



OLIMPIJCZYK



WYWIAD Z
A. OKSANICZ
K. KOTEWICZ

PSYCHOLOGICZNE
FUNKCJONOWANIE
Kobiet



TOP 5
WPLYWOWYCH KOBIEC
NA ŚWIECIE

ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ I
ZGARNIJ **niePYTAJKĘ**

Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy!

Z okazji Dnia Kobiet pragniemy złożyć wszystkim Paniom i Koleżankom życzenia: wszystkiego, co najlepsze, dużo zdrowia, szczęścia i miłości. Jednak do przeczytania naszego kolejnego numeru gazetki szkolnej zapraszamy nie tylko obchodzące święto Panie i Koleżanki, lecz wszystkich, gdyż poruszać ona będzie bardzo interesujące tematy.

Poznacie genezę Dnia Kobiet oraz przyjrzymy się psychologicznemu funkcjonowaniu płci pięknej, co pomoże Wam ją lepiej zrozumieć i docenić. Przygotowaliśmy również wywiady z byłymi redaktorkami naszego Koła Dziennikarskiego i z przewodniczącym Samorządu Uczniowskiego. Nie zabraknie też naszej klasycznej „Top 5”. Tym razem będzie ona przedstawiać najbardziej wpływowe kobiety świata. Tradycyjnie nie zabraknie krzyżówki. Dla aktywnych znajdą się informacje o tym, w jaki sposób sportowcy z różnych dyscyplin trenują w okresie przygotowawczym.

K.B. Z.K.

Spis treści:

Zawsze jestem otwarty na zmiany - wywiad z Adrianem Czapańskim, przewodniczącym Samorządu Uczniowskiego.....	3
Okres przygotowawczy piłkarzy i piłkarek do sezonu.....	4
Okres przygotowawczy wioślarzy do sezonu.....	5
Praca w Kole Dziennikarskim jest niesamowitym doświadczeniem - wywiad z poprzednimi redaktorkami naczelnymi „Olimpijczyka”.....
Psychologiczne funkcjonowanie kobiet.....	8
Historia Dnia Kobiet i Życzenia.....	9
TOP 5: Najbardziej wpływowe kobiety na świecie.....	10
Krzyżówka.....	11
Stopka redakcyjna gazetki.....	12

Zawsze jestem otwarty na zmiany - wywiad z Adrianem Czapańskim, przewodniczącym Samorządu Uczniowskiego

Przekonajmy się, co skrywa się za kulisami pracy przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego Adriana Czapańskiego. Przybliżymy pełnioną przez niego funkcję oraz opowiemy o jego innowacyjnych projektach które kształtują naszą szkołę.

Bartosz Regin: Dlaczego zdecydowałeś się kandydować na stanowisko przewodniczącego?

Adrian Czapański: Na początku roku szkolnego objąłem stanowisko przewodniczącego klasy, postanowiłem iść za ciosem i stwierdziłem, że spróbuję swoich sił w wyborach do Samorządu Uczniowskiego. Zgłosiłem swoją kandydaturę i przedstawiłem program w formie plakatu, bo taki musiał wykonać każdy z kandydatów. Udało mi się zwyciężyć w wyborach dzięki większości głosów społeczności uczniowskiej. Korzystając z okazji, chciałbym podziękować za każdy oddany na mnie głos, za zaufanie. Zobowiązuję się do sprostanania powierzonomu mi wyzwaniu i obiecuję, że zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby uczniowie czuli się w szkole jak najlepiej.



Fot. Archiwum prywatne

Jakub Jagodziński: Co należy do twoich obowiązków?

A.Cz.: Zakres moich obowiązków jest różnorodny, wymagają one połączenia wielu cech, m.in.: komunikatywności, otwartości, odwagi, kreatywności, wsparcia czy uczciwości. Bardzo ważna jest też elastyczność i umiejętność słuchania innych, żeby móc sprostać ich oczekiwaniom. Na początku mojej kandydatury musiałem zmierzyć się z takim zadaniem, jak pomoc innym, wspólnie z Samorządem Uczniowskim zorganizowaliśmy zbiórkę pieniędzy na opatrunki dla dziadka jednej z uczennic. W tym celu zorganizowaliśmy sprzedaż kawy i herbaty oraz strojów sportowych z logo naszej szkoły. Pełniona przez mnie funkcja wymaga ode mnie (wspólnie z Samorządem) prowadzenia instagrama i tiktoka naszej szkoły. Uważam te zadania za ciekawe i łączące uczniów, ponieważ poprzez takie przedsięwzięcia możemy się lepiej poznać i sprawić komuś przyjemność.

B.R.: Jakie masz plany na swoją kandydaturę?

A.Cz.: Na początek chciałbym zwiększyć liczbę turniejów sportowych, w których klasy o różnych profilach mogłyby ze sobą rywalizować, a dzięki temu lepiej się poznać, być może zawrzeć ciekawe znajomości. Uważam, że takie przedsięwzięcie poprawiłoby relacje między uczniami liceum.

J.J.: Jak rolę odgrywa szkoła w społeczności uczniowskiej?

A.Cz.: Szkoła odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju naszych umiejętności społecznych, komunikacji z innymi, radzenia sobie z pierwszymi problemami. Uczy, gdzie szukać pokojowych dróg rozwiązania problemów, nabywania doświadczenia, które może przydać się w dorosłym życiu. To właśnie tutaj przeżywamy swoje pierwsze miłości, wzloty i upadki, uczymy się wyciągać odpowiednie wnioski z naszych błędów, a przede wszystkim zaczynamy brać odpowiedzialność za swoje postępowanie, co pomoże nam lepiej wejść w dorosłe życie. Uważam, że rola szkoły jako społeczności jest bardzo ważna, dlatego wspólnie z Samorządem Uczniowskim musimy dołożyć wszelkich starań, aby rozwijać i pielęgnować atmosferę panującą między uczniami naszej placówki.

B.R.: Czy spełniasz się w roli przewodniczącego?

A.Cz.: Jako przewodniczący muszę być osobą otwartą i rozmawiać z wszystkimi, mogą to być rozmowy bezpośrednio na terenie szkoły czy poprzez komunikatory, takie jak: instagram, messenger czy whatsapp. Chciałbym mocno podkreślić, że jeżeli ktoś miałby jakieś pytania czy uwagi, to może do mnie śmiało pisać lub pytać, zawsze jestem otwarty na zmiany, pomysły czy pomoc innym.

Nie zawsze dysponuję czasem, ponieważ każdy dzień jest inny i wymaga ode mnie więcej lub mniej uwagi, a pełniona przeze mnie funkcja pochłania dużo czasu, ale pomimo tego, bardzo ją lubię, ponieważ czuję, że dzięki moim staraniom szkoła staje się coraz lepsza. Korzystając z okazji, w związku z dzisiejszym świętem, życzę wszystkim niesamowitym Kobiętom nie tylko pięknych kwiatów i uśmiechu, ale także siły, odwagi i determinacji w dążeniu do swoich marzeń. Niech każdy dzień przynosi Wam radość, spełnienie i szansę na realizację wszystkiego, o czym marzycie. Jesteście niezastąpione i inspirujące! Wszystkiego najlepszego!

Okres przygotowawczy piłkarzy i piłkarek do sezonu

Piłkarze

Pomimo tego, że sezon przygotowawczy piłkarzy zaczyna się w marcu, to już od stycznia zaczynają się treningi zespołowe. Przygotowany przez trenera program treningu siłowego ma na celu poprawę następujących aspektów przygotowania fizycznego zawodnika:

- ⇒ rozwój wytrzymałości siłowej,
- ⇒ rozwój siły ogólnej zawodnika,
- ⇒ rozwój siły specjalnej, w tym przypadku siły eksplozywnej zawodnika.

Ponadto dodatkowym celem programu treningu siłowego w okresie przygotowawczym jest zapobieganie kontuzjom mięśniowym. Dodatkowo korzysta się też z siłowni, aby być jak najlepiej przygotowanym do rozgrywek. W tym czasie odbywają się testy na 5 oraz 30 metrów, skok w dal oraz bieg wytrzymałościowy "beep test". Dzięki takim testom widoczny jest progress zawodnika, jego Zdolność do utrzymania wysokiej jakości akcji eksplozywnych w ciągu 90 minut, zdolność do utrzymania szybkiej regeneracji pomiędzy akcjami eksplozywnymi, zwiększenie liczby akcji eksplozywnych w trakcie 90 minut oraz poprawa jakości akcji eksplozywnych w trakcie 90 minut.

W okresie przygotowawczym oprócz treningów zespołowych rozgrywane są mecze kontrolne przed sezonem, które sprawdzają aktualną formę piłkarzy. Takie mecze rozgrywane są zazwyczaj raz w tygodniu. W okresie przygotowawczym odbywa się także tygodniowy obóz, na którym piłkarze pracują jeszcze intensywniej. Dzięki tym metodom zawodnicy mogą lepiej wejść w nowy sezon i osiągać jak najlepsze wyniki.



Piłkarki

W okresie przygotowawczym piłkarki koncentrują się na rozwijaniu technicznych, taktycznych i fizycznych właściwości drużyny, aby jak najlepiej przygotować się do nadchodzących rozgrywek. Okres przedsezonowy charakteryzuje się postępującym wzrostem obciążeń treningowych. Często dąży się do osiągnięcia największych obciążeń treningowych właśnie w tym okresie. Jednym z priorytetów jest zapewnienie zawodniczkom indywidualnych obciążeń treningowych na boisku, zarówno z punktu widzenia intensywności, jak i objętości. Obciążenia treningowe powinny stopniowo rosnąć, aby umożliwić zawodniczkom dostosowanie się do treningu i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Przykładowy harmonogram wygląda następująco:

- ⇒ 1 tydzień: umiarkowane obciążenia zarówno pod względem objętości, jak i intensywności. Ma to pomóc w zbudowaniu bazy dla zawodników i działa jako punkt wyjścia do zwiększenia obciążenia,
- ⇒ 2 i 3. tydzień: objętość wzrasta, osiągając swój szczyt,
- ⇒ 4 i 5. tydzień to zmniejszenie objętości treningu.

Okres przygotowawczy piłkarek został przedstawiony na przykładzie bydgoskiej drużyny UKS Tęcza Sportis Sisu Bydgoszcz. Jest to zespół piłkarski dziewcząt, który ma duże ambicje w rundzie wiosennej w sezonie 2023/24. Zespół trenuje pod okiem doświadczonego trenera Michała Galińskiego, który dba o rozwój zarówno indywidualny, jak i zespołowy swoich podopiecznych. W okresie przygotowawczym zespół pracuje nad motoryką, techniką oraz taktyką. Aby dobrze przygotować się do rozgrywek, klub wyjedzie na obóz sportowy do Barcina. Ponadto zespół występuje w pierwszej lidze futsalu kobiet, w której obecnie jest liderem. Futsal to piłka nożna halowa, która wymaga od zawodniczek szybkiego myślenia, precyzyjnego podania i skutecznego strzału. By być przygotowanym na trudne mecze, zespół regularnie gra sparingi z innymi drużynami, zarówno chłopięcymi, jak i dziewczęcymi. Zespół także korzysta z basenu, siłowni, treningów motorycznych i piłkarskich. Trener podkreśla, że kluczem do sukcesu jest praca, pasja i zgranie. Pierwszy mecz rundy wiosennej Centralnej Ligi Juniorek U-16 odbędzie się 9 marca z Ekosportem Białystok. Obecnie Tęcza zajmuje 2. miejsce w tabeli CLJ, ale mierzy wysoko - celem klubu jest Mistrzostwo Polski

D.N. P.S.

Fot. Konto na Fb klubu:
ROBS GROUP Sportis Bydgoszcz

Okres przygotowawczy wiosłarzy do sezonu

Chcielibyśmy Wam zaprezentować jak do sezonu oprócz piłkarzy i piłkarek prezentują się wiosłarze. Przygotowania wiosłarzy polegają na ćwiczeniu kondycji, techniki oraz siły. Uzyskuje się to poprzez codzienne treningi w pomieszczeniu, jak i na zewnątrz. W tym celu korzysta się z :

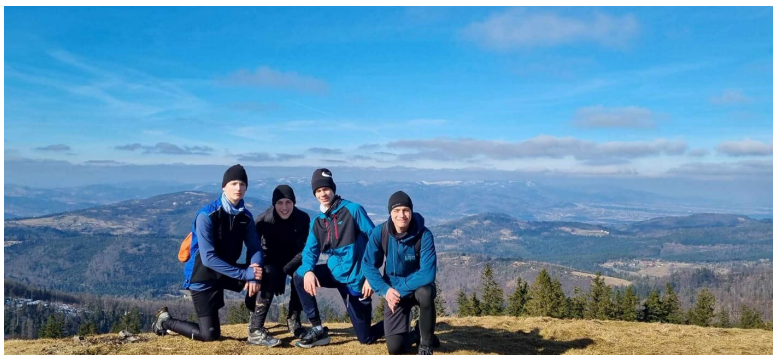
- ⇒ - basenu wiosłarskiego - do ćwiczenia techniki,
- ⇒ - ergometru - do ćwiczeń wydajnościowych, siłowych, tlenowych,
- ⇒ - siłowni- do ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych.

Poza tym dodatkowo:

- morsuje się, aby polepszyć układ odpornościowy,
- biega, aby poprawić kondycję i odporność,
- jeździ na łyżwach,
- jeździ na nartach,
- gra w piłkę,
- korzysta z sauny.

Marzec to dla wiosłarzy końcówka sezonu przygotowawczego. Kiedy łódzie i wiosła spokojnie leżakują jeszcze w hangarach, czekając na ciepłą wiosenną pogodę, sportowcy ciężko i mozolnie przygotowują się do nowego sezonu. W naszej szerokości geograficznej blisko połowa sezonu to przygotowania na lądzie. Od ilości i jakości wykonanej pracy w okresie między listopadem a kwietniem, zależą wyniki na wodzie, szczególnie te na początku sezonu. Dlatego zawodnicy realizują duże obciążenia treningowe, z zachowaniem właściwej struktury treningu i z wykorzystaniem wiedzy trenerskiej. Na początku okresu przygotowawczego, w listopadzie i grudniu, wiosłarze realizują przede wszystkim duże objętości treningowe na niskiej intensywności.

Ważny w okresie przygotowawczym jest właściwy dobór środków treningowych od ogólnorozwojowych na początku do bardziej ukierunkowanych bliżej wiosny.



Fot. Archiwum prywatne

Praca w Kole Dziennikarskim jest niesamowitym doświadczeniem - wywiad z poprzednimi redaktorkami naczelnymi „Olimpijczyka”

Alicja Oksanicz oraz Kinga Kotewicz - aktualne maturzystki były redaktorkami gazetki szkolnej, w wywiadzie opowiedzą o pracy w Kole Dziennikarskim oraz o szkole.

Julianna Michalewska: Jak wspominać pracę w Kole Dziennikarskim?

Alicja Oksanicz: Praca w Kole Dziennikarskim była dla mnie niesamowitym doświadczeniem. Już na pierwszym spotkaniu wiedziałam, że będzie to przyjemna odskocznia od nauki i treningów. Poznałam tu wiele pozytywnych osób, z którymi razem tworzyliśmy kolejne numery „Olimpijczyka”. Myślę, że będą wracała do wspomnień z tego czasu, a doświadczenie tutaj zdobyte na pewno wykorzystam w przyszłości.

Kinga Kotewicz: Praca w Kole Dziennikarskim była dla mnie niesamowitą przygodą. Zapamiętam ją jako fascynujące doświadczenie, które przyniosło mi wiele korzyści, w tym rozwijanie umiejętności pisania, co zapewne przyda się na maturze. Bardzo lubiłam pracę w gazetce, było to wyzwanie pełne zwrotów akcji, niesamowitych emocji i stresu, ale nauczyło mnie to doskonałej organizacji czasu.

Anna Błażejewska: Według was, jakie cechy powinny określać redaktora naczelnego?

Alicja Oksanicz: Redaktor naczelny to osoba, która nadzoruje pracę uczniów, a więc powinna cechować się obowiązkowością oraz determinacją. Ponadto musi być to osoba, która będzie w stałym kontakcie z panią Anetą Kucińska i panem Mateuszem Mindą, niezależnie od pory dnia, ponieważ zdarzają się sytuacje, że nagle trzeba wprowadzić jakąś poprawkę tuż przed wydrukowaniem numeru.

Kinga Kotewicz: Rola redaktora naczelnego jest kluczowa dla skutecznej organizacji w gazetce, dlatego też przede wszystkim powinien wykazywać się odpowiedzialnością, komunikatywnością oraz umiejętnością organizacji czasu.



Fot. Archiwum prywatne

J.M: W jaki sposób zostałyście redaktorkami naczelnymi naszej szkolnej gazetki?

A.O: Były redaktor, Olaf Wojciechowski, odchodził z Koła Dziennikarskiego, ponieważ w klasie czwartej musiał skupić się na priorytecie, którym jest matura. Trzeba było więc wybrać następcę. Olaf zaproponował dwie kandydatury - moją i Kingi, dlatego po dyskusji na spotkaniu Koła Dziennikarskiego oraz ocenie naszych przedsięwzięć w „Olimpijczyku”, zostałyśmy razem mianowane nowymi redaktorkami.

K.K: Za swoją pracę w „Olimpijczyku” zostałam doceniona przez poprzedniego redaktora naczelnego oraz cały zespół i wybrana na jego następcę. Obowiązki redaktora pełniłam od drugiego semestru klasy trzeciej do pierwszego semestru klasy czwartej. Dopiero teraz zdałam sobie z tego sprawę z tego (śmiech), że tak naprawdę prawie 4 lata spędziłam w „Olimpijczyku”.

A.B.: Od kiedy jesteście związane z redakcją "Olimpijczyka"?

A.O: Z redakcją „Olimpijczyka” jestem związana od roku 2020, czyli od momentu zostania uczennicą naszej szkoły. Wtedy zobaczyła trzeci numer gazetki, zerknęłam do poprzednich i postanowiłam spróbować swoich sił w zespole dziennikarskim.

K.K: Kiedy przyszedłam do liceum, na lekcjach języka polskiego pani A. Kucińska zachęciła mnie do spróbowania swoich sił w Kole Dziennikarskim.

M.J.: Macie jakieś rady dla młodych dziennikarzy?

A.O: Myślę, że każdy powinien spróbować swoich sił i dawać z siebie tyle, na ile go stać. Zawsze można poprosić o pomoc starszych kolegów czy koleżanki. Z doświadczenia wiem, że w naszym zespole dziennikarskim wymiana doświadczeń to codzienność, a dodatkowo nieustającym wsparciem i nieocenioną pomocą zawsze służą opiekunowie: p. A. Kucińska z p. M. Minda.

K.K: Czas spędzony w liceum, to okres wyzwań, dlatego warto szukać nowych priorytetów. Jednym z nich może być Koło Dziennikarskie. To tutaj następuje integracja międzyklasowa, to tutaj poznaje się tajniki pracy dziennikarskiej czy nabywa się umiejętność organizacji czasu. Z perspektywy czasowej wiem, że każdy, kto przyszedł na spotkanie Koła Dziennikarskiego, połąką bakcyła dziennikarstwa podanego w bardzo atrakcyjnej formie.

A.B.: Jak godziłyście naukę z pracą w Kole Dziennikarskim i sportem?

A.O: Szczerze mówiąc, nie zawsze było łatwo. Zdarzały się bardziej napięte tygodnie, jeśli chodzi o naukę. Myślę, że priorytetem pogodzenia nauki, sportu i działania w Kole Dziennikarskim jest po prostu dobre rozplanowanie czasu. Przychodząc do szkoły sportowej, liczyłam się z wyzwaniami, z którymi będę musiała się mierzyć każdego dnia. W klasie nie było nudno. Nasze klasowe „śmieszki” zawsze dbały o to, aby na twarzach nauczycieli choć na chwilę pojawił się uśmiech. Nie zawsze było kolorowo, lecz mimo wszystko zawsze będę miło wspominała czas spędzony w tym liceum.

K.K: Na początku było to trudne, lecz gdy nauczyłam się gospodarować czasem, nie sprawiało mi to kłopotu.

J.M: Z jakim przedmiotem radziłyście sobie najlepiej, a z jakim najgorzej?

A.O: Hmm, trudno powiedzieć. Wydaje mi się, że najlepiej radziłam sobie z językiem polskim. Nie zawsze miałam z niego bardzo dobre oceny, ale myślę, że pani A. Kucińska swoją motywacją do nauki sprawiła, że nie stresowałam mnie ten przedmiot i bez strachu przychodziłam na zajęcia z języka polskiego. Najgorzej chyba szło mi z matematyki, ale mimo tego lubiłam się uczyć tego przedmiotu.

K.K: Najlepiej lubię przedmioty, na których trzeba wykazać się umiejętnościami manualnymi bądź językowymi, dlatego też kochałam lekcje plastyki, j. polskiego oraz j. angielskiego, natomiast moją piętą Achillesa była biologia oraz chemia.

J.M: Jakie rady dałybyście młodszym uczniom, których wy nie dostałyście?

A.O: Myślę, że każdy od początku powinien ukierunkować swoją edukację na rozwój własnych zainteresowań i predyspozycji oraz za wszelką cenę dążyć do celu, który sobie wyznaczymy. Uważam, że jeśli ktoś potrafi o czymś marzyć, to potrafi tego dokonać.

K.K: Uważam, że nie warto wybiegać w przyszłość i zamartwiać się na zapas oraz narzucać sobie niepotrzebnego stresu i presji, a przede wszystkim nie wymagać od siebie zbyt dużo i znać swoją wartość i możliwości.

A.B,J.M.

Psychologiczne funkcjonowanie kobiet

Czy, aby na pewno mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus? Wiemy, że mężczyźni i kobiety są zdolni do tych samych rzeczy, ale co mówi nauka o tym, co naprawdę nas różni? Przyjrzyjmy się jakie są różnice psychologiczne między kobietą a mężczyzną. Oto kilka istotnych aspektów:

Agresja: Mężczyźni demonstrują więcej agresywnych zachowań, w szczególności agresji fizycznej, z kolei kobiety są bardziej skłonne do wyrażania agresji werbalnej. Co więcej, kobiety mają tendencję do angażowania się w pośrednie formy agresji (np. rozsiewanie plotek). Cechuje je również więcej sposobów wyrażania gniewu nienoszących znamion agresji.

Emocje i wyrażanie uczuć: Kobiety często wykazują większą skłonność do wyrażania emocji niż mężczyźni. Mają tendencję do otwarcia się na inne osoby i rozmowy na tematy emocjonalne. To nie oznacza, że są bardziej emocjonalne, ale raczej że są bardziej skłonne do wyrażania swoich uczuć. Ponadto kobiety mogą mieć większą zdolność przetwarzania emocjonalnego. To sprawia, że są bardziej doświadczone w komunikowaniu swoich emocji, a także ułatwia im to lepsze przetwarzanie i zapamiętywanie danych związanych z emocjami.

Empatia: Badania sugerują, że kobiety często wykazują wyższy poziom empatii niż mężczyźni. Mają większą zdolność do zrozumienia i współczucia wobec innych osób, co może wpływać na ich interakcje społeczne i relacje.

Mowa ciała i intuicja: Kobiety wykazują znacznie większą zdolność do odczytywania mowy ciała, w tym mimiki twarzy. Sposstrzegają rzeczy, na które mężczyźni na ogół są głusi i ślepi. Same potrafią wyrażać uczucia nie tylko za pomocą słów, ale również poprzez mowę ciała, różne gesty. Powszechnie znana jest kobieca intuicja, rozumiana jako zdolność do postrzegania i rozumienia sytuacji oraz podejmowania decyzji na podstawie subiektywnych wrażeń, niekoniecznie opartych na logicznym myśleniu czy racjonalnych przesłankach. Polega ona głównie na zdolności do wychwytywania najdrobniejszych sygnałów społecznych, różnicowaniu subtelnych gestów, tonu głosu, mimiki twarzy. Informacje płynące z różnych zmysłów są zbierane i interpretowane, co daje kobietom szerszy pogląd na niektóre sprawy.

Pamięć: Kobiety cechuje zdolność do zapamiętywania większej ilości nieistotnych, przypadkowych informacji i obiektów. Dlatego też łatwiej wyszukują przedmioty pośród innych. Z kolei mężczyźni potrafią zapamiętać tak dużą ilość informacji tylko wtedy, kiedy tworzą one jakąś logiczną całość, albo mają dla nich jakieś znaczenie.

Stres i radzenie sobie ze stresem: Wskazuje się, że kobiety dwukrotnie częściej doświadczają stresu niż mężczyźni. Ponadto kobiety mogą doświadczać stresu w sposób inny niż mężczyźni ze względu na różnice w radzeniu sobie ze stresem (styl emocjonalny). Niektóre badania sugerują, że kobiety mogą być bardziej skłonne do poszukiwania wsparcia społecznego w sytuacjach stresowych.

Czym różni się mózg kobiet i mężczyzn?

The diagram features a central illustration of a human brain, split vertically to show the left and right hemispheres. Surrounding the brain are six light blue oval callouts, each containing a specific difference between male and female brains. The text is as follows:

- Mózg męczyzny więcej waży
- Mózg kobiety ma grubszą korę
- Posiada większy obszar związany z przestrzenią
- Ma więcej połączeń między półkulami
- Ma większą aktywność w obszarach języka i empatii
- Posiada więcej obszarów związanych z emocjami

www.twojpsycholog.online

Podsumowując, psychologiczne funkcjonowanie kobiet jest wynikiem interakcji wielu czynników, w tym biologicznych, społecznych, kulturowych. Warto podkreślić, że każda kobieta (ale i mężczyzna) jest jednostką o unikalnych cechach osobowościowych, doświadczeniach życiowych i indywidualnych potrzebach. I to nie oznacza, że ktoś jest lepszy albo gorszy.

Oprac. na podstawie:

* Lipsitz-Bem, S. (2000). *Męskość, kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

* Moir, A., Jessel, D. (1998). *Płeć mózgu. O prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą*, Państwowy Instytut Wydawniczy.

* Strona www.twojpsycholog.online

A.R.D.C.H.

Historia Dnia Kobiet

Historia Dnia Kobiet sięga końca XIX wieku i związana jest z walką o prawa kobiet, równość płci i lepsze warunki pracy. Dzień Kobiet ewoluował z ruchów feministycznych i społecznych, które domagały się poprawy sytuacji kobiet w różnych aspektach życia. Początki tego święta można odnaleźć w ruchu o prawo wyborcze dla kobiet. 8 marca 1908 roku, grupa 15 000 kobiet poprowadziła marsz przez Nowy Jork, domagając się krótszego czasu pracy, lepszych płac i praw wyborczych. Wkrótce potem, na skutek strajku pracowniczego w 1909 roku, Niemiecka Socjalistyczna Partia Kobiet zaproponowała ustanowienie specjalnego dnia, w którym kobiety miałyby protestować przeciwko dyskryminacji. Pierwszy Międzynarodowy Dzień Kobiet był oficjalnie obchodzony 19 marca 1911 roku. W tym dniu miliony kobiet w Europie wzięły udział w demonstracjach, domagając się prawa do głosowania, pracy, a także równości płac. Jednakże, data 8 marca, została ustalona jako międzynarodowy Dzień Kobiet podczas II Konferencji Kobiet Komunistycznej Internacjonauł w 1921 roku. W kolejnych dziesięcioleciach, Dzień Kobiet stał się czasem refleksji nad osiągnięciami kobiet w walce o równość i prawo do głosowania. Wielu ludzi obchodzi ten dzień poprzez organizowanie różnorodnych wydarzeń, m.in.: konferencji, debat i demonstracji na całym świecie. Współcześnie Dzień Kobiet nie tylko upamiętnia walkę o prawa kobiet, ale także podkreśla konieczność kontynuowania wysiłków w kierunku pełnej równości płci we wszystkich dziedzinach życia. Warto również zaznaczyć, że Dzień Kobiet ma charakter globalny i jest obchodzony na całym świecie, skupiając uwagę na różnych kwestiach związanych z sytuacją kobiet w różnych społeczeństwach.

P.J. M.K. A.M.

Drogie Panie oraz Koleżanki, z okazji Waszego święta cała męska drużyna Koła Dziennikarskiego pragnie złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia, przede wszystkim zdrowia, wszelkiej pomyślności i samych pogodnych dni. W tym szczególnym dniu życzymy Wam nieustających sukcesów w życiu osobistym i zawodowym, niech uśmiech rozpromienia Wasze twarze a szczęście towarzyszy Wam każdego dnia.



K.M. F.CH.

TOP 5: Najbardziej wpływowe kobiety na świecie!

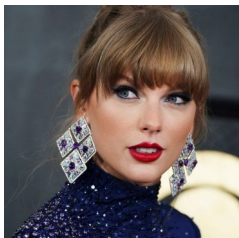
Kontynuujemy nasz subiektywny ranking „TOP 5”. W tym numerze prezentujemy ranking najpotężniejszych kobiet na świecie w ciągu ostatnich kilku lat.



5. Greta Gerwig to amerykańska aktorka, reżyserka i scenarzystka, znana ze swojego wkładu w przemyśle filmowy. Zyskała uznanie za reżyserię filmów takich, jak: „Lady Bird” i „Little Women”, które otrzymały wiele pochwał od krytyków i zdobyły liczne nagrody. Gerwig jest także znana z tego, że jest głosem feminizmu w Hollywood, promując równouprawnienie płci i bardziej zróżnicowane narracje w filmach. Jej praca jako reżyserki i scenarzystki przyczyniła się do wzrostu świadomości społecznej i kulturalnej oraz zachęcenia innych kobiet do przełamywania barier w przemyśle filmowym.



4. Mary Barra to amerykańską bizneswoman i inżynier. Jest prezesem oraz dyrektorem generalnym General Motors (GM), największego producenta samochodów w Stanach Zjednoczonych. Barra dołączyła do GM w 1980 roku jako praktykantka i stopniowo awansowała na różne stanowiska w firmie, zdobywając doświadczenie w różnych obszarach, w tym w produkcji, zarządzaniu produktami i sprzedaży. Została pierwszą kobietą na stanowisku dyrektora generalnego w przemyśle motoryzacyjnym, co było przełomem w branży. Jej przywództwo w GM obejmuje okres intensywnych zmian technologicznych i transformacji branży motoryzacyjnej w kierunku pojazdów elektrycznych i autonomicznych.



3. Taylor Swift jest znana amerykańską piosenkarką, ale też aktywnie zaangażowana w działalność charytatywną i polityczną. W przeciągu swojej kariery przekazywała pieniądze na m.in. pomoc ofiarom tornada czy ofiarom powodzi w USA. W kolejnych latach wspierała różne organizacje charytatywne, w tym fundacje zajmujące się walką z rakiem, wsparciem dla ofiar przemocy domowej i pomocą dla dzieci potrzebujących. W 2018 roku Swift zdecydowanie zaangażowała się w politykę, co było dla niej nowym krokiem w jej karierze. Publicznie poparła demokratycznych kandydatów i zachęcała swoich fanów do udziału w wyborach.



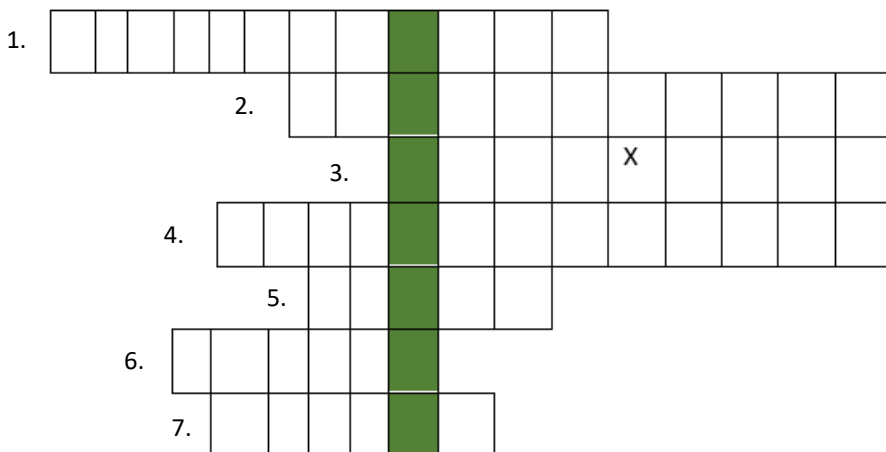
2. Iga Świątek to aktualnie światowa jedynka kobiecego tenisa. Zwycięzczyni osiemnastu turniejów WTA w grze pojedynczej, w tym czterech turniejów wielkoszlemowych: French Open 2020, 2022 i 2023 oraz US Open 2022. Polkę docenić nie tylko za świetne wyniki sportowe, ale również za działalność pozasportową. Angażuje się w sprawy społeczne, wykorzystując swoją popularność. Świątek wspiera Ukraińców w ich walce o obronę domu, a także jest rzeczniczką zdrowia psychicznego i buduje świadomość wśród nastolatków, przekazując im, że bez równowagi psychicznej sukces w życiu i sporcie jest niemożliwy.



1. Angela Merkel była kanclerzem Niemiec od 2005 do 2021 roku uznawana za najważniejszego polityka Unii Europejskiej. Merkel była uważana za jednego z najważniejszych światowych liderów, a jej polityka odegrała kluczową rolę w zarządzaniu kryzysami, takimi jak kryzys finansowy i kryzys migracyjny w Europie, a w ostatnim czasie bardzo dobrze poprowadziła kraj w jednym z najtrudniejszych momentów w najnowszej historii czyli pandemii koronawirusa. Była zresztą chwalona za podejmowane decyzje dotyczące walki z COVID-19. W rankingu prestiżowego magazynu „Fobres” aż dziesięć razy z rzędu była uznawana za najbardziej wpływową kobietą na świecie.

D.SZ. J. L.

Krzyżówka



1. Do czego kobiety mają skłonność?
2. Dzień kobiet ewoluował z ruchów feministycznych i ...
3. Jak nazywa się wytrzymałościowy bieg u piłkarzy?
4. Kto wysunął propozycję redaktorek naczelnych?
5. Jak ma na imię piąta najbardziej wpływowa kobieta na świecie według rankingu „Olimpijczyka” TOP 5?
6. W jakiej formie każdy kandydat na przewodniczącego szkoły musiał przedstawić program?
7. Inaczej piłka nożna na hali?

M.E., F.W

Stopka redakcyjna gazetki

Prezysi: p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

Redaktor naczelny: Kacper Murek

Dyrektor artystyczny: Filip Skopowski, Lena Pochowska

Dziennikarze: Krzesimir Białczyk, Anna Błażejewska, Dominik Cholewczyński, Filip Chrustowski, Michał Engel, Julia Galińska, Jakub Jagodziński, Paweł Jodkowski, Michał Karabas, Filip Kostrzewski, Bartłomiej Kowalski, Zbigniew Kuczyński, Jakub Lipiński, Aleks Matuszak, Julianna Michalewska, Szymon Mikołajczak, Sylwia Mila, Kacper Miskalski, Dawid Nowakowski, Maksymilian Rochlitz, Bartosz Regin, Aleks Rogóż, Amelia Sikora, Michalina Spodniewska, Patryk Stemski, Damian Szalkowski, Krzesimir Sztyma, Fabian Wesolowski, Stanisław Urbanowski



Dołącz do naszej redakcji!

Kochasz sport i interesujesz się dziennikarstwem? Masz pasję, jesteś odważny i kreatywny? Marzysz o postawieniu pierwszych kroków w dziennikarskim świecie? Chcesz szlifować swój dziennikarski warsztat?

Jeśli na te pytania odpowiedziałeś/aś twierdząco – nasze Koło Dziennikarskie jest właśnie dla Ciebie. Jeśli jesteś zainteresowany/a dołączeniem do ekipy Olimpijczyka nie zwlekaj!