

POŻERANIE CZASU

Jedna z moich koleżanek, nauczycielka, mówiła, że kiedyś w klasie dzieci pytały ją, czy ogląda jakiś program w telewizji. Odpowiedziałam, że nie ma w domu telewizora. Zdumione dzieci nie mogły w to uwierzyć i pytały: „To co pani robi, jak pani przyjdzie do domu? Tak pani siedzi i patrzy się w ścianę?”.

Przecież Internet oferuje przed telewizorem ponad trzy godziny dziennie! Proszę pomyśleć, na jaką inną czynność poświęcamy podobną ilość naszego wolnego czasu. Na rozmowy z bliskimi, czytanie, spotkania, uczenie się? Kropla żłobi skałę, a wykonywanie regularnie jakiejś czynności zmienia naszą osobowość.

Częste oglądanie telewizji również niszczy swoje skutki uboczne. Wpływa na przykład na to, że jesteśmy mniej zadowoleni z naszych partnerów. Dlaczego? Otóż w TV patrzymy przeważnie na ludzi wyróżniających się urodą, osiągnięciami, elokwencją itd. Zaś jednym ze sposobów określania tego, jacy sami jesteśmy i jacy są nasi bliscy, jest porównanie ich z innymi. Gdy porównujemy siebie z kimś wybitnym - będziemy mieli skłonność do nastroju depresyjnego. W porównaniu na przykład z osobami z reklam nasi partnerzy wydają się określo przeciętni. A w naszej kulturze określenie, że ktoś jest „przeciętny”, to nieprzejętą obelga.

Oskar Wilde twierdził, że „To nie sztuka naśladować życie - to życie naśladować sztukę”. Niestety, to, co obserwujemy na ekranie, często nie bywa żadną sztuką, mimo to staramy się wzorować

na osobach, które obserwujemy. Na przykład filmy o miłości powodują, że zaczynamy oczekiwać od ludzi nam bliskich rzeczy zupełnie niemożliwych lub nienaturalnych, które nie przyszłyby nam do głowy, gdyby nie telewizyjne modele miłości i partnerstwa.

Częste oglądanie TV idzie także w parze z przekładaniem, że świat jest zły i zagrażający. Dzieje się tak z powodu specyficznego doboru informacji, które przekazywane są przez media. Okazuje się, że zapamiętujemy przede wszystkim to, co budzi emocje, a więc zbrodnie, gwałty, korupcję, wojny etc. Właśnie takie informacje podawane są w serwisach jako najważniejsze i one stają się dla nas „mapą świata”. Proszę sobie wyobrazić, co by było, gdyby wiadomości telewizyjne były dobierane ze względu na częstość, z jaką występują w naszym świecie, a nie ich sensacyjność: „Pani Anna dotarła dzisiaj rano do pracy jak zwykle, bez żadnych przygód, po drodze oglądała wystawy sklepowe, te co zawsze, i przestąpiła dwa krawężniki. Na ulicy Żeromskiego przeszła obok latarni...”.

Czy można chronić się przed TV? Jak zmniejszyć ilość czasu spędzanego przed ekranem? Nie jest to oczywiście łatwe, ponieważ oglądanie TV, tak jak każda czynność czy zabawa wpływająca na nasz nastrój, może nas uzależnić. Telewizję traktujemy jako niezbędny mebel domowy, a nagła awaria tego „przyjaciela domu” i kilka niespodziewanych dni bez telewizji to najczęściej dni nudy (do czego niechętnie się

przynajemy, choć z ulgą przyjmujemy powrót „telewizora marnotrawnego”). Gdyby jednak ktoś chciał zaryzykować takie niecodzienne doświadczenie - co może zrobić, by ograniczyć ilość czasu zjadanego przez programy telewizyjne?

Należy postawić telewizor w mało eksponowanym miejscu w domu, tak by nie można było go oglądać podczas jedzenia i wypoczynku. Np. mógłby stać w najmniej uczęszczanym pokoju albo w zamkniętej szafie.

Zanim usiądziemy przed TV - przejrzyjmy gazetę telewizyjną, by wyszukać programy, które nas interesują. Pozwala to uniknąć „skakania po kanałach”. Marnujemy mnóstwo czasu na minutowe oglądanie programów, które wcale nas nie interesują.

Nie używajmy pilota. Bez pilota telewizja nudzi się nam o wiele szybciej!

dr Marcin Florkowski - psycholog



22 lutego - Dzień Myśli Braterskiej

Rozejrzyj się wokół i naucz się rozumieć różnorodne piękno świata, porządek natury, wszystko to, co Bóg nam oferuje. Szybko zrozumiesz, jakie wartości w życiu mają rzeczywiste i nieprzemijający sens. Robert Baden-Powell

Wszystkim instruktorom, harcerzom, zuchom, bratnim organizacjom oraz sympatykom harcerstwa i skautingu serdeczne życzenia z okazji DMB

składa

Komendant Hufca ZHP Ziemi Ostrzeszowskiej im. Szarych Szeregów

phm. Mariusz Ciechanowski wraz z Komendą Hufca



ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane
znakami jakości C i produkowane
są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851;
www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.-Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00
(produkcja i sprzedaż)

OGRODZENIA BETONOWE • WIATY • GARAŻE • PANEL
OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA

RATY



SONDA

Czas wolny dawniej a dziś

Rozm. K. Przybysz
Fot. S. Szmatuła



Zuzanna Kulok i Damian Hyłka uczniowie tech. budowlanego

Bardzo lubimy oglądać seriale i właśnie to w wolnym czasie robimy najczęściej. Oczywiście nie jest to nasze jedyne zajęcie, staramy się również spędzać czas z rodzicielstwem i rodzicami. Każdemu z nas potrzebne jest też „nicnierobienie”, więc czasami zdarza nam się po prostu leniuchować.

Staramy się być zorganizowani, dlatego raczej planujemy swoje zajęcia. Nie chodzi o rozpisywanie każdej godziny, ale o konkretny plan, czym w danym dniu będziemy się zajmować.

Z opowiadań naszych babć i rodziców wiemy, że kiedyś spędzano o wiele więcej czasu na dworze. Niestety, w dzisiejszych czasach technologia, komputery i komórki pochłaniają nas w bardzo dużym stopniu, przez co coraz rzadziej i mniej chętnie spotykamy się na spacerach czy po prostu siedzimy na łonie natury.

Rozwój technologii wpłynął też negatywnie na wszelkie relacje międzyludzkie. Oczywiście ułatwia to kontakt, ale żeby znajomość była prawdziwa i się rozwijała, trzeba się spotkać, spojrzeć sobie w oczy. Technika nigdy nie zastąpi bezpośredniego kontaktu.

Kiedyś dzieci i młodzież o wiele więcej czasu poświęcali na koła zainteresowań, zajęcia sportowe czy też harcerstwo. Teraz już, niestety, coraz rzadziej można spotkać kogoś zaangażowanego w takie zajęcia. Warto by chyba było, żeby rodzice nakierowywali swoje dzieci na takie aktywności, ponieważ każde nowe doświadczenie czegoś nas uczy.



Marcel Piotrowski absolwent szkoły sportowej

Wolny czas spędzam najczęściej ze znajomymi. Zdarza nam się przyjechać do „Kulaj i Hulaj”, posiedzieć, porozmawiać, po prostu być razem. Zazwyczaj wszystko przebiega spontanicznie, spotykamy się, wymieniamy pomysły i wybieramy ten, który najbardziej nam odpowiada.

Nasi dziadkowie i rodzice spędzali czas wolny trochę inaczej od nas. O wiele częściej wychodzili na świeże powietrze. Nie było wtedy komórek, a i tak wszyscy wiedzieli, że wystarczy pójść na boisko czy do parku i tam ktoś na pewno będzie.

W tej chwili, niestety, większość czasu spędza się przed komputerem, grając w gry i tworząc sztuczne relacje. Uważam, że przez rozwój technologii zanika prawdziwa bliskość między ludźmi. Duża część dzieci i młodzieży boryka się z problemami emocjonalnymi - są skryci, nie potrafią szczerze porozmawiać, są nieśmiali. Nauczyli się ukrywać za emotikonami, sztucznymi uśmiechami, a gdy przychodzi im porozmawiać twarzą w twarz, to nie wiedzą, jak się zachować. Bardzo mnie denerwuje, gdy widzę grupkę znajomych i wszyscy są wpatrzeni w swoje telefony.

Paru moich znajomych należy zarówno do harcerstwa, jak i do różnych kół zainteresowań, ale jest ich bardzo mało. Wydaje mi się, że dzisiejsze czasy zmuszają nas do skupiania się na czym innym niż hobby czy zainteresowania. Sam nigdy nie brałem udziału w takich aktywnościach, poza Szlachetną Paczką.



Kazimiera Kamraj emerytka

Jestem już prababcią, więc wolny czas poświęcam moim prawnuczkom. Zimą, gdy jest śnieg, jeździmy na sankach, lepimy bałwany, przebywamy na świeżym powietrzu. Oprócz czasu z nimi lubię tworzyć różne rzeczy na drutach. Jednak moją największą pasją od dziecka są książki.

Gdy byłam w wieku szkolnym, nie miałam zbyt dużo wolnego czasu, miałam dużo obowiązków, a ja byłam najstarszą z rodzeństwa, więc w każdej wolnej chwili pomagałam rodzicom przy obediści. Wykopywałam ziemniaki, obcinałam buraki, a nawet kosiłam zboże i doilałam krowy. Niestety, przez brak czasu nie mogłam brać udziału w żadnych działaniach pozaszkolnych. Uważam jednak, że dzieci powinny rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Ja, mimo braku czasu, tak bardzo kochałam książki, że czytałam je po nocach i mam tak do dzisiaj. Najbardziej lubiłam powieści historyczne i podróżnicze, ale czytam wszystko, nawet romansidła.

Uważam, że technologia nie zawsze zabija relacje i zdrowe podejście do życia. Jeżeli nauczymy się tego, że komputer to tylko chwilowa rozrywka, to nie zatracimy się w tym i będziemy umieli żyć w rzeczywistości.

Dzięki harcerstwu, szkolnym kołom zainteresowań rozwijamy w sobie dobre nawyki - odpowiedzialność, pomocność, współczucie, empatię. Dzielimy czas z innymi ludźmi, podobnymi do nas, dzięki którym możemy się rozwijać.



Weronika Sobczak i Weronika Szulc uczennice ZS nr 1

Wolny czas spędzamy z przyjaciółmi - wspólne wyjścia do baru, klubu, na jedzenie czy piwko. Staramy się również poświęcić czasu rodzinie, co jest bardzo ważne, ponieważ są to nasze najbliższe osoby. O relacje, zarówno te rodzinne, jak i ze znajomymi, powinno się dbać, bo inaczej zostalibyśmy na świecie sami.

Nie siedzimy przed komputerami, bo to strata czasu. Chodzi też o to, że przez technologię zaburzamy trwałość relacji. Z jednej strony ułatwia ona komunikację, szczególnie gdy ktoś mieszka daleko od nas, z drugiej - może zdarzyć się tak, że zamiast ze sobą rozmawiać, zatracamy się w komórkach. Często można zobaczyć dwie osoby siedzące obok siebie, które są wpatrzone w telefony - niby spędzają czas razem, ale tak naprawdę oddzielnie.

Wydaje nam się, że znów coraz więcej osób zainteresowanych jest zajęciami pozaszkolnymi takimi jak harcerstwo. Dotyczy to przede wszystkim młodszych dzieci, w szkołach podstawowych. Licealiści mają coraz mniej czasu, muszą poświęcać go nauce, a nie przyjemności.

Takie aktywności są bardzo potrzebne - uczą nas empatii i współpracy, dzięki nim możemy też poznać przyjaciół na całe życie.

Poznawać ludzi wolimy bezpośrednio, „na żywo”. Ważne jest pierwsze wrażenie, pierwsze spojrzenie w oczy... Przez internet bardzo łatwo udawać kogoś innego, założyć maskę; jest to o wiele trudniejsze w prawdziwym życiu.



Mariusz Maciejewski prowadzi własną działalność

Latem staram się spędzać czas aktywnie, przede wszystkim jeżdżąc na rowerze, urządzając sobie różnego rodzaju wycieczki. Zimą trudniej o aktywność, ale od czasu do czasu staramy się z rodziną wyjechać na narty.

Niestety, dorosłość powoduje brak chęci na aktywność. Człowiek wraca do domu po całym dniu pracy, siada na kanapie, włącza telewizor i nie ma ochoty na cokolwiek innego. Mam taką pracę, że jestem w ciągłym ruchu, więc wieczorami potrzebuję swego rodzaju wyciszenia.

W czasach szkolnych byłem bardzo aktywny - grałem w piłkę, jeździłem nad stawy, biegałem, pływałem. Teraz młodzież z tego rezygnuje. Siada przy komputerze i na tym jej aktywność się kończy. Uważam, że to wręcz szkodzi zdrowym relacjom międzyludzkim.

Młodzież coraz mniej chętnie korzysta z różnorakich kół zainteresowań czy zajęć sportowych. Zadaniem rodziców jest, by zaszczerpić w dzieciach chęć do różnorodnych działań pozaszkolnych, bo w ten sposób odciążą je od komputera i zamykania się na świat zewnętrzny.

Dawniej czas wolny był spędzany intensywnie, na powietrzu, ludzie łączyli się do siebie. Po całym dniu pracy, mimo zmęczenia, zbieraliśmy się, by się zintegrować i po prostu razem przebywać.