do 55 proc. osób z Pokolenia Z (13-24 lata). Oczywiście to mniej, niż wśród dorosłych Amerykanów, spośród których aż 70 proc. ma codziennie kontakt z radiem, ale nadal daje radiu palmę pierwszeństwa.

„Radiowcy zewsząd słyszą, że młodzi ludzie nie słuchają już radia. Te badania są dobitnym dowodem, że tak po prostu nie jest” – komentowała Megan Vartan, Manager of Research w Edison Research podczas prezentacji wyników.

Drugim najczęściej wybieranym źródłem treści audio są platformy streamingowe, takie jak Spotify, bardzo popularna w USA, a niedostępna w Polsce, Pandora, czy iHeartRadio. Styczność z nimi ma 53 proc. młodych Amerykanów.

W Polsce radio jest jeszcze popularniejsze wśród młodych niż w Stanach. Każdego dnia dociera do 67 proc. osób w wieku 15-24 lata (w całej populacji jest to 72 proc., a wśród osób w wieku 25+ – 73 proc.) (dane: Radio Track, 2019). [...]

Młodzi mobilni

Młodych Amerykanów różni też sposób odbioru treści audio – połowa z nich używa do tego urządzeń mobilnych (zwykle komórek), na których mogą słuchać zarówno streamingu, podcastów jak i tradycyjnych stacji radiowych. Ale na drugim miejscu znajduje się odbiornik radiowy (20 proc.), wyprzedzając komputery (12 proc.) i smart speakery (4 proc.). Wśród osób 25+ dominuje wciąż radioodbiornik (44 proc.)⁹⁷.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

⁹⁷ <https://iloveradio.pl/radio-pierwsze-zrodlo-tresci-audio-nawet-wsrod-mlo-dych-analiza/> (dostęp: 2024.08.05)

0/W Polsce słucha radia blisko 70 procent młodych ludzi.

p/f

a/ Ponad pięćdziesiąt procent młodych mieszkańców USA słucha radia. p/f

b/ Wśród młodych ludzi popularne są platform streamin-
gowe. p/f

c/ W Polsce radio nie jest tak popularne jak w USA. p/f

d/ Młodzi Amerykanie do odbioru radia wykorzystują
przede wszystkim urządzenia mobilne. p/f

e/ Osoby powyżej 25 lat chętniej wybierają radioodbiorniki. p/f

2. W jaki sposób odbierasz radio? Korzystasz z klasycznego radioodbiornika, telefonu, a może komputera?

3. Radio czy telewizja? Plusy i minusy życia słuchacza oraz widza.

4. Radio i samochód – „Muzyka to najlepszy lek / Ona jest jak w długiej trasie piąty bieg” („Budka Suflera”, skomentuj cytat).

5. Czy masz swą ulubioną rozgłośnię radiową? Jakie radio jest popularne w Twym kraju?

6. Ile mniej więcej czasu dziennie poświęcasz na: a/ słuchanie radia, b/ oglądanie telewizji, c/ przeglądanie Internetu? Czy chciałbyś coś zmienić w tym zakresie? Jeśli tak, to dlaczego?

7. Czy praca prezentera radiowego (radiowca) jest atrakcyjna czy nie? Skomentuj.

III/ Praca z tekstem

Złodzieje czasu. Jak sobie z nimi radzić?

„Każdy z nas ma do dyspozycji tyle samo czasu. Nikt w tej kwestii nie został poszkodowany czy wyróżniony. 24 godziny na dobę dla każdego, do wykorzystania dobrze lub źle. To od nas samych zależy jak spożytkujemy te cenne godziny, minuty, sekundy. Niestety kiedyś bardzo często sama łapałam się na tym, że dzień minął mi bezproduktywnie, bo Internet, zakupy, bo serial w telewizji. Dziś jest inaczej. Żyję ze świadomością, że mam tylko jedno życie i warto każdy dzień wykorzystać maksymalnie, bo nikt mi nie zwróci tych niewykorzystanych chwil. Trochę to trwało zanim przeorganizowałam swoje życie i czas, by wykorzystywać czas z pożytkiem dla siebie i rodziny, by każdego dnia wносить do życia jak najwięcej. Rozprawiłam się ze złodziejami czasu. Nie jest co prawda jeszcze idealnie. Potykam się, bo jestem tylko człowiekiem i czasem mam słabszy dzień jak każdy z nas. Mimo wszystko uważam jednak, że jestem już po tej zwycięskiej stronie i dlatego chcę namówić cię do tego samego, abyś przyjrzał/a się swojej codziennej aktywności, temu jak spędzasz czas w pracy i domu, jak wykorzystujesz weekendy. Złodzieje czasu to dla mnie czynności, które nie przynoszą żadnych korzyści dla mnie czy najbliższych. Zabierają cenne minuty z mojego życia, nie dając nic w zamian.

Dla mnie to przede wszystkim:

1. Telewizja.

Od dawna nie ma w niej nic ciekawego. W święta czy weekendy są same powtórki. W Wiadomościach przez kilka dni można usłyszeć podobne informacje, podrasowane o najnowsze newsy, nic nie wnoszące do sprawy. Seriale tasiemce lub te z innych kon-

tynentów gdzie zdrada i miłość są głównymi wątkami przez większość odcinka. Dla zabicia czasu zawsze się coś znajdzie, ale ja czasu nie zabijam, bo ciągle jest coś ciekawszego do zrobienia. Nie twierdę, że telewizji nie oglądam wcale. Czasem zdarza mi się obejrzeć dobry film dokumentalny czy przyrodniczy, program Jeden z Dzieśięciu czy Sprawę dla Reportera. Serialowa nie jestem i chyba nigdy nie byłam wielką fanką seriali. Telewizor mam, choć równie dobrze mogłabym na jego miejscu powiesić jakiś piękny obraz. Nie mogłabym natomiast żyć bez radia. Jeśli czujesz, że telewizja ma duży wpływ na to jak spędzasz czas i operujesz pilotem bezwiednie, a potem masz wyrzuty sumienia, że znów zawaliłeś/aś, spróbuj tak planować dzień, aby włączać telewizor tylko wtedy gdy leci coś co naprawdę cię interesuje. Nie siedź beczynn timer podczas reklam. To aż 15 minut, które można fajnie wykorzystać. Weź prysznic, zrób kolację, idź z psem na szybki spacer. Odhaczysz dzięki temu drobne obowiązki, które i tak musisz wykonać. Nie stracisz też wątku w filmie, więc zysk będzie podwójny.

2. Internet.

I tu mam zdanie nieco podzielone, bo Internet daje nam wiele dobrego, ale też niestety kradnie cenny czas. Pisząc o nim jako o złodzieju czasu mam na myśli wszelkie portale plotkarskie oraz społecznościowe, które bardzo łatwo wciągają w dyskusję w różnych grupach. Na Pudelka i inne Białe Kozaczki nie zaglądam wcale. Nie interesują mnie afery gwiazd Hollywood czy nowy partner Dody. Mam swoje życie. Natomiast sporo czasu zajęło mi zrezygnowanie z brania udziału w dyskusjach w grupach na Facebooku. Uważam tą stronę za wspaniałe źródło kontaktów międzyludzkich, super miejsce do promowania siebie i biznesu. Tylko trzeba umieć korzystać z Facebooka z umiarem” [...].

3. Czytanie książek.

Pewnie złapiesz się za głowę po przeczytaniu poprzedniego zdania. Spokojnie! Czytania ogólnie nie uważam za złodzieja czasu. Uważam natomiast że złodziejem czasu jest czytanie książek, które od samego początku nam nie przypadły do gustu. Czasem spotykam osoby, które gdy zaczną czytać, czytają do końca. Nie ważne, że książka jest zupełnie nie w ich stylu i okropnie się przy tym męczy. Cel musi zostać osiągnięty. Ja działam inaczej. Jeśli książka po którą sięgam, nie jest w moim typie i męczy mnie jej czytanie, zostawiam ją. Nie męczę strona po stronie, bo wypada, bo książka jest modna i warto ją przeczytać. Czytanie ma być przyjemnością i tego się trzymam. Jeśli coś w lekturze mnie uwiera, nie brnę dalej”⁹⁸. [...]

1. Jakich „złodziei czasu” jeszcze znasz? Wymień i skomentuj.

⁹⁸ <http://wielkikufer.pl/2017/05/zlodzieje-czasu-jak-sobie-z-nimi-radzic/> (dostęp: 05.08.2024)

Internet

Niewątpliwie Internet jest jednym z najważniejszych wynalazków współczesności⁹⁹. Trudno wyobrazić sobie, by w dzisiejszych czasach nie „być w sieci”, która gwarantuje dostęp do podstawowych usług ekonomicznych, spraw urzędowych czy edukacyjnych¹⁰⁰. Dzięki Internetowi możliwy jest w istocie permanentny dostęp do ważnych tekstów kultury (książek, filmów, dzieł malarских, fotografii, muzyki itp.), informacji czy aktualnych wydarzeń. Internet jest również przestrzenią, która – poprzez strony, portale internetowe i media strumieniowe – daje nieograniczoną możliwość ekspozycji tekstów, konstruowania komentarzy oraz oceny poszczególnych utworów. W sieci można odnaleźć serwisy (np. *Wolne lektury*), które pokazują ważne teksty z kręgu literatury polskiej i powszechnej¹⁰¹. Inne promują i śledzą określone trendy czytelnicze¹⁰².

Pewną popularnością cieszą się dzisiaj portale literackie, na których można zamieszczać anonimowo własne utwory. Przykładem <https://www.opowi.pl/>. Jak czytamy: „Opowi.pl to strona z opowiadaniem i poezją dla każdego, kto kocha pisać i czytać. To miejsce gdzie mogą zamieścić swoje teksty, również anonimowo. Jesteśmy fanami słowa pisanego. Oferujemy darmową, nowocze-

⁹⁹ SJP PWN definiuje „Internet” jako „ogólnoświatową sieć komputerową”. <https://sjp.pwn.pl/sjp/Internet;2561815.html> (dostęp: 07.08.2024).

¹⁰⁰ <https://www.national-geographic.pl/artukul/jak-powstal-internet-historia-wynalazku-bez-ktorego-nie-wyobrazamy-sobie-zycia> (dostęp: 10.08.2024).

¹⁰¹ <https://wolnelektury.pl/> (dostęp: 07.08.2024).

¹⁰² <https://lubimyczytac.pl/> (dostęp: 07.08.2024).

sną i przyjazną platformę do publikowania własnej twórczości literackiej. Nieustannie wzbogacamy nasz portal w nowe możliwości po to, aby pisanie i zamieszczanie treści na naszym portalu było proste i przyjemne dla każdego”¹⁰³. Jednym z wierszy zamieszczonych na portalu jest utwór *Chodźmy na spacer*:

chodźmy na spacer
do wszystkich tych
pięknych obrazów
które
błyszczą na nieboskłonie

niech poprowadzą nas
słowa
niedoczytane pomiędzy wersami
i spojrzenia zazdrosne¹⁰⁴

Tekst (napisany przez twórcę oznaczonego nickiem „darjim”; data dodania: 08.07.2024) zyskał wysokie oceny odbiorców oraz jeden pozytywny komentarz opisowy „Laury Alszer”: „Biorę okulary, torbkę i idziemy!”¹⁰⁵. Ten rodzaj komunikacji oraz oceny tekstu pokazuje, iż literatura może być kluczem nawiązywania znajomości, a także sposobem budowania (dzięki anonimowości) swego rodzaju pewności i odwagi twórczej autorów. Pozytywny rezonans wiersza może zachęcać piszącego do dalszych eksperymentów twórczych. Pośród innych portali literackich można wymienić: <https://www.portal-pisarski.pl>; <https://www.twojewiersze.pl>, <https://poezja.org>, <https://piszemy.pl/>.

¹⁰³ <https://www.opowi.pl/> (dostęp: 07.06.2024).

¹⁰⁴ <https://www.opowi.pl/chodzmy-na-spacer-a96203/> (dostęp: 07.06.2024)

¹⁰⁵ Tamże.

Należy też podkreślić, że w sieci znajdziemy również strony czasopism krytycznoliterackich (np. „Nowe Książki”) poświęcone nowościom wydawniczym¹⁰⁶. W tym miejscu trzeba dodać, iż problem obiektywnej krytyki stanowi dziś pewne wyzwanie dla twórców i odbiorców dzieł literackich, choć problem ten można rozpatrywać też szerzej na gruncie różnorodnych współczesnych tekstów kultury (np. film, malarstwo, fotografia...). Wydaje się, że działania marketingowe wydawców, nastawienie na zysk czy szybkie spieniężenie dzieła, prowadzi z czasem do pokusy niezgodnej z prawem promocji danego produktu, a w konsekwencji nadużycia zaufania odbiorcy¹⁰⁷. Ponadto recenzje stały się dziś ściśle przedsięwzięciem komercyjnym, ważnym elementem strategii PR autorów i wydawców oraz narzędziem promocji tekstów¹⁰⁸.

I/ Internet – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Internet jest jak przypyływ. Zaleje przemysł komputerowy i wiele innych, zatapiając tych, którzy nie naucza się w nim pływać”¹⁰⁹. Bill Gates

b/ „Internet jest polem kempingowym dla duszy”¹¹⁰. Marilyn Manson

¹⁰⁶ <https://noweksiążki.com.pl/> (dostęp: 07.08.2024).

¹⁰⁷ <https://spidersweb.pl/plus/2023/01/falszywe-komentarze-opinie-internet-kupie-opinie> (dostęp: 07.08.2024)

¹⁰⁸ <https://recenzenciliteratury.pl/strona/cennik-i-zasady-wykonania-recenzji> (dostęp: 07.08.2024).

¹⁰⁹ <https://pl.wikiquote.org/wiki/Internet> (dostęp: 07.08.2024).

¹¹⁰ Tamże.

c/ „Lepsza od Internetu byłaby tylko telepatia”¹¹¹. Michael Dell

d/ „Science fiction nie pozostanie fikcją na długo. A na pewno nie w Internecie”¹¹². Vinton Cerf

2. Jakie strony serwisy i strony internetowe cenisz najbardziej i dlaczego?

3. Skomentuj poniższe fotografie¹¹³. Jakie szanse i zagrożenia niesie dziś dla ludzi permanentny dostęp do sieci?

A.



¹¹¹ Tamże.

¹¹² Tamże.

¹¹³ A. <https://pixabay.com/pl/photos/gra-internet-przyjaciele-mobilny-1553995/> (dostęp: 07.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/tablet-ma%C5%82o-kaukaski-dziecko-jeden-4576138/> (dostęp: 05.08.2024)



B.

II/ Praca z tekstem

Czy Internet jest złodziejem czasu?

„Internet stał się obecnie podstawowym narzędziem pracy. Wykorzystujemy go także w życiu codziennym (komunikatory, serwisy społecznościowe, fora, sklepy internetowe itp.). Jaki wpływ ma Internet na działanie firmy?

Okazuje się, że destrukcyjnie na ich kondycję wpływa zjawisko cyberslackingu. Jest to zjawisko polegające na wykorzystywaniu Internetu przez pracownika w godzinach pracy do celów prywatnych.

Sieć jest obecnie nieocenionym źródłem wiedzy i informacji przydatnych w trakcie prowadzenia firmy. Zdarza się jednak, że niektórzy pracownicy jej nadużywają. Problem marnotrawienia cennego czasu pracy znany jest od dawna. Wcześniej jednak kojarzył się

głównie z przedłużaniem przerw na kawę, rozmowami telefonicznymi, wychodzeniem na papierosa. Obecnie ciekawszym zajęciem pracowników jest surfowanie po Internecie. Firmy postanowiły walczyć z tym procederem. Właściciele firm blokują czasem dostęp do niektórych stron w Internecie (np. do portali społecznościowych). Lepszym rozwiązaniem może być jednak uświadomienie pracownikom, w jakim stopniu mogą korzystać z zasobów internetowych.

Większość osób korzysta z Internetu w pracy przez cały czas. Cyberprzestrzeń kusi niezliczonymi rozrywkami i atrakcjami, którym nie każdy potrafi się oprzeć. Nie należy lekceważyć problemu cyberslackingu. Zamiast jednak od razu stosować kary i ograniczenia, może lepiej zastanowić się, czy pracownika nie dopada rutyna w pracy, czy może nie potrafi zaplanować sobie odpowiednio pracy. Każde zjawisko bowiem ma swoją przyczynę i tylko jej poznanie może pomóc w poradzeniu sobie z problemem”¹¹⁴.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Internet to dziś narzędzie pracy. p/f

a/ *Cyberslacking* to wykorzystanie Internetu w celach publicznych. p/f

b/ Właściciele firm blokują zawsze strony Internetowe pracownikom. p/f

c/ Wszyscy korzystają z Internetu w pracy przez cały czas. p/f

d/ *Cyberslacking* wynika z rutyny pracownika i złej organizacji pracy. p/f

¹¹⁴ <https://gratka.pl/blog/praca/czy-internet-jest-zlodziejem-czasu/5132/> (dostęp: 05.08.2024)

III/ Ujemne i dodatnie strony korzystania z Internetu.

1. W jaki sposób rozsądnie korzystać Internetu?
2. Jestem online – plusy i minusy.
3. Jestem offline – plusy i minusy.

IV/ Praca z tekstem

Bezpieczny Internet

„*Dzień bezpiecznego Internetu*”, to jak zawsze doskonała okazja, aby porozmawiać o tym, jak korzystać z sieci, aby nie stać się ofiarą przestępstwa. Należy pamiętać o tym, że Internet, to nie tylko źródło informacji czy sposób na załatwienie ważnych dla nas spraw. Niestety niesie on ze sobą wiele pułapek, a nasza niewiedza dotycząca metod, jakimi posługują się Internetowi przestępcy, może nas kosztować utratę danych lub pieniędzy, czy też narazić na niebezpieczeństwo nas lub naszych najbliższych.

Dziecko w sieci

Mówiąc o bezpiecznym Internecie nie możemy zapominać o dzieciach i młodzieży korzystających z sieci. Często przeglądane przez młodych ludzi treści są nieadekwatne do ich wieku, a co więcej mogą wpływać niekorzystnie na ich psychikę i zachowanie. Ważną rolę w procesie uświadamiania najmłodszych odgrywają rodzice. To oni, jako pierwsi powinni poinformować swoje pociechy o możliwych zagrożeniach.

Rady dla rodziców:

- rozmawiajmy ze swoimi dziećmi, omawiajmy kwestie bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu,
- kontrolujmy, co nasze dzieci robią w sieci, na jakie strony zaglądają, jakich szukają informacji
- w przypadku napotkania w Internecie nielegalnych treści nie zastanawiajmy się i zgłośmy ten fakt na Policję, zapytajmy informatyka o możliwości blokady niektórych stron.

Często rodziców nurtuje pytanie: „co powiedzieć dzieciom, na co powinny uważać, do kogo mają zwrócić się o pomoc, w przypadku problemów w sieci”. Odpowiedź jest prosta. Oto kilka rad przygotowanych dla dzieci:

- pamiętaj, że przyjaciele poznani w Internecie mogą nie być tymi, za których się podają – w rzeczywistości możesz rozmawiać z osobą, która ma wobec ciebie złe zamiary,
- nie podawaj w Internecie swojego nazwiska, wieku, numeru telefonu – najlepiej jest posiadać swój nick, internetową ksywkę,
- nie umawiaj się z osobami poznanymi przez Internet,
- uważaj na e-maile otrzymane od nieznajomych, nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie otwieraj linków przesłanych ci przez nieznana osobę – mogą zawierać wirusy,
- traktuj innych z szacunkiem, nie wyzywaj, nie strasz, nie obrażaj,
- rozmawiaj z rodzicami o Internecie, zaproś ich na twoje ulubione strony, pokaż im jak szukać w Internecie informacji – zostań ich nauczycielem,
- w razie zagrożenia szukaj pomocy u dorosłych – rodziców, pedagoga, policjanta.

Bez względu na to ile mamy lat korzystając z sieci, nie zapominajmy nigdy o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Warto wiedzieć co robić, a czego nie, aby nie paść ofiarą oszustów czy hakerów”¹¹⁵.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ Internet niesie ze sobą wiele zagrożeń. p/f
- a/ Internet to źródło informacji. p/f
- b/ Internet może mieć zły wpływ na psychikę młodych ludzi. p/f
- c/ W Internecie warto posługiwać się pseudonimem. p/f
- d/ Nie należy w sieci otwierać podejrzanych załączników. p/f
- e/ W Internecie można nie traktować innych ludzi z szacunkiem. p/f

2. Czy łatwo jest doświadczyć przemocy oraz zostać oszukanym w Internecie? Dyskusja

3. Co myślisz o prezentacji twórczości w Internecie?

4. Czy stworzyłeś kiedykolwiek jakiś tekst literacki (wiersz, opowiadanie...), który umieściłeś w Internecie?

¹¹⁵<https://malbork.policja.gov.pl/pm8/profilaktyka/bezpieczni-w-sieci/55095,BEZPIECZNY-INTERNET.html> (dostęp: 07.08.2024).

HIGIENA PRACY

Możliwość świadczenia pracy oraz godnego zarobkowania to niewątpliwie istotne osiągnięcia współczesnej cywilizacji, dzięki którym człowiek ma możliwość zaspokajania swych potrzeb bytowych, planowania działań, inwestowania we własny rozwój, samo-realizację, jak też wspieranie rodziny i bliskich. Literatura różnych epok podnosiła kwestie wartości pracy, wskazując na jej uszlachetniający charakter. Niewątpliwie w literaturze polskiej wyróżnia się w tym kontekście okres pozytywizmu, a zwłaszcza postać oraz dorobek twórczy znakomitego polskiego pisarza i myśliciela Bolesława Prusa (1847-1912).

„Prus to niewątpliwie tytan pracy, pisarz, dziennikarz, społecznik. Stąd też nie dziwi, że jego twórczość nasycona jest różnymi hasłami, które odsyłają do wykonywanych na co dzień czynności, pokazując zarazem ich wartość. W *Lalce* zapisał: „Pod wpływem pracy w sercu budzi się otucha” (s. 129). Oznacza to, że podejmowanie wysiłku nie tylko służy zabezpieczeniu sobie egzystencji czy staje się motywacją do ogólnego rozwoju, ale najpierw ma podstawową wartość humanistyczną. Warto bowiem pracować, owszem również dla niezbędnych w życiu pieniędzy, ale też dla samego siebie. W ujęciu tego autora „[...] praca potężna i jak najrozmaitsza, praca własnoręczna a inteligentna, czyni człowieka zdrowym, silnym, zdolnym i szlachetnym” (s. 131). Ponadto czynności zawodowe doskonalą człowieka moralnie: „Człowiek musi mieć troski i pracę jak chleb i wodę; marnieje zaś wśród ciągłych rozrywek, jak zmarniałby, karmiąc się wyłącznie cukierkami”(s. 130). Wizja życia ludzkiego jest u pisarza racjonalna i wyrasta z obserwacji natury. Szczęście człowieka uwidacznia się wówczas,

gdy w życiu występują określone proporcje między troską i dostatkiem. Kiedy ta równowaga zostaje zburzona, wówczas człowiek jest nieszczęśliwy, wyniszczony kłopotami czy zużyty nadmierną zabawą. Prus zdecydowanie podkreśla, że „Próżniactwo i nadmierne wydatki psują człowieka” (s. 129)¹¹⁶.

Obecnie trwa ożywiona dyskusja na temat pracy oraz jej pozytywnych, ale też negatywnych skutków dla życia jednostki i zbiorowości. Mowa tu zwłaszcza o zjawisku „pracoholizmu” albo syndromie „wypalenia zawodowego”. W kontekście pracy mówi się także o wyczerpaniu pracownika, nierównościach płacowych kobiet i mężczyzn, a także pracy niewolniczej. W dyskusjach polityków i publicystów coraz częściej pojawiają się zatem pomysły skracania tygodnia pracy, jak też gwarantowania przez państwo tzw. „bezwartkowego dochodu podstawowego”¹¹⁷.

Niezależnie od efektywności tych debat i prognozowanego stanu prawnego należy przestrzegać pewnych zasad oraz stosować się do przepisów, które wpływają na bezpieczeństwo pracownika podczas świadczenia pracy. Jak czytamy w jednej z encyklopedii internetowych: „higiena pracy ustala normy, uwzględniające ochronę zdrowia zatrudnionych (bezpieczeństwo i higiena pracy); ważnym problemem dla współczesnej higieny pracy jest przeciwdziałanie psychicznemu znużeniu i jednostronnemu wpływowi wykonywanej pracy na organizm człowieka, wynikającemu m.in. z ujemnych skutków mechanizacji produkcji oraz nowego charakteru pracy

¹¹⁶ A. Borkowski, [rec.] *Mądrość w miniaturze, „100 lat myśli aforystycznej Bolesława Prusa (1847-1912). Antologia.*

Wybór [...] Violetta Machnicka. Siedlce 2012, „Inskrypcje” 2014, z. 1, s. 54-55.

¹¹⁷ <https://biznes.interia.pl/finanse/news-nowe-swadczenie-1700-zl-co-mie-siac-i-to-bez-wzgledu-na-wiek,nId,7624134> (dostęp: 07.08.2024).

umysłowej; wchodzi w zakres zainteresowań medycyny pracy i ergonomii”¹¹⁸. Natomiast „bezpieczeństwo i higiena pracy (bhp)” to: „teoretyczna wiedza o sposobach eliminowania zagrożeń życia i zdrowia związanych z wykonywaniem pracy oraz praktyczne stosowanie tej wiedzy”¹¹⁹.

I/ Higiena – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałabyś skomentować.

a/ „Co do zdrowia, to jak nieraz mówiliśmy już o tym, najważniejszą jest rzeczą być umiarkowanym w jedzeniu, mieć regularny żołądek i zachować czystość nawet myśli”¹²⁰. Tytus Chałubiński

b/ „Czasem moralista jest jak kominiarz, czyści kominy, a sam brudny”¹²¹. Aleksander Fredro

c/ „Jeżeli zabałaganione biurko jest znakiem zabałaganionego umysłu, znakiem czego jest puste biurko?”¹²² Albert Einstein

d/ „O problemie mycia usiłowałam starannie nie myśleć, pocieszając się w razie potrzeby wizją królowej Izabelli

¹¹⁸ <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/higiena-pracy;3911649.html> (dostęp: 07.08.2024).

¹¹⁹ <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/bezpieczenstwo-i-higiena-pracy;3876789.html> (dostęp: 07.08.2024).

¹²⁰ https://pl.wikiquote.org/wiki/Tytus_Cha%C5%82ubi%C5%84ski (dostęp: 07.08.2024).

¹²¹ <https://pl.wikiquote.org/wiki/Kominiarz> (dostęp: 07.08.2024).

¹²² <https://www.gildiapiora.pl/cytat/jezeli-zabalaganione-biurko-jest-oznaka> (dostęp: 07.08.2024).

Hiszpańskiej, która nie myła się trzynaście lat i żyła”¹²³. Joanna Chmielewska

2. Jaki rodzaj pracy wydaje Ci się najbardziej korzystny dla zdrowia?
3. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem Bolesława Prusa, że „Próżniactwo i nadmierne wydatki psują człowieka”?
4. Czy Twoim zdaniem zjawisko „pracoholizmu” jest dziś poważnym problemem społecznym?

II/ Praca z tekstem

10 zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

„Zasady BHP określają postępowanie pracownika w trakcie wykonywania obowiązków. Mówią również, w jaki sposób należy urządzić miejsce pracy. Dzięki temu można wyeliminować ryzyko wystąpienia wypadków i chorób zawodowych [...]”.

Bezpieczeństwo i higiena pracy w zakładzie

Zgodnie z art. 211 Kodeksu pracy pracownik jest zobowiązany do zapoznania się z zasadami BHP. Są one zawarte w instrukcji, która powinna być umieszczona w łatwo dostępnym miejscu.

Stanowisko pracy

Pracodawca powinien zapewnić pracownikowi czyste i bezpieczne (niezagrożające życiu i zdrowiu) pomieszczenia, a także stanowisko pracy dostosowane do potrzeb psychofizycznych danej osoby.

¹²³ <https://lubimyczytac.pl/cytaty/t/higiena> (dostęp: 07.08.2024)

Zagrożenia

Zatrudniający ma obowiązek poinformować pracownika o niebezpieczeństwach związanych z pracą na konkretnym stanowisku. Powinien także przedstawić procedurę radzenia sobie w sytuacji zagrożenia.

Odzież ochronna

Pracę na niektórych stanowiskach wykonuje się w odzieży ochronnej – musi ją zapewnić pracodawca. Chodzi m.in. o: kask, fartuch, rękawice, okulary czy odpowiednie obuwie.

Stosowanie się do poleceń przełożonych

Jako pracownik musisz realizować swoje zadania w sposób, który nie zagraża Tobie ani innym ludziom. Ważne jest także wykonywanie poleceń przełożonych, którzy wymagają przestrzegania procedur.

Uczestniczenie w szkoleniach BHP

Pracownicy mają obowiązek uczestniczyć w szkoleniach z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy. Takie wydarzenia to okazja do zapoznania się z przepisami BHP, które w sytuacji zagrożenia mogą uratować Ci życie.

Badania lekarskie

W trakcie badań pracowniczych lekarz medycyny pracy określa, czy stan zdrowia pozwala pracownikowi na wykonywanie obowiązków na określonym stanowisku. Stosowanie się do jego zaleceń chroni Ciebie oraz Twoich współpracowników.

Porządek w miejscu pracy

Rozlane śliskie substancje, przedmioty, o które łatwo się potknąć – obecność takich elementów w miejscu pracy zwiększa ryzyko wypadku.

Znaki w miejscu pracy

Pracodawca ma obowiązek umieszczać w zakładzie znaki zakazu, nakazu, informacyjne i ostrzegawcze. Pracownicy powinni się do nich stosować.

Droga do pracy i z pracy

Zasady BHP obowiązują nie tylko w miejscu pracy, lecz także wtedy, gdy udajemy się do zakładu lub z niego wracamy. Chodzi np. o reguły ruchu drogowego. Ich przestrzeganie zmniejsza ryzyko wystąpienia wypadku zagrażającego zdrowiu, a nawet życiu¹²⁴.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ Kodeks pracy nakazuje to, aby pracownik zapoznał się z przepisami BHP. p/f
- a/ Osoby zatrudnione powinny mieć przygotowane czyste i bezpieczne stanowisko pracy. p/f
- b/ Porządek w miejscu pracy nie jest istotny, liczy się wykonane zadanie. p/f
- c/ Pracownicy nie muszą zwracać uwagi na znaki w zakładzie pracy. p/f

¹²⁴ <https://porady.pracuj.pl/praca/10-zasad-bezpieczenstwa-i-higieny-pracy/> (dostęp: 07.08.2024).

- d/ Lekarz decyduje o dopuszczeniu pracownika do pracy.
p/f
- e/ Pracownicy powinni się regularnie szkolić w zakresie BHP. p/f

2. Co Twym zdaniem zagraża nam w pracy? Zmęczenie, brak sanu, stan zdrowia, brak koncentracji (wymień i skomentuj).
3. Dyskusja – jak zachować balans między pracą a wypoczynkiem?

III/ Praca z tekstem

Praca fizyczna kontra praca umysłowa

„Od dawna trwa spór o to, która praca jest cięższa – fizyczna czy umysłowa? Jak należy efektywnie wypoczywać, w zależności od charakteru pracy? Przez lata praca fizyczna była uważana, za jedyną prawdziwą pracę, czy jednak jest tak naprawdę? Świat się zmienił i praca umysłowa zyskała większe poważanie, a leniwe dzieci zmuszano do nauki strasząc perspektywą kopania rowów – jako mało poważanym zajęciem, do którego nie potrzeba myślenia i wiedzy, a tylko fizycznej siły.

Zmęczenie w pracy fizycznej

Każdy charakter pracy wiąże się z innymi obciążeniami, przeciążeniami i innym rodzajem zmęczenia. W pracy fizycznej mamy do czynienia przede wszystkim ze zmęczeniem fizycznym, bólem mięśni, przeciążeniem kręgosłupa. O ile nasz organizm jest przyzwyczajony do takiego wysiłku, dobrze sobie z nim radzi. Gorzej, gdy podejmujemy się pracy fizycznej dorywczo. Bo początki

bywają trudne – trzeba przetrwać bóle nieprzyzwyczajonych do intensywnego wysiłku mięśni, zakwasy, może się nawet pojawić myśl, że ta praca jest zbyt męcząca i że jej nie podołamy. Jednak o ile nie mamy do czynienia z ekstremalnym wysiłkiem, np. częstym podnoszeniem zbyt ciężkich przedmiotów, praca fizyczna jest zdrowa dla naszego organizmu. Wszak wiele tzw. chorób cywilizacyjnych ma swe źródło w braku fizycznej aktywności. Ważne jednak by do takiego wysiłku odpowiednio się przygotować. Często lekceważone szkolenia BHP powinny dać pracownikom wskazówki, jak pracować efektywnie, jednocześnie nie obciążając nadmiernie organizmu, czyli ergonomicznie.

Zmęczenie w pracy umysłowej

Innego rodzaju zmęczenia doświadczają pracownicy umysłowi. Choć z pozoru nie wykonują ciężkiej pracy, często wracają do domów zupełnie wyczerpani. W pracy umysłowej szczególnie męcząca jest ciągła koncentracja uwagi i poczucie odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Dodatkowo tempo pracy w dzisiejszych czasach jest ogromne. Często brakuje czasu na spokojną analizę informacji. O wielu kwestiach trzeba decydować natychmiast, w oparciu o błyskawicznie gromadzone dane, a co za tym idzie – nie zawsze rzetelne lub pełne. Stres i duże tempo, które wiążą się z taką pracą, powodują, że nasz umysł jest przepracowany, a my sami odczuwamy to niemal jak zmęczenie fizyczne.

Jak wypoczywać?

Choć wielu z nas uważa, że wypoczynek to „złodziej czasu”, który można poświęcić pracy, jest on niezbędnym elementem higieny psychicznej, zachowania równowagi między życiem zawodo-

wym, a prywatnym, a nawet warunkiem naszej wydajności i kreatywności w pracy. Aby jednak przyniósł pożądane efekty, wypoczynek musi być przemyślany i dopasowany do charakteru pracy.

Inaczej powinny wypoczywać osoby pracujące fizycznie, a inaczej umysłowo. W przypadku pracy fizycznej istotne jest przede wszystkim by mięśnie mogły odpocząć. Jeśli mamy taką potrzebę możemy się zdrzemnąć, czy wybrać inną formę odprężenia dla ciała, na przykład masaż lub kąpiel. Szybko zrelaksować się przy pracy pomaga też chwila zatrzymania i przyjrzenie się efektowi swojej pracy. Daje to poczucie satysfakcji i spełnienia. Działa trochę tak, jak praca na działce czy w ogródku – wymaga fizycznego wysiłku, ale często traktujemy ten wysiłek jako relaks (ze względu na satysfakcję z pracy). Z kolei pracownicy umysłowi powinni pozwolić odpocząć umysłowi, dotlenić się, zmusić do wysiłku mięśnie. Ruch, pozwala oderwać myśli od pracy, zrelaksować się po wysiłku intelektualnym. Praca umysłowa często wiąże się z siedzeniem przez długi czas w jednej pozycji. Ćwiczenia fizyczne pozwolą więc ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób kręgosłupa. Warto też wielokrotnie w ciągu dnia pracy wstać i przejść się, wykonać dyskretnie kilka prostych ćwiczeń.

Podsumowanie

Zatem jak widzimy, każda praca jest męcząca. Doskonałym relaksem dla pracy fizycznej jest odpoczynek dla ciała. Zaś zrelaksować się po pracy umysłowej pozwolą nam właśnie ćwiczenia fizyczne. Ważnym jest, aby bez względu na rodzaj wykonywanej

pracy umieć zachować równowagę właśnie pomiędzy pracą a wypoczynkiem. Przepracowanie będzie bardzo szkodliwe zarówno w pracy fizycznej jak i umysłowej”¹²⁵.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Każda praca jest męcząca. p/f

a/ Wiele chorób cywilizacyjnych ma swe źródło w braku fizycznej aktywności. p/f

b/ W pracy umysłowej męczy pracownika ciągła koncentracja uwagi. p/f

c/ Wypoczynek musi być dostosowany do charakteru pracy. p/f

2. Praca fizyczna i praca umysłowa (plusy i minusy).

3. Jaką pracę preferujesz i dlaczego? Umysłową czy fizyczną?

¹²⁵ <https://www.oferujemyprace.pl/praca-fizyczna-kontra-praca-umyslowa/>
(dostęp: 07.08.2024)

NA ZAKUPACH

Kupowanie jest jedną z tych czynności, którą wykonujemy niemal codziennie. Robimy zakupy przede wszystkim spożywcze, potrzebujemy odzieży, kupujemy usługi i przedmioty codziennego użytku. Nabywanie towarów jest istotną częścią naszego życia, z czym wiążą się również pewne konflikty, napięcia oraz emocje. Przykładem są wyprzedaże, a zwłaszcza tzw. „Black Friday”, dzień, kiedy sprzedawcy wystawiają produkty za wyjątkowo niskie ceny. Słowo o *Historii Black Friday*:

„Widziałeś nagrania z amerykańskich sklepów, na których klienci wrywają sobie towary z rąk lub biegną ze zdobytymi produktami do kasy? Tak, to właśnie Black Friday (Czarny Piątek), czyli prawdziwe święto każdego, kto uwielbia kupować i jednocześnie nie chce przepłacać. W święto wyprzedaży – jak określa się Black Friday – sklepy stacjonarne i internetowe obniżają ceny na cały lub większość asortymentu. Stacjonarne punkty sprzedaży wydłużają też czas pracy tak, aby każdy mógł skorzystać z promocyjnych cen. Skąd wziął się pomysł, aby organizować wyprzedaże w ostatni piątek listopada?

Historia Black Friday jest ściśle związana z amerykańskim kalendarzem. W ostatni czwartek listopada Amerykanie obchodzą Święto Dziękczynienia. To uroczyste spotkania w gronie rodziny i najbliższych przyjaciół oraz okazja do wypoczynku. Ponieważ dzień ten jest wolny od pracy, wielu Amerykanów bierze urlop w piątek, przedłużając sobie w ten sposób weekend. Sprytnie wykorzystali to sprzedawcy – obniżając ceny produktów, zachęcają oni do zakupów i tym samym otwierają sezon zakupowy przed Bożym Narodzeniem.

Bardziej zagadkowa jest sama nazwa święta wyprzedaży. Dlaczego właśnie Black Friday? Historia tego określenia nie jest jasna. Według niektórych pochodzi ona od koloru tuszu, jakim w przeszłości w księgach handlowych sprzedawcy ze Stanów Zjednoczonych zapisywali dochody (straty były odnotowywane czerwonym tuszem)”¹²⁶.

Powyższy tekst odsłania fenomen wyprzedaży, które wyzwalają w kupujących niemal zwierzęce instynkty (prasa odnotowuje, że podczas wyprzedaży zdarzają się wypadki śmiertelne)¹²⁷. Jednocześnie zwraca się też uwagę na fakt, iż wyprzedaże są pewną sztuczką marketingową, która ma ożywić handel w okresie przedświątecznym.

Z zakupami wiąże się problem zarabiania pieniędzy, których przeważnie kupującym brakuje, a wielka wyprzedaż to wymarzony moment, by nabyć wymarzone przedmioty (markowe ubrania, buty, torebki czy wysokiej klasy sprzęt RTV i AGD) za stosunkowo niewielkie kwoty. W tym kontekście warto znowu odnieść się do przemysłu polskiego prozaika Bolesława Prusa:

Pisarz był człowiekiem praktycznym, mającym duże rozeznanie w ekonomii. Twórca wypowiadał prawdy, które wydają się truizmem, jednak łatwo dostrzec, że kryje się za tymi hasłami doświadczenie i szeroka wiedza o świecie. Jak pisał: „[...] Łatwiej projektować aniżeli wykonywać i łatwiej wydawać pieniądze aniżeli je gromadzić” (s. 123). Trzeba pamiętać, że Prus był raczej entuzjastą postępu i nauki, ale widział też, że nowe rzeczy nie zawsze służą człowiekowi. Zapisał: „Już za wiele nieszczęść mnoży się

¹²⁶ <https://angloville.pl/materialy/black-friday-skad-tradycja-wyprzedaży/> (dostęp: 07.08.2024)

¹²⁷ <https://www.fakt.pl/pieniadze/zakupy/black-friday-ile-osob-zginelo-w-czarny-piatek-w-usa-i-dlaczego/tf4tvvk> (dostęp: 07.08.2024).

na Ziemi przez nieopatrne wynalazki” (s. 137). Gdzie indziej mówił, że życie ludności cywilizowanej jest dziwne, bo niby z pozoru wszystko mamy, ale czegoś nam nieustannie brakuje¹²⁸.

Autor *Faraona* znakomicie diagnozuje problemy współczesnego człowieka, wskazując na tkwiącą w nim pewną pustkę, której nie potrafi wypełnić rzeczami materialnymi. Warto w tym miejscu dodać, że ów fenomen pewnego braku czy niezaspokojenia zjawia się już w dialogu *Uczta* Platona, a odpowiedź na te kwestie na gruncie religii chrześcijańskiej sformułował Jezus Chrystus w rozmowie z Samarytanką: „W odpowiedzi na to rzekł do niej Jezus: „Każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskającej ku życiu wiecznemu”. Rzekła do Niego kobieta: „Daj mi tej wody, abym już nie pragnęła i nie przychodziła tu czerpać” (J 4, 13,15).

Internetowe słowniki języka polskiego definiują „zakupy” jako „kupowanie” (sjp.pwn) oraz „spędzanie czasu w sklepach na kupowaniu różnych rzeczy” (wsjp.pl), zaś „zakup” to „czynność kupowania”, „to, co zostało lub co ma być kupione” (sjp.pwn), a także „towar, który podlega zakupowi” (wsjp.pl).

I/ Zakupy – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałabyś skomentować.

¹²⁸ <https://ikribl.com/wp-content/uploads/2018/01/00-inskrypcje-14-1.pdf> (dostęp: 07.08.2024).

a/ „Zakupy sprawiają przyjemność wyłącznie wtedy, kiedy nikt się nie spieszy. A gdy się ktoś spieszy, dokuczają jak wrzód w miejscu, gdzie plecy tracą swą szlachetną nazwę”¹²⁹. Stephen King

b/ „Zakupy w supermarkecie są dla mężczyzny jak zrywanie plastra – trzeba to zrobić możliwie najszybciej”¹³⁰. Jeremy Clarkson

c/ „Staraj się żyć wyłącznie z tym, co niezbędne, a radość czerp z działania, spędzania czasu z ludźmi, tworzenia, a nie posiadania i kupowania dóbr materialnych”¹³¹. Leo Babauta

d/ „Przyszłam z koleżanką na zakupy. Jak się nazywa koleżanka? Celtycka zatrzepotała rzęsami. Visa Platinum”¹³². Wojciech Chmielarz

2. Czy wolisz kupować czy sprzedawać? Dyskusja

3. Opisz fotografie¹³³.

¹²⁹ <https://lubimyczytac.pl/cytat/61410> (dostęp: 08.08.2024)

¹³⁰ <https://lubimyczytac.pl/cytat/102702> (dostęp: 08.08.2024).

¹³¹ <https://lubimyczytac.pl/autor/59312/leo-babauta/cytaty> (dostęp: 08.08.2024).

¹³² <https://lubimyczytac.pl/cytaty/311961/ksiazka/osiedle-marzen> (dostęp: 08.08.2024).

¹³³ A. <https://pixabay.com/pl/photos/pi%C4%99kni-ludzie-pi%C4%99kno-blond-w%C5%82osy-3954533/> (dostęp: 08.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/zakupy-facet-zabytkowe-konsument-2353875/> (dostęp: 08.08.2024)

A.



B.

II/ Praca z tekstem

Objawy zakupoholizmu

„Uzależnienie od zakupów określa się inaczej mianem zakupoholizmu albo shopoholizmu. Nałóg ten objawia się natręctwem kupowania, nadmiernym nabywaniem produktów czy usług,

które w ogóle nie są człowiekowi do niczego potrzebne. Zakupoholizm to po prostu nadmierne, kompulsywne, nieprzemyślane i dysfunkcyjne robienie zakupów. Do utraty kontroli nad własnym zachowaniem prowadzą czynniki psychologiczne, ale nie bez znaczenia jest również wpływ konsumpcjonizmu i oddziaływań marketingowych. Bezustannie człowiek jest wystawiony na różne strategie służące podnoszeniu wskaźników sprzedażowych, np. stosuje się bonusy, promocje, wyprzedaże, gratisy itp., a dodatkowo reklamy zapewniają o niebotycznym uczuciu zadowolenia po udanym zakupie produktu marki X. W czym tkwi istota zakupoholizmu i kiedy powinniśmy zastanowić się, czy przypadkiem nie popadliśmy w nałóg robienia nadmiernych zakupów?

Pojęcie zakupoholizmu

Zakupoholizm (shopoholizm) można określić syndromem XXI wieku. To niepokonana pokusa i potrzeba robienia zakupów, która sprowadza się do nabywania niepotrzebnych i wcześniej niezaplanowanych dóbr. Zakupoholizm stanowi formę rozładowania wewnętrznego napięcia, redukcji stresów, frustracji, problemów, smutków, poczucia niedowartościowania. Zakupoholik traktuje często zakupy w supermarkecie jako swoistego rodzaju terapię, ucieczkę przed szarą i przygnębiającą rzeczywistością. Nabywanie nowego produktu umożliwia, przynajmniej przez krótki okres, poprawę humoru i kompensację pewnych deficytów natury psychicznej. Robieniu zakupów najczęściej towarzyszą uczucia spełnienia, zadowolenia, a nawet euforii. W perspektywie długofalowej pojawiają się poczucie winy, wstyd, rozczarowanie sobą, smutek, spadek samooceny, złość, irytacja i wyrzuty sumienia. Shopoholizm nie różni się w swej istocie niczym od pozostałych nałogów.

gów, jak hazard, seksoholizm, pracoholizm czy narkomania. Różnica tkwi jedynie w rodzaju „narkotyku”, czyli źródle, w którym zaspokaja się swoje niedostatki czy niedoskonałości. [...]

Jak sobie radzić z zakupoholizmem?

W ramach profilaktyki można spróbować robić zakupy tylko w oparciu o wcześniej sporządzoną listę niezbędnych produktów, zamiast wielkich sklepów samoobsługowych wybierać małe sklepiki osiedlowe albo delegować na zakupy innych członków rodziny. Warto doksztalić się w zakresie edukacji konsumenckiej i przeczytać kilka książek na temat świadomego kupowania czy sztuczek marketingowych, by uodpornić się na ich wpływy. Jeżeli zakupoholizm przybierze już postać trudnego do przezwyciężenia nałogu, trzeba skorzystać ze specjalistycznej terapii uzależnień, najlepiej psychoterapii w nurcie behawioralno-poznawczym albo przynajmniej udać się na wizytę do psychologa, który pomoże zdemaskować problemy tkwiące u podstaw patologicznych zachowań¹³⁴.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ Shopoholizm to uzależnienie od zakupów. **p/f**
- a/ Zakupoholizm jest między innymi wynikiem strategii marketingowych. **p/f**
- b/ Zakupoholizm przypomina inne uzależnienia. **p/f**
- c/ Nie trzeba edukować się na temat zakupoholizmu oraz reklamy. **p/f**
- d/ Shopoholicy powinni być poddawani terapii **p/f**

¹³⁴ <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/zakupoholizm/objawy-zakupoholizmu/> (dostęp: 08.08.2024).

2. Co można doradzić osobie, która robi nieprzemyślane zakupy? Jakie praktyczne działania powinna wdrożyć w życie?
3. Czy warto kupować produkty spożywcze z krótką datą przydatności do spożycia?
4. Jakie sklepy cenisz? Wolisz markety czy małe sklepy osiedlowe?
5. Czy praca w handlu jest Twoim zdaniem trudna? Jeśli tak, to dlaczego?

III/ Praca z tekstem

Poradnik: Jakie cechy powinien mieć dobry sprzedawca

„Osoba, która chce pracować jako sprzedawca musi być bardzo odporna na stres. Ponadto powinna cechować się dużą skrupulatnością, uczciwością oraz kulturą osobistą. W pracy sprzedawcy bardzo przydaje się kierunkowe wykształcenie, a także znajomość przynajmniej podstawowych technik sprzedaży. Sprzedawca musi być osobą bardzo komunikatywną, bez tej cech praca w zawodzie jest praktycznie niemożliwa. Przydaje się opanowanie i zimna krew, w tej pracy ma się do czynienia z bardzo różnymi klientami, często trudnymi i roszczeniowymi. Sprzedawca musi umieć łagodzić napięcia i starać się, żeby klient był zadowolony nie tylko z zakupionych towarów, ale i z jakości świadczonych usług – czytamy w poradach sieci Rabat Detal.

Zawód sprzedawcy bywa bardzo trudny, klienci często właśnie na sprzedawcach wyładowują swoje frustracje. Natomiast ta praca jest bardzo niedoceniana. Zarobki są bardzo często nieadekwatne do ilości zaangażowania i trudu włożonego w pracę. W zawodzie sprzedawcy kontakty z innymi ludźmi są bardzo intensywne, dlatego przy bezpośredniej obsłudze klientów powinny

pracować osoby komunikatywne, łatwo nawiązujące relacje interpersonalne. Ważne są również takie cechy, jak umiejętność słuchania i cierpliwość, umiejętność postępowania z ludźmi, a także odporność emocjonalna.

Bardzo ważna jest podzielność uwagi, ponieważ sprzedawca często wykonuje kilka czynności w krótkich odstępach czasu lub jednocześnie. Ze względu na usługowy charakter tego zawodu przydatne są zainteresowania społeczne oraz menedżerskie. Specyfika zawodu wymaga dużej samodzielności w organizowaniu sobie stanowiska pracy, poczucia odpowiedzialności za wykonywane czynności i powierzony majątek, zdyscyplinowania w utrzymaniu czystości i porządku w punkcie sprzedaży”¹³⁵.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ Sprzedawca nie musi być odporny na stres. p/f
- a/ Sprzedawca nie zawsze powinien być uczciwy. p/f
- b/ Sprzedawca może odznaczać się wysoką kulturą osobistą. p/f
- c/ Ważna w pracy sprzedawcy jest niecierpliwość i gwałtowność reakcji. p/f
- d/ Sprzedawca nie musi dbać o relacje interpersonalne. p/f

2. Czy chciałbyś/chciałabyś pracować w handlu? Uzasadnij swe stanowisko.

¹³⁵ <https://www.dlahandlu.pl/detal-hurt/poradnik-jakie-cechy-powinien-miec-dobry-sprzedawca,53922.html?mp=promo> (dostęp: 08.08.2024).

SZTUKA KULINARNA

Kulinaria są niewątpliwie jednym z bardziej frapujących obszarów codzienności z kilku względów. Internetowy *Słownik Języka Polskiego PWN* definiuje to pojęcie dwójako – jest to „wszystko, co jest związane z przyrządzaniem i gotowaniem potraw; też: potrawy będące wytworem sztuki kulinarnej” (sjp.pwn.pl). Ze sztuką kulinarną, która bywa odmienna w różnych zakątkach globu, wiąże się problem dostępności określonych produktów. Ludzie od wieków pozyskują (zbierają, hodują, łowią itp.) albo wytwarzają pożywienie przeważnie w obrębie swego najbliższego otoczenia, co związane jest z klimatem i geografią danego miejsca. Rzutuje to w oczywisty sposób na dietę, a poniekąd też na praktyki kulinarne danej społeczności, sposób przyrządzania, przechowywania i konserwowania żywności.

Jak pisał Peter Sobieraj „Najważniejsze jest to, że przez jeżdenie człowiek nieświadomie i bez zastanowienia bierze swój udział w kulturze i potwierdza bardziej niż jakąkolwiek inną codzienną czynnością”¹³⁶. *Notabene* dziś, w erze gospodarki globalnej, następuje erozja pewnych tradycyjnych uwarunkowań sposobu odżywiania się danej populacji czy też obecności określonych składników w zjadanych potrawach. W dobie sieci „fast food” mobilni Europejczycy i inni mieszkańcy globu poszukują raczej sprawdzonych smaków niezależnie czy jest to restauracja w Polsce,

¹³⁶ <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/36a1aee9-525c-4d22-b82c-cec5eaf2009e/content> (dostęp: 08.08.2024)

Niemczech czy Wielkiej Brytanii. W kontrze do „żywieniowej globalizacji” oraz groźby zaniku lokalnych kultur kulinarnych są organizacje typu „Slow Food”¹³⁷.

Promowaniu różnorodności przyrządzania potraw sprzyjają dziś media, a zwłaszcza telewizja, gdzie proponuje się wiele kanałów tematycznych poświęconych kuchni w różnorodnym kolorystyce – lokalnym, regionalnym czy narodowym. Warto podkreślić, że dziennikarze kulinarni są często postaciami rozpoznawanymi i lubianymi przez szerszą publiczność. W Polsce do bardziej znanych przedstawicieli tego typu profesji należy chociażby Robert Makłowicz¹³⁸, a np. w Wielkiej Brytanii Gordon Ramsay¹³⁹.

W literaturze pięknej sztuka kulinarna zyskuje ważne miejsce, unaoczniając często przepych oraz niezwykłą wykwintność stołu gospodarza. Przykładem *Satyryki* Petroniusza:

„Jeszcze się wszystkim nie popisał, gdy półmisek z olbrzymią swiną zajął stół. Myśmy zaczęli podziwiać szybkość przyrządzenia i przysięgać, że nawet koguta nie dałoby się tak szybko ugotować, tym bardziej, że wieprz wydawał się nam o wiele większy niż przed chwilą ów dzik. Tymczasem Trymalchion coraz bardziej wpatrywał się weń i powiedział: „Co? Co? Ten wieprz nie jest wypatroszony? Na Herkulesa, nie! Wołać, wołać tu kucharza!”

Przy stole zjawił się przerażony kucharz i powiedział, że zapomniał go wyczyścić. Na to Trymalchion z krzykiem: „Co znaczy „zapomniał”? Myślałby ktoś, że to zwykłe nieposypanie pieprzem czy kminkiem! Rozebrać go!”.

Niezwłocznie też kucharza rozbierają. Stał zmartwiony, a obok niego już dwóch oprawców. Wszyscy jednak zaczęli się

¹³⁷ <https://www.slowfood.com/our-history/> (dostęp 08.08.2024).

¹³⁸ https://www.instagram.com/robertmaklowicz_official/ (dostęp: 08.08.2024).

¹³⁹ <https://www.gordonramsay.com/> (dostęp: 08.08.2024)

wstawiać za nim i prosić: „Zdarza się. Puść go, prosimy. Jeżeli jeszcze raz to zrobi, nikt z nas nie stanie już w jego obronie”.

Ja natomiast z najokrutniejszą surowością nie wytrzymałem dłużej, lecz pochyliwszy się do ucha Agamemnona mówię: „To z pewnością musi być jakiś skończony nicpoń. Czy może ktoś zapomnieć wyczyścić wieprza? Nie wybaczyłbym mu, Herkules świadkiem, gdyby tak tylko rybę przeoczył”

Ale Trymalchion inaczej. Rozpogodził twarz i powiedział: „Wobec tego, że tak lichą masz pamięć, wyczyść nam go tu przy nas”.

Kucharz włożył na siebie z powrotem tunikę, złapał nóż i ostrożną ręką to z tej, to z innej strony ciął brzuch wieprza. Zaraz też z tych cięć, powiększających się pod naciskiem ciężaru, posypały się kiełbaski i kiszki.

Cała służba zaczęła żywiołowo klaskać i podnosić okrzyk: „Niech żyje Gajusz!” Również kucharza uczczono piciem i srebrnym wieńcem i podano mu kubek na podstawce korynckiej¹⁴⁰.

W literaturze europejskiej doby renesansu przerysowany czy groteskowy wręcz obraz kultury stołu dał François Rabelais. W rozdziale XXI. *Nauki i obyczaje Gargantui wedle dyscypliny jego profesorów Sorbonistów* można przeczytać o głównym bohaterze, iż „[...] potem śniadał, aby przepędzić wilgotność rosy i rannego powietrza: nadobne flaki zasmażane, piękne pieczonki duszone, szyneczki, combry koźle, obfitość zupy ze świeżych jarzynek. [...] Co do picia, nie miał na to granicy ani kanonu. Powiadał bowiem, iż granica i kres picia jest wówczas, gdy u osoby pijącej podeszwy u pantofli nabrzmiewają na pół stopy”¹⁴¹.

¹⁴⁰ Petroniusz, *Satyryki*, przeł. M. Brożek, Wrocław 1968, s. 56-57.

¹⁴¹ F. Rabelais, *Gargantua i Pantagruel*, przeł. T. Żeleński-Boy, wyd. 6, Warszawa 1988, t. 1, s. 50-51.

I/ Jedzenie – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałabyś skomentować.

a/ „Po dobrym obiedzie nie ma się pretensji do nikogo – nawet do własnej rodziny”¹⁴². Oscar Wilde

b/ „Człowiek jest tym, co zje”¹⁴³. Ludwig Feuerbach

c/ „Gdy żona dobrze gotuje, drogę do serca męża znajduje.”¹⁴⁴ Aleksander Fredro

a/ „Jemy, aby żyć, nie żyjemy, aby jeść.”¹⁴⁵ Sokrates

2. Jakie potrawy cenisz najbardziej i dlaczego?

II/ Praca z tekstem

Dziesięć powodów, dla których powinieneś jeść śniadanie

„Już stare przysłowie mówi: „śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. [...]

¹⁴² <https://pysznosci.pl/cytaty-na-lodowke,6918250008488065a> (dostęp: 08.08.2024).

¹⁴³ <https://dietetycy.org.pl/czlowiek-jest-tym-co-je/> (dostęp: 08.08.2024).

¹⁴⁴ <https://docenpolskie.pl/nie-ma-bardziej-szczerej-milosci-niz-milosc-do-jedzenia-sentencje-pelne-smaku/> (08.08.2024).

¹⁴⁵ https://pl.wikiquote.org/wiki/Jemy,_aby_%C5%BCy%C4%87,_nie_%C5%BCy-jemy,_aby_je%C5%9B%C4%87

(08.08.2024).

Śniadanie a lepsza koncentracja

Bez dostarczenia organizmowi odpowiedniego paliwa nie przebiegniemy maratonu. Tak samo jest z mózgiem, który stanowi 2 proc. masy ciała i spala aż 20 proc. energii! Pracownicy dużych organizacji bardzo często są na "diecie zapaśników sumo", czyli pomijają śniadania i zjadają dwa duże posiłki w ciągu całego dnia. Pierwszy najczęściej koło południa, a drugi wieczorem, na krótko przed snem. A my jesteśmy jak kominki i co trzy godziny powinniśmy dołożyć węgla do pieca, żeby utrzymać wysoki poziom energii do działania. Bez śniadania nie dostarczymy naszemu mózgowi odpowiedniej ilości glukozy i bardzo szybko odczuwamy zmęczenie, rozdrażnienie i spadek koncentracji [...].

Waga w ryzach dzięki śniadaniu

Dietetycy nie mają wątpliwości – **jeśli chcesz zrzucić na wadze, to musisz jeść śniadanie**. Dawka kalorii rano sprawia, że nie podjadamy między posiłkami i nie sięgamy po niezdrowe przekąski w ciągu dnia. Badania naukowców Queen Margaret University w Edynburgu pokazały, że osoby rezygnujące ze śniadania zjadają potem 40 proc. więcej słodczy, 45 proc. mniej warzyw i 30 proc. mniej owoców. To nie koniec: ryzyko otyłości jest w ich przypadku czterokrotnie większe! [...]

Przepis na długie życie

Jedno jabłko dziennie może utrzymać nas z daleka od lekarza, ale zdrowe śniadanie może również powstrzymać „ponurego

żniwiarza”. Badania pokazują, że osoby, które dożyły 100 lat regularnie lub często zjadały śniadanie. Co więcej fani pierwszego posiłku rzadziej wpadali w szpony śmiertelnych nałogów takich jak: palenie czy nadmierne picie alkoholu”¹⁴⁶.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ Naukowcy dowiedli, że ludzie, którzy jedzą śniadanie zjadają potem mniej słodczy, p/f
- a/ Mózg ludzki zużywa dwadzieścia procent dostarczanej energii. p/f
- b/ Brak glukozy powoduje zmęczenie. p/f
- c/ Otyłość dotyczy osób, które nie jedzą śniadań. p/f
- d/ „Dieta zapaśnika sumo” to 5 posiłków w ciągu dnia. p/f
- e/ Osoby, które nie jedzą śniadań żyją dłużej. p/f
- f/ Spożywanie śniadań sprzyja alkoholizmowi. p/f

2. Co Twym zdaniem powinniśmy jeść na śniadanie? Uzasadnij stanowisko.

3. Konwersacja żywienie (plusy i minusy).

- a/ dieta fast food,
- b/ dieta wegetariańska/wegańska
- c/ dieta mieszana

4. Jaką dietę preferujesz i dlaczego?

¹⁴⁶ <https://zywienie.medonet.pl/zdrowe-odzywianie/zasady-zdrowego-odzywiania/dziesiec-powodow-dla-ktorych-powinienes-jesc-sniadanie/xyg8w0c> (dostęp: 08.08.2024).

III/ Praca z tekstem

Dieta vs sport – co wybrać?

„Zmiana nawyków żywieniowych czy aktywność fizyczna – co wybrać, jeśli Twoim celem jest zdrowe i szczupłe ciało? Odpowiedź jest trywialnie prosta. Połącz dietę i sport. Jedyną słuszną i skuteczną drogą do utrzymania zdrowia i smukłej sylwetki jest przestrzeganie zasad racjonalnego żywienia i codzienna porcja aktywności fizycznej.

Odpowiednia dieta to podstawa. Nie musisz regularnie uprawiać sportu, aby żyć, ale jedzenie i picie są do życia niezbędne. Zaczniemy więc od znaczenia żywienia. Gdyby nie było ono takie ważne, sportowcy zajadaliby się żywnością typu fast food, a ich wyniki byłyby znakomite. Tak jednak nie jest. Odpowiednie żywienie ma ogromne znaczenie, warto więc pamiętać o podstawowych zasadach racjonalnej diety. Zadbaj o jakość i ilość spożywanych posiłków. Wybieraj niskoprzetworzone produkty zbożowe, jedz dużo warzyw, codziennie sięgaj po naturalne produkty mleczne, źródła białka (mięso, ryby, jajka, nasiona roślin strączkowych) i tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy, pestki). Pamiętaj o regularności jedzenia – spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, co 3-4 godziny.

Sposób żywienia wpływa nie tylko na zdrowie. Odpowiednia dieta sprawia, że mamy więcej energii, ułatwia zapamiętywanie i koncentrację, korzystnie wpływa na odporność, zmniejsza ryzyko występowania wielu chorób (np. chorób układu krążenia, wybranych nowotworów, cukrzycy typu 2), a nawet pozytywnie działa na nasz wygląd!

Pamiętaj! Nawet najlepsza dieta nie zapewni pełni zdrowia, świetnego wyglądu i samopoczucia, jeśli zapomnisz o ruchu! Gdy połączysz ją z aktywnością fizyczną, przekonasz się, jak fantastycznie możesz się czuć!

Odpowiednia dawka ruchu każdego dnia, sprzyja utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia, ale również korzystnie wpływa na Twój wygląd i samopoczucie. Dobroczynnie wpływa na funkcjonowanie układu krążenia, pozwala na budowanie masy mięśniowej, ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy, dotlenia ciało, ułatwia radzenie sobie ze stresem, a nawet pozwala uporać się z zaparciami. Korzyści można by wymieniać w nieskończoność! Najlepiej przekonaj się na własnej skórze!

Pamiętaj! Aktywność fizyczna wpływa oczywiście na wygląd, ale nie tylko wygląd się liczy... Zdecydowanie ważniejsze jest zdrowie!

Pamiętaj: ruch to nie tylko spalanie kalorii, lecz także budowanie masy mięśniowej. Im więcej mięśni, tym szybszy metabolizm i łatwiej utrzymasz szczupłą sylwetkę!

Wydaje Ci się, że aktywność fizyczna wiąże się z koniecznością zapisania się do klubu fitness lub na basen? Nic bardziej mylnego! Twoja codzienna aktywność to również spacer, chodzenie po schodach, zajęcia wf-u, czy zabawa z psem. Podobnie jak w przypadku diety, pamiętaj o urozmaiceniu. W ciepłe dni wybieraj rower i inne aktywności na świeżym powietrzu, a gdy pada i zostajesz w domu, gimnastykuj się np. przed telewizorem, tańcz w rytm ulubionej piosenki, pobijaj rekordy na skakance, rób przysiady podczas mycia zębów...

Pamiętaj: spróbuj zrezygnować z windy i oczekiwania na autobus, a Twoje ciało wkrótce Ci się za to odwdzięczy!¹⁴⁷

¹⁴⁷ <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dieta-vs-sport-co-wybrac/> (dostęp 08.08.2024).

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Sportowcy mogą zjadać się żywnością typu „fast food”.

p/f

a/ Posiłki należy spożywać regularnie. p/f

b/ Sposób żywienia wpływa na nasz wygląd. p/f

c/ Przyrost mięśni wpływa na metabolizm. p/f

d/ Ruch nie sprzyja zdrowiu. p/f

1. Skomentuj zdjęcia¹⁴⁸.



A.

¹⁴⁸ A. <https://pixabay.com/pl/illustrations/facet-kaptur-fast-food-ziemniak-8766581/> (dostęp: 08.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/sa%C5%82atka-restauracja-posi%C5%82ek-kolacja-569156/> (dostęp: 08.08.2024).



B.

2. Opowiedz o swym ulubionym daniu.

WYPOCZYNEK

„Wakacje” to „okres wolny od zajęć szkolnych” czy też „okres wolny od pracy i obowiązków” (sjp.pwn.pl), natomiast „ferie” – „okres wolny od zajęć szkolnych, zwłaszcza zimą”, a także „u starożytnych Rzymian: dni poświęcone uroczystościom religijnym i odpoczynkowi” (sjp.pwn.pl). „Wypoczynek” jest to „pozbywanie się zmęczenia po pracy lub podczas przerwy w pracy”; wyróżniamy jego aktywną formę „wypoczynek połączony z uprawianiem sportów” oraz bierną, niepołączoną z aktywnością sportową (sjp.pwn.pl). „Urlop” natomiast to „określony prawnie czas wolny od pracy przysługujący pracownikom” (wsjp.pl).

Wakacje, ferie czy urlopy to szczególnie wyczekiwanie momenty przez uczniów, studentów oraz pracowników różnych branż. Wiele osób ze znacznym wyprzedzeniem planuje swój wypoczynek, co wiąże się przede wszystkim z uzyskaniem atrakcyjnych cen za wycieczki do wymarzonych miejsc, wynajem miejsc noclegowych, wyżywienie itp. Wiele osób oszczędza środki niekiedy przez cały rok, by w okresie wakacyjnym udać się do popularnych miejsc destynacji w Turcji, Włoszech czy Hiszpanii. Niektórzy jednak czekają na tzw. oferty „Last Minute”, które są wyjątkowo tanie, ale sprzedawane w ostatniej chwili. Niezależnie od sposobu planowania wypoczynku, należy podkreślić, iż jest to czas ważny dla odbudowania kondycji psychofizycznej człowieka.

Turystyka jest dziś szczególnie prężną częścią gospodarek wielu państw. W artykule *Turystyka motorem globalnego wzrostu gospodarczego* czytamy:

„Turystyka i związane z nią podróże (T&T) to ważny sektor światowej gospodarki. Generuje obecnie 7,6 proc. Globalnego PKB.

To niestety o 3 pkt proc. mniej niż w 2019 r. Globalne zatrudnienie w branży osiąga niemal 300 mln osób, oznacza to, że blisko co dziesiąte stanowisko pracy na świecie związane jest z turystyką. Z analizy Światowego Forum Ekonomicznego (WEF) wynika, że funkcjonują one w większości w małych i średnich firmach, a połowa z tych miejsc pracy obsadzona jest przez kobiety.

Wpływ na krajowe gospodarki

Szereg krajów polega na turystyce jako kluczowym czynniku wzrostu gospodarczego. Najwyższe wskaźniki w tym zakresie, według danych Statista, uzyskują małe, wyspiarskie kraje oceaniczne. Aż 68 proc. wartości PKB Malediwów pochodzi z przychodów uzyskiwanych od turystów. W przypadku karaibskich wysp Antigua i Barbuda oraz Jamajki to odpowiednio – 55 proc. i 23 proc. PKB, a dla położonych na Oceanie Indyjskim Seszeli to nieco powyżej 23 proc.

W Unii Europejskiej krajem o najwyższym wkładzie sektora T&T w PKB jest Chorwacja, gdzie 26 proc. dochodu narodowego (dane za 2022 r.) generuje turystyka. To jedno z niewielu europejskich państw, w którym przychody z turystyki dorównują wartościom sprzed pandemii. W tyle pozostawia tak chętnie odwiedzane kraje, jak Grecja (18,5 proc.) i Portugalia (15,8 proc.). W Polsce wskaźnik ten wynosi zaledwie 4,5 proc., co może świadczyć o ciągle słabym wykorzystaniu potencjału branży turystycznej. W ujęciu wartości bezwzględnych najwyższe przychody bezpośrednie i pośrednie z działalności sektora T&T uzyskują Stany Zjednoczone – około 2 bln dol., następne są Chiny – 583 mld dol. i Niemcy – 353 mld dol. w 2022 r.¹⁴⁹

Literatura piękna wielorako eksploruje motyw podróży, ale też wypoczynku i wspólnej zabawy, o czym świadczą teksty najwy-

¹⁴⁹ <https://forsal.pl/gospodarka/artykuly/9515291,turystyka-motorem-globalnego-wzrostu-gospodarczego.html> (dostęp: 09.08.2024).

bitniejszego polskiego pisarza doby staropolskiej – Jana Kochanowskiego, który w swych pieśniach naśladował rzymskiego poetę Horacego. W *Pieśni* 9 można przeczytać:

Chcemy sobie być radzi.
Rozkaż, panie, czeladzi,
Niechaj na stół dobrego wina przynaszają,
A przy tym w złote gęśle albo w lutnią grają¹⁵⁰.

I/ Wakacje, podróże, wypoczynek – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Turyści nie wiedzą gdzie byli, podróżnicy nie wiedzą gdzie będą”¹⁵¹. Paul Theroux.

b/ „Raz w roku pojedź w miejsce, w którym jeszcze nie byłeś”¹⁵². Dalajlama

c/ „Letnie popołudnie; dla mnie zawsze były to dwa najpiękniejsze słowa w moim języku”¹⁵³. Henry James

d/ „Fajnie jest na wakacjach – razem z kolegami pływamy, opalamy się, biegamy, bijemy się, nie odzywamy się do siebie, i jest super zabawa”¹⁵⁴. Mikołajek

¹⁵⁰ J. Kochanowski, *Pieśni*, oprac. L. Szcherbicka-Ślęk, wyd. 4, Wrocław 1998, s. 22.

¹⁵¹ <https://czasdzieci.pl/cytaty/d,15.html> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁵² <https://www.ef.pl/blog/language/50-cytatow-dla-podrozujacych/> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁵³ <https://cytaty.pl/sentencje/72128,25-cytatow-na-wakacje-dzieki-nim-poczujesz-penie-lata.html> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁵⁴ <https://pl.wikiquote.org/wiki/Miko%C5%82ajek> (dostęp: 09.08.2024).

e/ „Podróże to jedyna rzecz na którą wydajemy pieniądze, a stajemy się bogatsi”¹⁵⁵.

2. Gdzie chciałbyś spędzić wymarzone wakacje?

II/ Praca z tekstem

Chodzę do szkoły, różne stopnie zbieram
Szóstki i piątki, i jedynki nieraz
Uczę się dzielnie od niedzieli do soboty
Lecz ciągle po głowie mi chodzi taki motyw:

Że jeszcze tylko:
Wrzesień, październik, listopad, grudzień
Styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec i...

Wakacje, znów będą wakacje
Na pewno mam rację, wakacje będą znów.

Chodzę do szkoły tydzień za tygodniem
Często jest mi dobrze, czasem niewygodnie
Niewygodnie wtedy, gdy się nauczyć trzeba
Lecz ciągle po głowie mi chodzi taki temat:

Że jeszcze tylko:
Listopad, grudzień, styczeń, luty, marzec
Kwiecień, maj, czerwiec i...

Wakacje, znów będą wakacje
Na pewno mam rację, wakacje będą znów.

¹⁵⁵ <https://cytaty.pl/cytaty-angielskie/75599,podrozowanie-to-jedyna-rzecz-na-ktora-wydajesz-pieniadze-a-stajesz-sie-bogatszy.html> (dostęp: 09.08.2024)

Chodzę do szkoły miesiąc za miesiącem
Zaraz będą święta, a w święta jest dobrze
Potem już półrocze, stopnie każdy widzi
No więc czemu tata chodzi i się dziwi

Że jeszcze tylko:
Styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec i...

Wakacje, znów będą wakacje
Na pewno mam rację, wakacje będą znów.

Chodzę do szkoły i chodzę z Agatą
Wiosna już przyszła, nie ma rady na to
Uczyć mi się nie chce, no ale się przymuszam
Po głowie chodzi myśl, która ciągle mnie wzrusza

Że jeszcze tylko:
Kwiecień, maj, czerwiec i...

Wakacje, znów będą wakacje
Na pewno mam rację, wakacje będą znów.

Chodzę do szkoły, bo każdy gdzieś chodzi
Starsi do pracy, a do szkoły młodzi
Często jest mi dobrze, a czasem niewygodnie
Wciąż ta myśl, nie mogę się uwolnić od niej

Że jeszcze tylko:
Maj, czerwiec i...

Wakacje, znów będą wakacje
Na pewno mam rację, wakacje będą znów.

Chodzę do szkoły, koniec roku za pasem
Stopnie na cenzurze, tata czeka z pasem
I róbta co chceta, ale najpierw pomyślta
Już koniec nauki, błąka mi się myśl ta:

Że jeszcze tylko:
No co? Nic już nie zostało? To znaczy...

Wakacje, znowu są wakacje
Na pewno mam rację, wakacje znowu są.
Wakacje, znowu są wakacje
Na pewno mam rację, wakacje znowu są.

I koniec wakacji i śpiewamy od nowa...
Chodzę do szkoły, różne stopnie zbieram
Szóstki i piątki, i jedynki nieraz...¹⁵⁶

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/Bohater uczy się od niedzieli do soboty – **p**/f
a/ Jakich miesięcy nie wymieniono w tekście? p/f
b/ Bohater chodzi do szkoły i chodzi z Agatą. p/f
c/ Czy uczeń spodziewa się dobrych ocen na świadectwie?
p/f

2. Czy wypoczynek może nas zmęczyć?

3. Wypoczynek czynny czy bierny? Dyskusja.

4. Jaki wypoczynek preferujesz i dlaczego? Uzasadnij swe stanowisko.

¹⁵⁶ <https://ising.pl/kabaret-otto-wakacje-tekst> (dostęp: 09.08.2024).

III/ Praca z tekstem

Góry czy morze? Co warto wybrać na okres wakacyjny?

[...] „Wyjazd w góry to wymarzony urlop dla tych, którzy nie potrafią długo usiedzieć na miejscu. Piesze wędrówki, wycieczki rowerowe czy inne górskie aktywności to strzał w dziesiątkę dla osób lubiących być w ruchu i ceniących sobie odpoczynek, który pozwoli im zadbać o kondycję. Bogactwo natury, ale także i całe mnóstwo zabytków takich jak zamki, pałace czy obiekty sakralne zapraszają turystów, dla których zwiedzanie jest obowiązkowym punktem wycieczki. Ci, którzy uwielbiają obcować z tradycjami i poznawać zwyczaje poszczególnych regionów zdecydowanie odnajdą się w kolorowym świecie południowej Polski, dla której pielęgnowanie staropolskich zwyczajów jest codziennością. Dopełnieniem aktywnego wyjazdu jest też podróż po mapie punktów restauracyjnych serwujących tradycyjne, góralskie smaki.

Urlop nad morzem z kolei jest znaczenie lepszą propozycją dla osób, które wypoczynek łączą z wylegiwaniem się na plaży, spacerowaniem po urokliwych miasteczkach czy nocnym wyjściem do klubów i restauracji. Niektórzy preferują odpoczynek, który nie wymaga od nich wysiłku fizycznego, gdyż będąc w ciągłym biegu na co dzień, w wolne dni wolą się wyciszyć i zregenerować siły. Morze to także świetna destynacja dla osób, które uwielbiają sporty wodne. Taki wyjazd czasem bywa też lepszą alternatywą dla dzieci, które niekoniecznie są chętne do kilkugodzinnych wędrówek po górach. Dla maluchów znacznie atrakcyjniejsza będzie zabawa w piasku czy brodenie w ciepłej wodzie Bałtyku. Północ Polski również ma wiele do zaoferowania turystom, chcącym wykorzystać czas zarówno na plażowanie, jak i zwiedzanie.

Lepsze wakacje nad morzem czy urlop w górach?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, który wakacyjny kierunek jest lepszy, gdyż wszystko uzależnione jest od indywidualnych upodobań turystów. Niemniej jednak zdarza się tak, że **czasem na wybór destynacji ma wpływ stan zdrowia**. Nad morzem wiele osób zdaje sobie sprawę z dobroczynnego działania jodu, co jest szczególnie dużym atutem dla osób chorujących na tarczycę czy dla kobiet w ciąży i dzieci. Morska bryza dobrze również wpływa na skórę i cały układ krwionośny. Wynajem pokoju w hotelu nad morzem poprawi zatem stan zdrowia wielu osób oraz wzmocni organizm, szczególnie u seniorów. Nie dziwi więc fakt, iż morskie kurorty mogą się pochwalić licznymi uzdrowiskami, sanatoriami oraz ośrodkami rehabilitacyjnymi.

W górach natomiast dobrze będą się czuły osoby cierpiące na astmę czy różnego rodzaju dolegliwości reumatyczne. Ostry klimat nie zaszkodzi również tym, którzy nie miewają problemów z błędnikiem. Wyjazd może być z kolei niekorzystny dla tych, którzy walczą z nadciśnieniem czy chorobą wieńcową. Gwałtowne zmiany ciśnienia i górskie powietrze mogą być również problematyczne dla tych, którzy miewają migreny i zawroty głowy. Mając takie kłopoty zdrowotne, lepiej nie wybierać się w góry, gdyż intensywny wysiłek może pogorszyć stan zdrowia lub potęgować uciążliwe dolegliwości, które całkowicie odbiorą przyjemność z wyjazdu. Warto więc rozważnie wybierać kierunek podróży, szczególnie jeśli zabiera się na urlop dzieci lub osoby starsze, które są podatne na gwałtowne zmiany klimatu”¹⁵⁷.

¹⁵⁷ <https://www.orle.com.pl/blog/odwieczny-dylemat-morze-kontra-gory/> (dostęp: 09.08.2024).

1. Odwołując się do powyższego tekstu odpowiedz na pytania.

- a.** Dla kogo urlop nad morzem jest korzystniejszy?
- b.** Kto będzie lepiej wypoczywał w górach?
- c.** Czy dzieci lepiej wypoczywają w górach czy nad morzem?

2. Wypoczynek na wsi czy w mieście? Dyskusja.

CHROŃMY PRZYRODĘ

Ochrona przyrody jest niewątpliwie jednym z ważniejszych wyzwań współczesności. „Środowisko naturalne, środowisko przyrodnicze” definiuje się jako „ogół elementów ożywionych i nieożywionych przyrody, które pozostają w ciągłej interakcji ze sobą nawzajem, a także z człowiekiem, który żyje w ich obrębie i ma na niego wpływ”¹⁵⁸. Badacze podkreślają, że „[...] istotną cechą środowiska naturalnego jest jego równowaga”¹⁵⁹. W obrębie środowiska naturalnego wyróżnia się „takie składniki przyrody, jak: gleby, skały, grunty, powietrze, wody powierzchniowe i podziemne, kopaliny, a także wszystkie organizmy żywe. Tworzą go zatem elementy nieożywione przyrody (inaczej fizyczne, nieorganiczne, abiotyczne) oraz ożywione (organiczne, biotyczne)”¹⁶⁰.

Wagę i wartość przyrody ceniono od najdawniejszych czasów poprzez sakralizację jej elementów. Jak pisał Mircea Eliade:

„Płodność ziemi jest wiązana z płodnością kobiet, które stają się odpowiedzialne za obfitość zbiorów, znają przecież „tajemnicę” prokreacji. Jest to tajemnica religijna, rządzi bowiem początkiem życia, zaopatrzeniem w żywność i śmiercią. Gleba zostaje upodobniona do kobiety. Później, po wynalezieniu radła, uprawę roli łączy się z aktem płciowym. Przez tysiąclecia jednak Matka Ziemia rodziła sama, drogą partenogenezy. Wspomnienie owej „tajemnicy” przetrwało jeszcze w greckiej mitologii (Hera poczyną

¹⁵⁸ <https://www.ekologia.pl/slownik/srodowisko-naturalne/> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁵⁹ Tamże.

¹⁶⁰ Tamże.

sama i rodzi Hefajstosa i Aresa) oraz daje się odczytać w wielu mitach i w wielu ludowych wierzeniach dotyczących narodzin ludzi z ziemi, rodzenia na ziemi, układania noworodka na ziemi itp. Zrodzony z ziemi człowiek poprzez śmierć powraca do swej matki”¹⁶¹.

Ochrona przyrody czy samej Ziemi w tym kontekście staje się imperatywem, który ma nie tylko ściśle pragmatyczny fundament (racjonalne gospodarowanie jej zasobami), ale też podkład duchowy.

Literatura piękna utrwała wielorakie opisy przyrody, wskazując na jej niezwykle walory estetyczne. Przykładem m.in. utwory doby romantyzmu – *Pan Tadeusz* Adama Mickiewicza czy *Kordian* Juliusza Słowackiego. Jak pisał Mickiewicz:

Był on prostak [Pan Tadeusz A.B.], lecz umiał czuć wdzięk przyrodzenia,
I patrząc w las ojczysty, rzekł pełen natchnienia:
«Widziałem w botanicznym wileńskim ogrodzie,
Owe sławione drzewa rosnące na wschodzie
I na południu, w owej pięknej włoskiej ziemi;
Któreż równać się może z drzewami naszymi?
Czy aloes z długimi jak konduktor pałki?
Czy cytryna, karlica z złocistymi gałki,
Z liściem lakierowanym, krótka i pękata,
Jako kobieta mała, brzydka, lecz bogata?
Czy zachwalony cyprys długi, cienki, chudy,
Co zdaje się być drzewem nie smutku, lecz nudy?
Mówią, że bardzo smutnie wygląda na grobie;
Jest to jak lokaj Niemiec we dworskiej żałobie,
Nieśmiejący rąk podnieść ani głowy skrzywić,

¹⁶¹ M. Eliade, *Historia wierzeń i idei religijnych*, przeł. S. Tokarski, Warszawa 1997, t. 1, s. 29.

Aby się etykiecie niczym nie sprzeciwić.
«Czyż nie piękniejsza nasza pocziwa brzezina,
Która jako wieśniaczka, kiedy płacze syna,
Lub wdowa męża, ręce załamie, roztoczy
Po ramionach do ziemi strumienie warkoczy!
Niema z żalu, postawą jak wymownie szlocha!
Czemuż pan Hrabia, jeśli w malarstwie się kocha,
Nie maluje drzew naszych, pośród których siedzi?
Prawdziwie, będę z pana żartować sąsiedzi,
Że mieszkając na żyznej litewskiej równinie,
Malujesz tylko jakieś skały i pustynie»¹⁶².

Powyższy fragment pokazuje przywiązanie bohatera do ojczywej przyrody. Staje się ona synonimem swojskości oraz szerokiej palety uczuć. W tych fragmentach pobrzmiewa też krytyka cudzoziemskich wzorów, czego symbolem staje się chociażby cyprys, który przypomina niemieckiego lokaja. W *Kordianie* bohater cytuje fragmenty *Króla Leara* Szekspira, odsłaniające potęgę i piękno nieujarzmionej natury okolic Dover:

Chodź! oto szczyt, stój cicho... Zakręci się w głowie,
Gdy rzucisz wzrok w przepaści ubiegłe spod nogi...
Wrony przelatujące w otchłani półowie
Mało większe od żuków... a tam — na pół drogi
Czepia się ktoś... chwast zbiera... z ciężkiej żyje pracy!...
Stąd go nie większym widać od człowieka głowy.
A owi, co się snują po brzegu, rybacy
Wydadają się jak mrówki... Okręt trójmasztowy,
Spoczywający w porcie, widać stąd, bez żagli,
Łupinę tylko, mniejszą od węzła kotwicy...

¹⁶² <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/pan-tadeusz.html> (dostęp: 09.08.2024).

A szum zhukanej fali, którą wicher nagli
I pokłada na brzegów skalistej granicy,
War piany i kamieni, równy głośnie burzy,
Ucha tu nie dochodzi... O! nie patrzę dłużej,
Bo myśl skręcona głową w otchłań mię zanurzy...¹⁶³

I/ Przyroda – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

- a/ „Patrzeć na piękno przyrody jest pierwszym krokiem do oczyszczenia umysłu”. Amit Ray
- b/ „Najczystsza droga do wszechświata prowadzi przez dziki las”. John Muir
- c/ „Natura nie jest miejscem do odwiedzenia. To jest nasz dom”¹⁶⁴. Gary Snyder
- d/ „Idę do natury, aby być kołysanym i uzdrowionym, i aby moje zmysły zostały uporządkowane”¹⁶⁵.
- e/ „Natura, namiestnik Wszechmogącego Boga”¹⁶⁶. Geoffrey Chaucer

2. Czy przyroda może być źródłem przeżycia estetycznego?

3. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Wszystko, co możesz sobie wyobrazić, natura już to stworzyła”¹⁶⁷. Albert Einstein

¹⁶³ <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/kordian.html> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁶⁴ Cytaty – a, b, c – za: <https://www.zycieipodroze.pl/2020/11/26/natura-cytaty-aforyzmy-powiedzenia/> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁶⁵ <http://naskrajukraju.pl/?p=13658> (dostęp: 09.08.2024).

¹⁶⁶ http://mkarasinski.pl/_cms/files/Kalendarz%20MK%202021.pdf (dostęp: 09.08.2024)

¹⁶⁷ <https://www.cytatownia.pl/cytaty-o-naturze/> (dostęp: 09.08.2024).

II/ Praca z tekstem

Przyroda i różnorodność biologiczna

„Naukowcy poznali i opisali niespełna dwa miliony gatunków roślin i zwierząt, podczas gdy na Ziemi żyje przypuszczalnie około dziesięć milionów. Wynika z tego, że co najmniej 80% z nich nie ma nawet nazwy. Te liczby pokazują jak wygląda różnorodność biologiczna, czyli mnogość i różnorodność form, jakie może przybierać ożywiona materia.

Zróżnicowanie form organizmów żywych wynika z ich przystosowania się do środowiska przyrodniczego, w którym żyją. Przekazywanie cech kolejnym pokoleniom zapewnia przetrwanie gatunków. Dzięki nieustającej ewolucji możemy podziwiać bogactwo odmian i form. W procesie ewolucji przyroda wytwarza różnorodność i ją podtrzymuje. Natomiast ciągle wykształcanie się osobników o nowych cechach i ich nowych kombinacjach zwiększa prawdopodobieństwo przetrwania gatunków w przypadku kolejnych zmian w środowisku. Różnorodność biologiczna jest więc szczególną wartością całej żywej przyrody. Można ją określić jako różnorodność form życia wraz z całą ich zmiennością na poziomie mikroskopowym, jak i makroskopowym. Według definicji przyjętej przez Konwencję o różnorodności biologicznej, różnorodność gatunkowa oznacza zróżnicowanie wszystkich żywych organizmów występujących na Ziemi, m.in. w ekosystemach lądowych, morskich czy słodkowodnych, jak też w zespołach ekologicznych, których organizmy te są częścią.

Zagrożenia dla różnorodności biologicznej

Wymieranie gatunków jest procesem naturalnym, podczas którego słabe i niepotrafiące się przystosować osobniki giną. Do

wymierania dochodzi na skutek nieustannych zmian zachodzących w środowisku. W historii Ziemi wielkie, masowe wymieranie gatunków miało miejsce sześć razy. Do ostatniego przyczynił się człowiek i jego działalność, która na wielką skalę zmieniała środowisko przyrodnicze Ziemi. Co najmniej 20 gatunków zwierząt, roślin i grzybów ginie z planety każdego dnia w wyniku zanieczyszczeń i przekształceń w ich naturalnym środowisku. Szacuje się, że w ciągu najbliższych 30 lat tempo to wzrośnie do ponad 100 gatunków dziennie.

Co powoduje tak błyskawiczne zanikanie gatunków?

Główną przyczyną jest utrata siedlisk, czyli niszczenie przez człowieka warunków odpowiednich dla życia danych gatunków. Na zagarniętych i przekształconych przez ludzi terenach wiele organizmów nie potrafi żyć - ukryć się, rozmnażać, ani znaleźć pokarmu. Zagrożenie wynikające z utraty siedliska dotyczy ponad połowy gatunków, które obecnie giną. Na drugim miejscu jest wprowadzanie przez człowieka gatunków pochodzących z innych rejonów geograficznych, tzw. obcych gatunków inwazyjnych, które wypierają gatunki rodzime. Trzecie miejsce na liście przyczyn zajmuje eliminowanie osobników poprzez rybołówstwo, kłusownictwo, myślistwo oraz wycinanie drzew. Najbardziej zagrożone są organizmy zamieszkujące małe obszary, jak np. ptaki. Reguła ta dotyczy wszystkich grup zwierząt, roślin i grzybów.

Ochrona różnorodności biologicznej

Różnorodność biologiczną należy chronić przede wszystkim ze względu na:

- podtrzymanie mechanizmów działania żywej przyrody;
- zachowanie zdolności do przetrwania zmian środowiska;

- wartości jeszcze nie odkryte i niewykorzystane, a które mogą być podstawą rozwoju i gwarancją przeżycia przyszłych pokoleń.

Wyginiecie gatunku jest nieodwracalną stratą, ponieważ znika też kombinacja genów w nim zawarta. W związku z tym, że każdy gatunek ma swoje miejsce i funkcję w ekosystemie wraz z jego wyginieciem ekosystem także staje się mniej stabilny. Człowiek tworzy programy zachowania gatunków zagrożonych wyginieciem. Ta aktywność dotyczy dwóch podstawowych działań - ochrony in situ (w naturalnym środowisku życia) i ex situ (poza tym środowiskiem)”¹⁶⁸. [...]

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Na Ziemi żyje 2 miliony gatunków. p/f

a/ Wielość gatunków wynika z potrzeby przystosowania się do środowiska. p/f

b/ W historii Ziemi było 6 wielkich zagład gatunków. p/f

c/ Codziennie ginie na Ziemi 20 gatunków zwierząt czy też roślin. p/f

d/ Wymieranie gatunków zagraża ekosystemowi. p/f

2. W jaki sposób możemy chronić przyrodę każdego dnia?

3. Jakie znasz sposoby oszczędzania wody?

4. Czy znasz jakieś sposoby oszczędzania żywności?

5. Jak i co kupować, by nie niszczyć środowiska naturalnego?

6. Co to znaczy „żyć ekologicznie”?

¹⁶⁸ <https://www.gov.pl/web/gdos/ochrona-przyrody4> (dostęp: 09.08.2024).

III/ Praca z tekstem

Jak żyć ekologicznie – poradnik

„Nie marnuj wody. Zmywaj po zatkaniu odpływu zlewozmywaka lub korzystaj ze zmywarki, płucz owoce i warzywa nie pod bieżącą wodą, a w misce, korzystaj z prysznica, a nie z kąpeli w wannie, zainstaluj dwudzielną spłuczkę w w.c., włączaj skrócone programy w pralce. Jeśli masz ogródek, koniecznie zbieraj deszczówkę! W tym wypadku, to co dobre dla środowiska, jest też dobre dla twojej kieszeni.

Oszczędzaj prąd. Zainwestuj w żarówki ledowe lub nowoczesne świetlówki, wybieraj AGD o najwyższej klasie wydajności energetycznej wybieraj krótkie programy w zmywarce i pralce, wyłączaj funkcję stand-by w urządzeniach. Na oszczędnościach zyskają też twoje finanse.

Nie kupuj opakowań. Wybieraj produkty na wagę, a nie zapakowane. Kiedy tylko to możliwe, kupuj produkty bez opakowania albo przynajmniej w dużych opakowaniach. Korzystaj z toreb na zakupy wielokrotnego użytku!

Segreguj śmieci. Im mniej resztek trafi na wysypisko śmieci, tym lepiej. Do ponownego przetworzenia nadaje się większość plastiku, szkło, papier i metal. Jeśli tam, gdzie mieszkasz, gmina nie oferuje selektywnej zbiórki śmieci, znajdź najbliższe punkty, do których możesz je zawieźć samodzielnie. Jeśli możesz, załóż kompostownik.

Kupuj lokalnie i sezonowo. Staraj się kupować żywność, którą wyprodukowano przynajmniej na tym samym kontynencie, na którym mieszkasz. Kupuj to, co akurat rośnie lub owocuje w tym sezonie. Rozejrzyj się po lokalnych bazarkach, sprawdź, czy w okolicy nie działa kolektyw spożywczy, który zbiera żywność od lokalnych, zaprzyjaźnionych rolników.

Jedz ekologicznie. Wybieraj żywność, którą wyprodukowano zgodnie ze ścisłymi przepisami rolnictwa ekologicznego. Masz gwarancję, że nie użyto przy ich uprawie szkodliwych środków ochrony roślin, że okolica, w której rosną, nie jest skażona. Niemniej istotne jest też to, że w ekologicznych hodowlach dba się o dobrostan zwierząt.

Zwracaj uwagę na certyfikaty. Warto poznać ekologiczne certyfikaty, które bynajmniej nie są ograniczone do żywności. Możemy kupić koszulki z ekologicznej bawełny, regał z drewna ze zrównoważonych upraw, kosmetyki, z naturalnych składników.

Sprzątaj i pierz ekologicznie. Wiele nowoczesnych środków czystości i proszków do prania to prawdziwe osiągnięcia chemii i technologii, a jednocześnie spore obciążenie dla środowiska – zarówno na etapie produkcji, jak i wtedy, gdy po użyciu ich resztki trafią do kanalizacji. Wykorzystuj staroświeckie metody: sodę oczyszczoną, ocet, sok z cytryny, sól. Prać możesz używając specjalnych orzeszków. Ich skorupki są nasiąknięte substancjami, które spieniają wodę; można ich używać kilka razy.

Zapomnij o samochodzie. Używaj jak najwięcej własnych nóg i transportu publicznego, jedź do pracy rowerem, wybierz ko-

lejkę, autobus lub tramwaj. Jeśli musisz dojeżdżać do pracy samochodem, spróbuj znaleźć współpasażerów – trudno o coś mniej ekologicznego niż jedna osoba w samochodzie.

Na koniec coś ekstremalnego: **nie kupuj**. Wyprodukowanie każdego produktu, od chusteczek higienicznych po telefon komórkowy oznacza, że zużyto w tym celu, wodę, energię, paliwo, wyemitowano do atmosfery ciepło i rozmaite nieobojętne dla środowiska substancje. Od czasu do czasu trzeba pójść na zakupy, ale za każdym razem powinniśmy się zastanowić, czy to, co chcemy kupić, jest nam naprawdę potrzebne i czy na pewno to wykorzystamy. A może lepiej kupić rzecz używaną? Może akurat tego, czego potrzebujemy, pozbywają się znajomi lub ktoś z rodziny? Może wystarczy coś tylko pożyczyć?¹⁶⁹

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Zbieranie deszczówki pozwala na oszczędzanie wody.

p/f

a/ Oszczędzanie prądu możliwe jest dzięki temu, że wyłączasz funkcję czuwania w urządzeniach. p/f

b/ Jeśli chcesz chronić środowisko, nie kupuj rzeczy używanych. p/f

c/ Kupowanie owoców i warzyw sezonowych pomaga chronić środowisko. p/f

d/Pożyczanie, a nie kupowanie pomaga chronić przyrodę. p/f

2. Karanie ludzi czy edukacja? Co pozwala na lepszą ochronę przyrody? Dyskusja.

¹⁶⁹ <https://ladnydom.pl/budowa/7,167217,19783449,jak-zyc-ekologicznie-10-sposobow-na-ekologiczne-zycie.html> (dostęp: 09.08.2024).

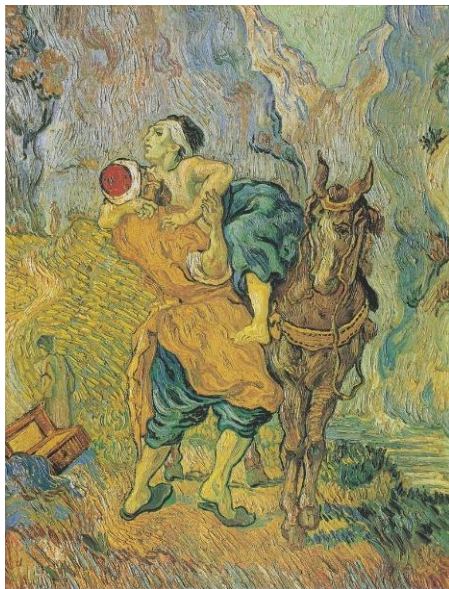
WOLONTARIAT

Pomoc drugiemu człowiekowi jest jedną z najwyższej usytuowanych wartości bodaj we wszystkich systemach społecznych i religijnych na świecie. Ludzie czyniący bezinteresowne dobro są w kulturze europejskiej szanowani i stawiani jako wzór do naśladowania. Dla tego rodzaju postaw punktem odniesienia może okazać się Nowy Testament, gdzie mowa jest o miłosiernym Samarytaninie. Jezus odpowiedział uczonemu w Prawie:

«Pewien człowiek schodził z Jerozolimy do Jerycha i wpadł w ręce zbójców. Ci nie tylko że go obdarli, lecz jeszcze rany mu zadali i zostawiwszy na półumarłego, odeszli. Przypadkiem przechodził tą drogą pewien kapłan; zobaczył go i minął. Tak samo lewita, gdy przyszedł na to miejsce i zobaczył go, minął. Pewien zaś Samarytanin, będąc w podróży, przechodził również obok niego. Gdy go zobaczył, wzruszył się głęboko: podszedł do niego i opatrzył mu rany, zalewając je oliwą i winem; potem wsadził go na swoje bydlę, zawiózł do gospody i pielęgnował go. Następnego zaś dnia wyjął dwa denary, dał gospodarzowi i rzekł: "Miej o nim staranie, a jeśli co więcej wydasz, ja oddam tobie, gdy będę wracał". Któryż z tych trzech okazał się, według twego zdania, bliźnim tego, który wpadł w ręce zbójców?» On odpowiedział: «Ten, który mu okazał miłosierdzie». Jezus mu rzekł: «Idź, i ty czyn podobnie!» (Łk 10,30-37)

Przypowieść o obcokrajowcu, który udziela pomocy przedstawicielowi innej nacji, w chwili, kiedy jego rodacy odwracają się

od jego nieszczęsnego położenia, niewątpliwie budzi szacunek i sympatię do podróżnego. Warto też dodać, że przypowieść zyskała wiele malarskich konterfektów, m.in. autorstwa Vincenta van Gogha – *Dobry Samarytanin (według Delacroix)*¹⁷⁰ z 1890 r.



Wydaje się, iż nowotestamentalna przypowieść oraz jej kulturowe realizacje odsłaniają tę najlepszą część ludzkiej natury, która skłonna jest do empatii i bezinteresownej miłości do drugiego człowieka. Jak wolno sądzić m.in. z tego właśnie podglebia wyrasta idea wolontariatu.

Według jednego ze słowników internetowych „wolontariat” czy „woluntariat” to „dobrowolna, bezpłatna praca społeczna,

¹⁷⁰ [https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobry_Samarytanin_\(wed%C5%82ug_Delacroix\)#/media/Plik:Van_Gogh_-_Der_barmherzige_Samariter.jpeg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobry_Samarytanin_(wed%C5%82ug_Delacroix)#/media/Plik:Van_Gogh_-_Der_barmherzige_Samariter.jpeg) (dostęp: 10.08.2024).

zwłaszcza związana z opieką nad nieuleczalnie chorymi lub niepełnosprawnymi ludźmi”, a także „bezpłatna forma stażu” (sjp.pwn.pl). Natomiast „wolontariusz” czy „wolontariusz” to „osoba pracująca gdzieś dobrowolnie, bez wynagrodzenia, zwłaszcza opiekująca się nieuleczalnie chorymi lub niepełnosprawnymi ludźmi”, a także „praktykant pracujący bez wynagrodzenia w celu zaznajomienia się z zawodem”, a dawniej „ochotnik w wojsku”. Według *Wielkiego Słownika Języka Polskiego PAN* jest to „osoba, która pracuje z własnej woli dla dobra innych i nie czerpie z tej aktywności żadnych korzyści materialnych” (wsjp.pl)

I/ Wolontariat – cytaty

1. Przeczytaj uważnie poniższe cytaty znalezione w sieci i wybierz jeden, który chciałbyś / chciałybyś skomentować.

a/ „Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli”¹⁷¹. Albert Schweitzer

b/ „Jakże byłoby pięknie, gdyby każdy z nas mógł wieczorem powiedzieć: dzisiaj zrobiłem gest miłości wobec drugiego”¹⁷². Papież Franciszek

c/ „Nie sposób przecenić radości i szczęścia, jakie daje wolontariat. Nie ma innego sposobu na zabicie depresji niż słuszenie innym. Tylko życie dla innych jest warte przeżycia”¹⁷³. Albert Einstein

¹⁷¹ <https://www.gildiapiora.pl/cytat/szczescie-to-jedyna-rzecz-ktora-sie-mnozy> (dostęp: 10.08.2024).

¹⁷² <https://www.gosc.pl/doc/1537837.Papiez-Jakze-byloby-pieknie-gdyby> (dostęp: 10.08.2024).

¹⁷³ <https://moc.org.pl/zrobmy-to-razem/wolontariat/> (dostęp: 10.08.2024).

d/ „Zapamiętaj, że najszcześniejszymi ludźmi nie są ci, którzy otrzymują więcej, ale ci, którzy dają więcej”¹⁷⁴. Horace Jackson Brown Jr.

2. Opisz fotografie¹⁷⁵.

A.



B.



¹⁷⁴ <https://noizer.pl/cytaty-o-wolontariacie/> (dostęp: 10.08.2024).

¹⁷⁵ A. <https://pixabay.com/pl/photos/zach%C3%B3d-s%C5%82o%C5%84cam%C4%99%C5%BCczy%C5%BAni-sylwetki-1807524/> (dostęp: 10.08.2024) oraz B. <https://pixabay.com/pl/photos/m%C5%82odzi-ludzie-grupa-przyjaciele-3575167/> (dostęp: 10.08.2024).

II/ Praca z tekstem

Skąd wziął się wolontariat

„Jednym z pierwszych ludzi, którzy pojmowali wolontariat we współczesnym znaczeniu był szwajcarski pacyfista Pierre Ceresole. W 1920 r. zorganizował on pierwszy obóz – Service Civil Volontaire – będący reakcją na wydarzenia i następstwa I wojny światowej. Pierre Ceresole, jako gorliwy chrześcijanin dostrzegał konflikt ideałów chrześcijańskiej miłości bliźniego z politycznymi rozgrywkami i okrucieństwem wojny. W kolejnych latach organizował następne obozy. Pojawiło się też wiele grup i jednostek inspirowanych jego przykładem, starających się ochotniczą pracą realizować ideał bezinteresownej miłości i pokoju.

Wracając do historii wolontariatu, warto pamiętać również o jego początkach w Stanach Zjednoczonych. Pierwsi pionierzy, przybywający do USA, aby przetrwać musieli ze sobą współpracować, budując swoje domy, miasta, polując. Tworzyli ówczesne załazki społeczności lokalnych. Pomagali sobie i nowym napływającym osadnikom. Na ten okres właśnie datuje się początek działań wolontarystycznych za oceanem.

Po II wojnie światowej powstało wiele inicjatyw i organizacji międzynarodowych, promujących wolontariat. Jedną z nich jest UNESCO, które powołało do życia instytucję mającą ułatwić współpracę i koordynację organizacji wolontariackich CCIVS (Coordinating Committee for International Voluntary Service), zrzeszającą obecnie ok. 140 organizacji. W stosunku do idei pierwotnych Ceresola, pole działalności tych organizacji znacznie się rozszerzyło. Powstanie Unii Europejskiej również miało wpływ na organizację ruchu wolontarystycznego na Starym Kontynencie. Narodowe instytucje wolontariatu zrzeszają się w sieci współpracy, opracowują

wspólne programy działania, prowadzą politykę promocji i rozwijania pracy ochotniczej. Nie sposób jest jednoznacznie wskazać tej jedynej i najważniejszej instytucji wolontariatu”¹⁷⁶. [...]

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

0/ Pierre Ceresole był pacyfistą. p/f

a/ Działania wolontarystyczne rozwijały się również w USA. p/f

b/ UNESCO promuje wolontariat. p/f

c/ UE promuje ruch wolontarystyczny. p/f

d/ Trudno wskazać najważniejszą instytucję wolontariatu, gdyż jest ich wiele. p/f

III/ Wolontariat (dylematy)

1. Czy warto zrzeszać się w grupy wolontariackie? Czy lepiej działać indywidualnie?

2. Który typ wolontariatu jest Twoim zdaniem bardziej wartościowy?

a/ wolontariat akcyjny (działanie tu i teraz, jednorazowe lub kilkurazowe)

b/ wolontariat długoterminowy (trwa miesiące a nawet lata)

3. Jakie cechy powinien mieć dobry wolontariusz?

4. Jakimi obszarami życia społecznego powinni zajmować się wolontariusze i dlaczego?

¹⁷⁶ <https://sp2swiebodzin.edupage.org/a/wolontariat> (dostęp: 10.08.2024).

IV/ Praca z tekstem

Pomaganie innym – czy i dlaczego warto?

„Współczesny świat pełen jest ludzi skupionych wyłącznie na swoim interesie. Jednakże cena egoizmu jest wysoka, bo to przecież poprzez wzajemną życzliwość i wspomaganie się można osiągnąć znacznie więcej i to w zdecydowanie lepszej atmosferze.

Pomaganie innym

W życiu każdego z nas przychodzą kryzysowe sytuacje, w których pomoc innej osoby jest bezcenna. Czasem zwykła możliwość szczerzej rozmowy z drugim człowiekiem może przynieść niezwykle pozytywne skutki. Należy także pamiętać, aby samemu wykazywać się empatią i wspierać innych w trudnych chwilach.

Wbrew pozorom, pomaganie innym bywa czasem kontrowersyjnym tematem, szczególnie, gdy dotyczy to fundacji charytatywnych, które pomagają tysiącom ludzi, operując przy tym dużymi środkami finansowymi. Na szczęście każdy z nas, może pomagać jednej konkretnej osobie, za to całym sercem. Pamiętać należy także, że bezinteresowne pomaganie innym jest często źródłem gigantycznej satysfakcji i sprawia, że stajemy się szczęśliwsi ludźmi.

Pomagać można na wiele prostszych i bardziej złożonych sposobów. Czasem najprostsze środki takie jak właśnie zwykła rozmowa okazują się najważniejsze. Dobre słowo wypowiedziane do osoby będącej w czasie załamania nerwowego mogą przecież zdziałać dużo więcej niż np. pieniądze wydane na tabletki przeciwdepresyjne. [...]

Pomagać można na wiele sposobów

Pomoc psychiczna jest bardzo ważna, szczególnie we współczesnym świecie skupionym na celach materialnych. Ważne są jednak także inne, bardziej praktyczne metody wspierania innych. Współczesny świat wywiera na nas swego rodzaju presję. Każdy musi być samodzielny i najlepszy we wszystkim. Jednakże nie jest to po prostu możliwe, każdy z nas ma bowiem indywidualny zestaw talentów i zdolności. Czy nie lepiej byłoby więc skupić się tylko na jednej dziedzinie i być w niej mistrzem? Wtedy to w danej dziedzinie możemy pomagać innym, a w innych obszarach otrzymywalibyśmy wsparcie od innych.

Są też sytuacje, w których najpiękniejsze słowa nie pomogą w konfrontacji z brutalną rzeczywistością. Kiedy ktoś nie ma pieniędzy na jedzenie, albo środków na konieczną operację dla dziecka, to przecież żadne słowo nie ukoji bólu. Dlatego też, jeżeli tylko mamy taką możliwość, to wspierajmy finansowo potrzebujących.

Wsparcie finansowe może wzbudzać emocje. Ciężko przecież stwierdzić, co na pewno stanie się z pieniędzmi, które przekazujemy na fundację charytatywną czy też wrzucamy do puszek bezdomnej osoby. Pamiętajmy jednak, że w zdecydowanej większości wypadków służą one wsparciu potrzebujących, a że czasem możemy trafić na oszustów? Cóż, całego świata sami nigdy nie naprawimy.

Czy warto pomagać?

Wielu ludzi nie chce pomagać, ponieważ sami są niezadowolone ze swojego życia. Takie osoby często myślą, że jak już kiedyś będę bogaty i szczęśliwy to zacznę wspierać innych. Należy jednak pamiętać, że taki schemat myślenia bywa bardzo złudny. Nawet kiedy sami nie jesteśmy najszczęśliwszymi osobami na świecie,

to pomoc innym może wyzwolić w nas ogromne pokłady pozytywnej energii”¹⁷⁷.

1. Odpowiedz prawda/fałsz (podkreśl właściwe).

- 0/ W życiu każdego człowieka zdarzają się kryzysy. p/f
- a/ Pomaganie innym to zagadnienie dyskusyjne. p/f
- b/ Wsparciem może być zwykła rozmowa. p/f
- c/ Ludzie pomagają innym, bo nie są zadowoleni ze swego życia. p/f
- d/ Pomoc innym dodaje nam sił. p/f

2. Dlaczego warto pomagać innym? Dyskusja.

¹⁷⁷ https://www.cik.sos.pl/pomoc/pomaganie-innym-czy-i-dlaczego-warto/vri_fwav (dostęp: 10.08.2024).

ZAKOŃCZENIE

Monografia *Od aforyzmu do artykułu. Teksty literackie, publicystyczne i akademickie w nauczaniu języka polskiego jako obcego* jest próbą transdyskursywnego i transkulturowego podejścia do dydaktyki języka polskiego jako obcego, która opiera się na szerokiej bazie utworów literackich, publicystyczno-dziennikarskich oraz akademickich. Wybrane do lektury teksty charakteryzują się zróżnicowaniem genologicznym, stylistycznym oraz tematycznym. Przede wszystkim to jednak literatura piękna jest punktem wyjścia dla konstruowania dialogu oraz inicjuje niejako wejście słuchaczy w krąg (używając terminologii Stefanii Skwarczyńskiej) „literatury stosowanej”¹⁷⁸, co ma ostatecznie doprowadzić uczących się do pogłębienia kompetencji językowych (szczególnie w zakresie czytania i mówienia) oraz społeczno-kulturowych.

W obrębie prezentowanej publikacji znalazły się utwory (przeważnie ich fragmenty lub niekiedy jedynie odesłania do nich) ważnych twórców kultury polskiej, europejskiej i światowej, które stają się pretekstem do rozmowy na temat aktualnych problemów egzystencjalnych współczesnego człowieka. W obrębie literatury antycznej znalazły się dzieła Homera (*Iliada*), Platona (*Uczta*, *Fajdros*), Petroniusza (*Satyryki*), a także Biblia, natomiast w kręgu literatury średniowiecza, renesansu i baroku pojawili się: św. Franciszek, Francesco Petrarca (*O życiu samotnym*), François Rabelais (*Gargatua i Pantagruel*), Klemens Janicki (*Elegia VII*), Mikołaj Rej (*Żywot człowieka poczciwego*), Jan Kochanowski (*Pieśni*), William

¹⁷⁸ S. Skwarczyńska, *O pojęcie literatury stosowanej*, „Pamiętnik Literacki” 1931, 1-24, s. 1-24.

Szekspir (*Króla Lear*), Jan Amos Komeński (*Labirynt świata i rajserca*). W obrębie tekstów oświeceniowych, romantycznych i pozytywistycznych: *Bajki* oraz *Pan Podstoli* Ignacego Krasickiego, *Malwina* Marii Wirtemberskiej, *Do Justyny. Tęskność na wiosnę* Franciszka Karpińskiego, utwory Adama Mickiewicza (*Przyjaciele* i *Pan Tadeusz*), *Kordian* Juliusza Słowackiego, a także *Latarnik* Henryka Sienkiewicza. Dzieła oraz twórcy XX i XXI w.: Jarosław Iwaszkiewicz (*Matka Joanna od Aniołów*), Kazimiera Iłakowiczówna (*Dla czego nie lubię książek?*), Julian Tuwim (*Ptasie radio*), Czesław Miłosz („*Ale książki...*”), Julia Hartwig (*Błyski*).

Szczególne miejsce w monografii zajmuje aforystyka, różnorakiego autoramentu cytaty i powiedzenia, skrzydlate myśli (niekiedy anonimowe), które wydają się dogodnym punktem wyjścia do rozmów opartych na zmienności punktów widzenia czy różnicach światopoglądowych. Odwołano się zatem do powiedzeń mniej lub bardziej znanych twórców, myślicieli, działaczy, publicystów, przedsiębiorców i przedstawicieli innych profesji, jak: Reed Arvin, Arystoteles, Adam Asnyk, Paul Auster, Leo Babauta, Horace Jackson Brown Jr., Vinton Cerf, Tytus Chałubiński, Geoffrey Chaucer, Wojciech Chmielarz, Joanna Chmielewska, Jeremy Clarkson, Paulo Coelho, Dalajlama, Michael Dell, Umberto Eco, Albert Einstein, Eurypides, Epikur, Ludwig Feuerbach, Henry Ford, Aleksander Fredro, Bill Gates, Victor Hugo, Henry James, Tove Jansson, Piotr Kaczkowski, Stephen King, Lisa Kleypas, François de La Rochefoucauld, Marilyn Manson, Alan Alexander Milne, Zofia Miłska-Wrzosińska, John Muir, Bolesław Prus, Amit Ray, Jim Rohn, Michel Schneider, Papież Franciszek, Albert Schweitzer, Peter Sellers, Gary Snyder, Natasza Socha, Sokrates, Nicholas Sparks, Wisława Szymborska, Paul Theroux, Jonathan Tropper, Orson Welles, Oscar Wilde.

Istotnym elementem książki są odwołania do zamieszczonych na portalach internetowych różnego rodzaju utworów publicystycznych i pogranicznych. Są one przede wszystkim podstawą do pracy w zakresie rozumienia tekstu. Ponadto „materiał filologiczny” został wzbogacony również o współczesną fotografię (w mniejszym zakresie o dzieła malarskie), co pokazuje w pewnym plastycznym zbliżeniu problemy ludzi XXI w., unaoczniając zwłaszcza zagadnienie samotności, alienacji, odrzucenia, ale też kwestie szczęścia, piękna natury oraz czerpania radości z obcowania z innymi. Autor żywi nadzieję, że dobór twórców, tekstów czy projektowanych ćwiczeń przyczyni się nie tylko do podniesienia umiejętności konstruowania rozumiejącego dialogu, ale też będzie impulsem do ożywionej dyskusji nad różnymi wyzwaniami współczesności.

STRESZCZENIE

Monografia stanowi połączenie aspektów praktycznych nauczania języka polskiego jako obcego z refleksją nad sposobem wykorzystania oraz uruchomienia wiedzy literackiej i kulturowej podczas zajęć realizowanych na wyższych poziomach biegłości językowej. Książka odznacza się mozaikowym charakterem i może być potraktowana jako zbiór esejów, gdzie autor mierzy się z wyzwaniami współczesności wprzegając w ten proces wiedzę o tekstach kultury (literatura, publicystyka, fotografia...), ale też antologia (znalezionych w sieci) spójnych tematycznie mniej lub bardziej znanych cytatów i aforyzmów oraz wielorakich tekstów publicystycznych i pogranicznych, a w końcu zbiór ćwiczeń do zajęć z czytania, mówienia czy pisania.

W książce skoncentrowano się przede wszystkim na praktycznych wskazówkach konstruowania dialogu ze słuchaczami oraz propozycjach aktywnego włączenia uczącego się w sieć różnorakich gatunków (od literatury, poprzez formy publicystyczne i pograniczne, aż po sferę nauki), które eksponowane są dziś przede wszystkim na popularnych portalach, serwisach i witrynach internetowych. Rozwiązaniom praktycznym towarzyszyło przekonanie, że uwikłanie słuchacza w szeroką siatkę gatunków i form wpłynie na rozwój określonych sprawności językowych i kulturowych oraz, co wydaje się szczególnie ważne, wytworzy nawyk zaangażowanej rozmowy. To dialog, wsparty dyskusją i debatą, okazuje się przepustką do różnorodnych interakcji, a w konsekwencji do budowania społeczeństwa otwartego, gdzie szanuje się wolność przekonań.

Rozmowa o tekstach, także literackich, służy wymianie doświadczeń, prowokuje do zajęcia stanowiska i sformułowania własnego punktu widzenia, co wydaje się korzystne w kontekście społecznej dojrzałości uczestników dialogu.

Podstawą monografii stały się autorskie karty pracy (proponowane studentom i słuchaczom podczas zajęć z języka polskiego jako obcego) będące uzupełnieniem materiału zawartego w podręcznikach i innych autorskich materiałach dydaktycznych. Służą one uwolnieniu energii swobodnej rozmowy na różne tematy, które wydają się szczególnie istotne dla współczesnego człowieka. Są to przede wszystkim kwestie komunikacji z innymi ludźmi, problemy w budowaniu relacji społecznych, a także planowania codziennych obowiązków oraz czasu wolnego.

SUMMARY

The monograph is a combination of practical aspects of teaching Polish as a foreign language with reflection on how to use and activate literary and cultural knowledge during classes conducted at higher levels of language proficiency. The book has a mosaic character and can be treated as a collection of essays in which the author faces the challenges of modern times, incorporating into this process the knowledge about cultural texts (literature, journalism, photography...), but also the anthologies (found online) of thematically coherent, more or less well-known quotes and aphorisms and various journalistic and limitrophe texts, and finally the collection of exercises for classes in reading, speaking or writing.

The book focuses primarily on practical tips for constructing a dialogue with listeners and on the proposals for active inclusion of the learner in the network of various genres (from litera-

ture, through journalistic and limitrophe forms, to the sphere of science), which are today exposed primarily on popular portals and websites. Practical solutions were accompanied by the conviction that involving the listener in a wide network of genres and forms would influence the development of specific linguistic and cultural skills and, which seems particularly important, would create the habit of engaged conversation. It is the dialogue, supported by discussion and debate, that turns out to be a gateway to various interactions and, consequently, helps to build an open society where freedom of belief is respected. The discourse about the texts, including literary ones, serves to exchange experiences, provokes taking a stand and formulating one's own point of view, which seems beneficial in the context of the social maturity of the participants in the dialogue.

The basis of the monograph was built upon the author's worksheets (handed to students and listeners during classes of Polish as a foreign language) which supplement the materials contained in textbooks and other author's didactic materials. They are used to release the energy of free conversation on various topics that seem particularly important for modern man. These are primarily issues of communication with other people, problems in building social relationships, as well as planning everyday duties and free time.

Tłumaczyła Julita Kisielińska

BIBLIOGRAFIA

Źródła:

Antologia mistyków franciszkańskich. Oprac. O. Salezy Kafel. T 1: *Wiek XIII*. Warszawa 1985.

J. Hartwig, *Błyski*, Warszawa 2002.

J. Kochanowski, *Pieśni*, oprac. L. Szerbicka-Ślęk, wyd. 4, Wrocław 1998

J. A. Komenský, *Labyrint světa a ráj srdce*, red. Antonín Škarka, Praha 1970;

I. Krasicki, *Bajki*, oprac. Z. Goliński, Wrocław 1975.

Medytacje Janicjusza, tłum. i oprac. Z. Kubiak, Warszawa 1993.

A. Mickiewicz, *Wybór poezji*, oprac. Cz. Zgorzelski, Wrocław 1986.

F. Petrarca, *O życiu samotnym*, tłum. I. Grześczak, „Ogród. Kwartalnik” 1990, nr 2, s. 83-95.

Petroniusz, *Satyryki*, przeł. M. Brożek, Wrocław 1968.

F. Rabelais, *Gargantua i Pantagruel*, przeł. T. Żeleński-Boy, wyd. 6, Warszawa 1988, t. 1-2.

M. Rej, *Żywot człowieka poczciwego* (t. I-II), oprac. Julian Krzyżanowski, Wrocław 2003;

M. Wirtemberska, *Malwina, czyli domysłność serca*, oprac. K. Wojciechowski, Kraków 1920.

Poezja polska XVIII wieku, oprac. Z. Libera, Warszawa 1983.

Opracowania:

M. Bachtin, *Estetyka twórczości słownej*, tłum. D. Ulicka, wstęp E. Czaplejewicz, Warszawa 1986.

P. Barszcz, *Zjawisko singlizmu we współczesnym społeczeństwie polskim. Wolny wybór versus okoliczności losowe*, „Seminare” 2018, t. 39, nr 3, s. 75-86.

J. Bartmiński, *Jak opisywać gatunki mowy?* „Acta Universitatis Wratislaviensis” 2012, t. 23, s. 13-32.

A. Borkowski, *Komeński oraz literatura i kultura polskiego baroku wobec zjawiska starości w kontekście badań interdyscyplinarnych*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2019, t. VI, s. 177-188.

A. Borkowski, *Imaginarium symboliczne Wacława Potockiego: „Ogród nie plewiony”*, Siedlce 2011.

[rec.] A. Borkowski, *Mądrość w miniaturze, „100 lat myśli aforystycznej Bolesława Prusa (1847-1912). Antologia. Wybór [...] Violetta Machnicka. Siedlce 2012, „Inskrypcje” 2014, z. 1, s. 53-57.*

A. Całek, *Adam Mickiewicz – Juliusz Słowacki. Psychobiografia naukowa*, Kraków 2012.

E. R. Curtius, *Literatura europejska i łacińskie średniowiecze*, tłum. A. Borowski, wyd. II, Kraków 1997.

A. Dunin-Dudkowska, *Akademickie gatunki wypowiedzi w glotto-dydaktyce (na przykładzie artykułu naukowego)*, „Acta Universitatis Lodziensis. Kształcenie polonistyczne cudzoziemców” 2021, 8.

M. Eliade, *Historia wierzeń i idei religijnych*, przeł. S. Tokarski, Warszawa 1997, t. 1

J. Frydrych, *Przyjaźń, moralność i etyka – reminiscencje z Arystotelesa. Zarys personalistycznej interpretacji przyjaźni*, „Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL” 2013, t. 26, nr 3, s. 77-102.

S. Grabias, *Mowa i jej zaburzenia*, „Audiofonologia” 1997, t. X, s. 9-36.

S. Grabias, *Język w zachowaniach społecznych. Podstawy socjolingwistyki i logopedii*, wyd. IV, Lublin 2019.

M. Jankowska, *Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego*, Warszawa 2020.

D. Maingueneau, *Dyskurs literacki jako dyskurs konstytuujący*, tłum. H. Konicka, „Teksty Drugie” 2009, 4, s. 159-170.

E. Markowska-Gos, „*Singiel*” jako styl życia we współczesnym społeczeństwie, „Kultura – Przemiany – Edukacja” 2019, t. VII, s. 81-112.

R. Lis, *Klemens Janicki: z tradycją wobec rozpaczy*, „Ogród. Kwartalnik” 1990, nr 2, s. 45-52.

A. Rabiej, *Teksty użytkowe w nauczaniu języka polskiego jako obcego*, „Acta Universitatis Lodzensis. Kształcenie Polonistyczne Cudzoziemców” 2010, 17, s. 293-302.

V. Rodek, *Stan i uwarunkowania autoedukacji studentów*, Katowice 2014.

G. Schade, *Wielka narracja Homera i pamięć zbiorowa społeczeństwa heroicznego*, tłum. K. Kostecka, „Meander” 2015, s. 19-34.

B. Sitarska, *Edukacja nieustająca w koncepcji Jana Amosa Komeńskiego*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2014, t. I, s. 189-208.

B. Sitarska, *Pansofia jako idea edukacji nieustającej Jana Amosa Komeńskiego*, „Siedleckie Zeszyty Komeniologiczne” 2020, t. VII, s. 185-230.

K. Stasiewicz, *Powieść czy speculum? „Pan Podstoli” Ignacego Krasińskiego*, w: *Wzorce osobowe w dawnej literaturze i kulturze polskiej*, red. B. Puchalska-Dąbrowska, E. Jurkowska, Białystok 2018., s. 301-309.

S. Skwarczyńska, *O pojęcie literatury stosowanej*, „Pamiętnik Literacki” 1931, 1-24, s. 1-24.

M. Ślawska, *Typologie gatunków medialnych – przegląd stanowisk*, „Forum Lingwistyczne” 2017, nr 4, s. 15-29.

Słownik terminów literackich, red. J. Sławiński, wyd. 3, Wrocław 2000.

A. Wierzbicka, *Genry mowy*, w: *Tekst i zdanie. Zbiór studiów*, red. T. Dobrzyńska, E. Janus, Wrocław 1983, s. 125-137.

M. Wojtak, *Wprowadzenie do genologii*, Lublin 2019

Z. Zaborowski, *Koncepcja pewności siebie*, „Studia Psychologica” 2002, nr 3, s. 119-131.

Netografia :

<https://biblia.deon.pl/>

<https://sjp.pwn.pl>
<https://wsjp.pl>
<https://pl.wikipedia.org>
<https://twojstyl.pl/artikul/cytaty-o-przyjazni-ktore-najlepiej-oddaja-nature-tej-wyjatkowej-relacji,aid,5810>
<https://zwierciadlo.pl/lifestyle/537416,1,cytaty-o-przyjazni--piekne-i-wzruszajace-sentencje.read>
<https://www.granice.pl/cytat/77652>
<https://cytaty.pl/inne/452,przyjacielu-jesli-bedzie-ci-dane-zyc-sto-lat-to-ja.html> (dostęp: 01.08.2024).
<https://lubimyczytac.pl/cytat/85643>
<https://pixabay.com/pl/photos/islandia-natura-krajobraz-wie%C5%9B-1108599/> (dostęp: 01.08.2024).
<https://pixabay.com/pl/photos/vancouver-skyline-british-columbia-4585887/>
http://www.staropolska.pl/renesans/klemens_janicki/Janicjusz.html
https://pl.wikipedia.org/wiki/Francesco_Petrarca#/media/Plik:Nuremberg_Chronicle_f_227v_1.jpg
<https://lubimyczytac.pl/cytaty/t/singiel>
<https://pixabay.com/pl/photos/caribbean-os%C3%B3b3b-generacja-x-883376>
<https://pixabay.com/pl/photos/kobieta-dok-jezioro-na-dworze-1868559/>
<https://manufaktura-radosci.pl/jak-byc-szczesliwym-singlem-i-czemu-warto-umiec-byc-samemu/>
<https://pixabay.com/pl/photos/facet-samotny-ukrywanie-smutny-1822414/>
<https://www.newsweek.pl/psychologia/skad-bierze-sie-negatywny-stereotyp-singla/vpqzd9p>
<https://ikribl.com/instytut/o-patronie/>
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/520038>
<https://lubimyczytac.pl/cytaty/5081090/ksiazka/dzwonnik-z-notre-dame-czyli-katedra-najswietszej-marii-panny-w-paryzu>
<https://cytatybaza.pl/cytat/miara-prawdy-jest-uczucie.html>

<https://lubimyczytac.pl/cytat/49650>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/1386>
<https://pixabay.com/pl/photos/mi%C5%82o%C5%9B%C4%87-dwa-para-uczucia-zakochani-3189896/>
<https://pixabay.com/pl/illustrations/m%C4%99%C5%BCczy%C5%BAni-smutek-zdrada-depresja-8555238/>
<https://skris.pl/czy-wiesz-co-czujesz/>
<https://sukcespisanyszminka.pl/uczucia-jak-rozpoznać/>
http://users.cbk.waw.pl/~macek/rola_nauki.pdf
<https://quotepark.com/pl/cytaty/373162-henry-ford-kazdy-kto-prze-staje-sie-uczyc-jest-stary-bez-wzg/>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/78246>
<https://www.gildiapiora.pl/cytat/byc-szczesliwym-tego-trzeba-sie-uczyc>
<https://www.pinterest.de/pin/566468459352686271/>
<https://www.britannica.com/biography/Jack-London>
https://www.larousse.fr/encyclopédie/personnage/Gaston_Bachelard/107066
<https://pixabay.com/pl/illustrations/chemiczny-ekspert-nauki-%C5%9Bcis%C5%82e-8748575/>
<https://www.e-mentor.edu.pl/artykul/index/numer/12/id/225>
<https://mfiles.pl/pl/index.php/Samokszta%C5%82cenie>
<https://zeszytyliterackie.pl/czeslaw-milosz-wiersz-ale-ksiazki/>
<https://research.ebsco.com/c/wnk3xl/search/details/nv6uxsuyw5?q=karczowa>
<https://www.filmweb.pl/film/Ida-2013-546529/awards>
<https://cytaty.pl/tag?q=paul%20auster>
<https://lubimyczytac.pl/autor/30456/michel-schneider/cytaty>
<https://www.granice.pl/cytat/118381>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/57>
<https://pixabay.com/pl/photos/facet-%C5%82awka-trawa-czytanie-sam-1853961/>

<https://spmiejscep.szkolna.net/biblioteka-szkolna/dlaczego-warto-czytac-ksiazki>
<https://sukcesosobisty.pl/korzysci-z-ogladiania-filmow>
<https://vimeo.com/user11729217>
<https://www.polskieradio.pl/8,dwojka/738,to-sie-czyta>
<https://zpe.gov.pl/a/twoje-pierwsze-radio/DeZmNnhgF>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/8741>
https://www.gildiapiora.pl/zeszyt/szepty-milosci#google_vignette
https://www.gildiapiora.pl/darasc/tworczosc#google_vignette
https://www.gildiapiora.pl/szukaj?filter=all&search=ze-psute+jablko#google_vignette
<http://frazer.pl/telewizja-jest-guma-do-zucia-dla-oczu/>
https://www.gildiapiora.pl/cytat/dzis-rzeczywista-glowa-rodziny-jest-ten-kto#google_vignette
<https://www.swiatksiazki.pl/autor/umberto-eco>
<https://wolnelektury.pl/media/book/pdf/tuwim-ptasie-radio.pdf>
<https://iloveradio.pl/radio-pierwsze-zrodlo-tresci-audio-nawet-wsrod-mlodych-analiza>
<http://wielkikufer.pl/2017/05/zlodzieje-czasu-jak-sobie-z-nimi-radzic/>
<https://wolnelektury.pl/>
<https://lubimyczytac.pl/>
<https://nowekksiazki.com.pl/>
<https://www.opowi.pl>
<https://www.opowi.pl/chodzmy-na-spacer-a96203>
<https://www.portal-pisarski.pl>
<https://www.twojewiersze.pl>
<https://poezja.org>
<https://piszemy.pl>
<https://spidersweb.pl/plus/2023/01/falszywe-komentarze-opinie-internet-kupie-opinie>
<https://recenzenciliteratury.pl/strona/cennik-i-zasady-wykonania-recenzji>
<https://sjp.pwn.pl/sjp/Internet;2561815.html>

<https://pixabay.com/pl/photos/gra-internet-przyjaciele-mobilny-1553995>
<https://malbork.policja.gov.pl/pm8/profilaktyka/bezpieczni-w-sieci/55095,BEZPIECZNY-INTERNET.html>
<https://pixabay.com/pl/photos/tablet-ma%C5%82o-kaukaski-dziecko-jeden-4576138>
<https://biznes.interia.pl/finanse/news-nowe-swiadczenie-1700-zl-co-miesiac-i-to-bez-wzgledu-na-wiek,nId,7624134>
<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/higiena-pracy;3911649.html>
<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/bezpieczenstwo-i-higiena-pracy;3876789.html>
https://pl.wikiquote.org/wiki/Tytus_Cha%C5%82ubi%C5%84ski
<https://pl.wikiquote.org/wiki/Kominiarz>
<https://www.gildiapiora.pl/cytat/jezeli-zabalaganione-biurko-jest-oznaka>
<https://lubimyczytac.pl/cytaty/t/higiena>
<https://porady.pracuj.pl/praca/10-zasad-bezpieczenstwa-i-higieny-pracy>
<https://www.oferujemyprace.pl/praca-fizyczna-kontra-praca-umyslowa>
<https://angloville.pl/materialy/black-friday-skad-tradycja-wyprzedazy/>
<https://www.fakt.pl/pieniadze/zakupy/black-friday-ile-osob-zginelo-w-czarny-piatek-w-usa-i-dlaczego/tf4tvvk>
<https://ikribl.com/wp-content/uploads/2018/01/00-inskrypcje-14-1.pdf>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/61410>
<https://lubimyczytac.pl/cytat/102702>
<https://lubimyczytac.pl/autor/59312/leo-babauta/cytaty>
<https://lubimyczytac.pl/cytaty/311961/ksiazka/osiedle-marzen>
<https://pixabay.com/pl/photos/pi%C4%99kni-ludzie-pi%C4%99kno-blond-w%C5%82osy-3954533/>
<https://uzaleznieniabehawioralne.pl/zakupoholizm/objawy-zakupoholizmu>
<https://pixabay.com/pl/photos/zakupy-facet-zabytkowe-konsument-2353875>

<https://www.dlahandlu.pl/detal-hurt/poradnik-jakie-cechy-powinien-miec-dobry-sprzedawca,53922.html?mp=promo>
<https://www.slowfood.com/our-history/>
https://www.instagram.com/robertmaklowicz_official/
<https://www.gordonramsay.com/>
<https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/36a1aee9-525c-4d22-b82c-cec5eaf2009e/content>
<https://pyszności.pl/cytaty-na-lodowke,6918250008488065a>
<https://dietetycy.org.pl/czlowiek-jest-tym-co-je/>
<https://docenpolskie.pl/nie-ma-bardziej-szczerej-milosci-niz-milosc-do-jedzenia-sentencje-pelne-smaku/>
https://pl.wikiquote.org/wiki/Jemy,_aby_%C5%BCy%C4%87,_nie_%C5%BCy_jemy,_aby_je%C5%9B%C4%87
<https://zywienie.medonet.pl/zdrowe-odzywianie/zasady-zdrowego-odzywiania/dziesiec-powodow-dla-ktorych-powinienes-jesc-sniadanie/xyg8w0c>
<https://pixabay.com/pl/illustrations/facet-kaptur-fast-food-ziemniak-8766581/>
<https://pixabay.com/pl/photos/sa%C5%82atka-restauracja-posi%C5%82ek-kolacja-569156/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-młodzież/dieta-vs-sport-co-wybrac/>
<https://forsal.pl/gospodarka/artykuly/9515291,turystyka-motorem-globalnego-wzrostu-gospodarczego.html>
<https://czasdzieci.pl/cytaty/d,15.html>
<https://www.ef.pl/blog/language/50-cytatow-dla-podrozujacych/>
<https://cytaty.pl/sentencje/72128,25-cytatow-na-wakacje-dzieki-nim-poczujesz-penie-lata.html>
<https://pl.wikiquote.org/wiki/Miko%C5%82ajek>
<https://cytaty.pl/cytaty-angielskie/75599,podrozowanie-to-jedyna-rzecz-na-ktora-wydajesz-pieniadze-a-stajesz-sie-bogatszy.html>
<https://ising.pl/kabaret-otto-wakacje-tekst>
<https://www.orle.com.pl/blog/odwieczny-dylemat-morze-kontra-gory/>
<https://www.ekologia.pl/sloownik/srodowisko-naturalne>

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/pan-tadeusz.html>
<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/kordian.html>
<https://www.zycieipodroze.pl/2020/11/26/natura-cytaty-aforyzmy-powiedzenia>
<http://naskrajukraju.pl/?p=13658>
http://mkarasinski.pl/_cms/files/Kalendarz%20MK%202021.pdf
<https://www.cytatownia.pl/cytaty-o-naturze/>
<https://www.gov.pl/web/gdos/ochrona-przyrody4>
<https://ladnydom.pl/budowa/7,167217,19783449,jak-zyc-ekologicznie-10-sposobow-na-ekologiczne-zycie.html>
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobry_Samarytanin_\(wed%C5%82ug_De-lacroix\)#/media/Plik:Van_Gogh_-_Der_barmherzige_Samariter.jpeg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobry_Samarytanin_(wed%C5%82ug_De-lacroix)#/media/Plik:Van_Gogh_-_Der_barmherzige_Samariter.jpeg)
<https://www.gildiapiora.pl/cytat/szczescie-to-jedyna-rzecz-ktora-sie-mnozy>
<https://www.gosc.pl/doc/1537837.Papiez-Jakze-byloby-pieknie-gdyby>
<https://moc.org.pl/zrobmy-to-razem/wolontariat/>
<https://noizer.pl/cytaty-o-wolontariacie/>
<https://pixabay.com/pl/photos/zach%C3%B3d-s%C5%82o%C5%84ca-m%C4%99%C5%BCczy%C5%BAni-sylwetki-1807524/>
<https://pixabay.com/pl/photos/m%C5%82odzi-ludzie-grupa-przyjaciele-3575167/>
<https://sp2swiebodzin.edupage.org/a/wolontariat>
<https://www.national-geographic.pl/artukul/jak-powstal-internet-historia-wynalazku-bez-ktorego-nie-wyobrazamy-sobie-zycia>

