

Czasopismo
studenckie
UPH

Numer 82
(1/2020)

KURIER UNIwersytecki



KURYER UNIWERSYTECKI

Kurier Uniwersytecki

Czasopismo uczelniane Uniwersytetu

Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach

Ukazuje się przy Uczelnianym Ośrodku Kultury.

Redakcja:

Martyna Wójcik – Redaktor naczelna

Joanna Kicka – Zastępca redaktor naczelnej

Krzysztof Bobryk – Sekretarz redakcji

Aneta Pisarek, Dominika Wysocka

Patrycja Szewczyk, Paulina Koziół,

Konrad Chwedczuk

Opiekun redakcji:

mgr Tadeusz Goc, 601 220 576

e-mail: tadeusz.goc@uph.edu.pl

Za strony rektorskie odpowiada:

dr hab. Adam Bobryk (25 643 19 18)

Skład:

Marek Stasiuk „Tygodnik Siedlecki”

Korekta:

Aneta Abramowicz-Oleszczuk

Projekt okładki:

Str. 1 Marek Fiuk (II rok E.A.)

Modelka Dominika Piotrowska. Foto zrobione na sesji fotograficznej podczas Spotkań Fotograficznych na UPH, 24.11.2019

Str. 2 Marek Fiuk (II rok E.A.)

Foto rzeźby „Charyty”.

Str. 3 Autor Sylwia Wakuła (II rok E.A.)

Prace wykładowców Edukacji Artystycznej, zaprezentowane podczas wystawy na UPH. Październik 2019

Kontakt z redakcją:

Uczelniany Ośrodek Kultury

ul. 3 Maja 49, pok. 29, 08-110 Siedlce

e-mail: kuryer.uph@gmail.com

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania tekstów, nadawania tytułów i śródtytułów oraz odmowy publikacji nadesłanych materiałów. Publikacja reklam na zasadach uzgodnionych z opiekunem redakcji. Nie odpowiadamy za treść reklam.

ISSN 1507-2118

Druk: Drukarnia Nowator, Stok Lacki

Nakład: 350 egz.

Słowo od redakcji:

Drodzy Czytelnicy,

Przekazujemy do Waszych rąk najnowszy numer naszego uniwersyteckiego pisma. Zadbaliśmy o to, by umieścić w nim wiele wartościowych informacji, dotyczących nie tylko uczelni, ale także życia codziennego. Przeczytacie m.in. o nieodłącznym elemencie życia wielu studentów, czyli kawie, o tym jak łączyć pracę, studia i wychowywanie dzieci. Zrobiliśmy nawet ankietę, dotyczącą semestru zimowego. Dowiedzie się z niej, którzy wykładowcy cieszą się największym uznaniem studentów. Mamy dla Was także relacje z Erasmus+, propozycje na spędzenie koronawirusowej nudy. Piszemy też o tym, że duńskie szczęście macie na wyciągnięcie ręki. Oddajemy Wam numer, który jest pełny studenckiego ducha! Zapraszamy do lektury.

Redakcja KU

Spis treści

Uniwersytet jest niezbędny dla naszego regionu	3
Studia to wspaniały czas	5
Wszystko, co w życiu osiągnąłem, zawdzięczam studiom	7
Strony rektorskie	9-27
Wyniki ankiety	28
„ZOSTAŃCIE W DOMU”!	29
Sposoby na kwarantannową nudę	30
DOM więzieniem człowieka	32
Duszpasterstwo akademickie: Propozycje i zaproszenia	32
NZS UPH w Szwecji	34
Erasmus+ na Cyprze	34
Sposób na ciekawe studia	36
Od bezrobotnego do szczęśliwie pracującego	37
Inna forma samokształcenia.	39
Dlaczego zadbanie o witaminę D jest tak ważne?	40
Studenckie koło naukowe dietetyków	41
Alergia pokarmowa	42
Sposób na niejadka	43
FRUTARIANIZM – czy to hit, czy kit?	44
Czy warto pić kawę?	45
Studenci Turystyki i Rekreacji pomagają Kacpiemu Borucie	46
Konferencja w Toruniu	47
50. spotkanie VITOexTrEAM z Tomkiem Michniewiczem	47
Duńskie szczęście na wyciągnięcie ręki	48
Wady i zalety bycia szmanią	49
Witaj koleżanko/kolego studencie	50
Tak, potrafimy liczyć	52
Tramwaj zwany pożądaniem	53
Chciałabym byś zobaczył...	53
Studenckie memy	54



Z Jej Magnificencją dr hab. Tamarą ZACHARUK, profesor uczelni, Rektor Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach rozmawiają Dominika WYSOCKA i Patrycja SZEWCZYK.

Uniwersytet jest niezbędny dla naszego regionu

Wywiad przeprowadziłyśmy na początku marca, gdy jeszcze funkcjonowaliśmy w innej rzeczywistości, w epoce przed koronawirusem. Zbliżaliśmy się myślni do końca roku akademickiego 2019/2020. Niewątpliwie można powiedzieć, że to przełomowy rok dla szkolnictwa wyższego, a tym samym dla naszego Uniwersytetu. Nie rozmawialiśmy wówczas o koronawirusie, gdyż wtedy, co dzisiaj wydaje się zapewne niemożliwe, była to jeszcze dla nas kwestia odległa. Wywiad jest więc poświęcony zmianom w nauce i bieżącej działalności UPH, a nie sytuacji nadzwyczajnej, w której teraz musimy funkcjonować.

● Od października 2019 roku weszła w życie Ustawa 2.0, dotycząca szkolnictwa wyższego. Jednak nie każdy student dobrze się orientuje, w jaki sposób wpływa ona na życie Uczelni. Czy zechciałaby Pani Rektor przybliżyć nam te aspekty, które są najbardziej widoczne w życiu codziennym naszego Uniwersytetu? Na czym ta ustawa tak dokładnie polega?

Uczelnia dostosowała się w pełni do wymogów Ustawy 2.0. Najbardziej widoczna jest z pewnością zmiana struktury naszego Uniwersytetu. Od 1 października ubiegłego roku UPH tworzy pięć, ściśle związanych z dziedzinami nauki, wydziałów – Wydział Nauk Humanistycznych, Wydział Nauk Społecznych, Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych, Wydział Agrobiotechnologii i Nauk o Zwierzętach oraz Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu. W ramach każdego z wydziałów funkcjonują instytuty powiązane z dyscyplinami nauki. Gdy podejmowaliśmy decyzję o takiej strukturze Uczelni, priorytetem było dla nas optymalne przygotowanie do czekającej nas ewaluacji jakości działalności naukowej. Według nowych zasad ocena ta będzie przeprowadzana w ramach dyscyplin, a nie wydziałów, jak to miało miejsce dotychczas. Kluczowym założeniem nowego modelu jest ocena indywidualnych osiągnięć wszystkich pracowników, prowadzących działalność naukową w ewaluowanej

dyscyplinie. Każdy z nas, pracowników naukowo-badawczych, ma więc bezpośredni i realny wpływ na rozwój dyscypliny oraz na jej ocenę. Każdy z nas bierze na siebie odpowiedzialność za jej wyniki. Od przyznanych w ewaluacji kategorii naukowych: A+, A, B+, B albo C zależą bowiem uprawnienia do prowadzenia studiów, szkół doktorskich, nadawania stopni i tytułów. To także wysokość finansowania, jakie otrzymamy, czyli kwota subwencji z budżetu państwa. Ani przez chwilę nie wolno nam stracić z oczu celu, jakim jest osiągnięcie jak najwyższej kategorii. Dyrektorzy instytutów, powołując Rady Dyscyplin i określając strategię rozwoju, stawiają poprzeczkę wysoko, ponieważ są przekonani, że mamy naprawdę duży potencjał naukowy. Należy podkreślić, że nasza Uczelnia była jedną z pierwszych, które w pełni dostosowały się do nowej ustawy. Wspomniał o tym wicepremier, minister

nauki i szkolnictwa wyższego Jarosław Gowin, który złożył w ubiegłym roku wizytę w UPH.

● Czy według Pani Ustawa 2.0 może mieć negatywny wpływ na życie uczelniane, obserwowane zarówno z perspektywy studenta, jak i pracownika?

Spełnienie wymagań, zawartych w Ustawie 2.0, jest dla środowisk akademickich dużym wyzwaniem. Zupełnie zmieniła się ocena pracy naukowej. Dotychczas

wydziały uzyskiwały określoną kategorię naukową, która była związana z pieniędzmi, przeznaczonymi na badania. Teraz mamy natomiast ocenę osiągnięć poszczególnych dyscyplin i jest to większe wyzwanie. Każda będzie bowiem porównana w rankingu krajowym. Wtedy zobaczymy, w którym miejscu jesteśmy i jaką kategorię otrzymamy. To, co jest podstawą naszych zainteresowań oraz celem działań pracowników naukowych, to uzyskanie kategorii B+, która pozwala na posiadanie uprawnień do nadawania stopnia naukowego doktora i doktora habilitowanego. Całkowicie zmieniła się praktyka funkcjonowania Uczelni. Nie tyle więc należy oceniać to w perspektywie negatywnego lub pozytywnego skutku, ale nowych wyzwań.

● Czyli jak na razie ta ustawa ma pozytywny wpływ na pracowników UPH?



fot. Adam Bobryk

Patrycja Szewczyk, Dominika Wysocka,
dr hab. Tamara Zacharuk, prof. uczelni i Martyna Wójcik



Niewątpliwie wpłynęła stymulująco na prezentowanie swojego dorobku. Poświęca się teraz więcej uwagi temu, gdzie są umieszczane artykuły naukowe, w jakich czasopismach czy wydawnictwach. Wyraźnie już większość wykładowców zwraca bacniejszą uwagę na prestiż i punktację instytucji, publikujących ich wyniki badań. Należy przy tym mocno podkreślić, iż nasze wydawnictwo uniwersyteckie zostało umieszczone na liście ministerstwa i uzyskało z tego tytułu punkty. Oznacza to, że monografie publikowane w naszym wydawnictwie są punktowanymi. Jest to bardzo dobre dla Uniwersytetu.

● **Czy jest planowane utworzenie nowych kierunków studiów w związku ze zmianami, które już zaszły na Uczelni?**

Cały czas pracujemy nad poszerzeniem oferty studiów. W tegorocznej są dwa nowe kierunki – geopolityka i studia strategiczne oraz ekologia i środowisko. W trakcie przygotowywania są następne. Dążymy do tego, by nasza oferta była jak najbardziej różnorodna. Kandydaci mają bardzo duży i różnorodny wybór, a będzie on jeszcze większy.

● **Jakie znaczenie dla Uniwersytetu ma funkcjonowanie szkoły doktorskiej?**

W UPH powołaliśmy szkołę doktorską, co jest nowym rozwiązaniem, wynikającym z Ustawy 2.0. Prowadzimy w niej kształcenie w sześciu dyscyplinach: nauki biologiczne, nauki chemiczne, historia, nauki o bezpieczeństwie, rolnictwo i ogrodnictwo, zootechnika i rybactwo. Myślę, że możemy być bardzo dumni, ponieważ nie wszystkie ośrodki akademickie zdecydowały się na prowadzenie szkół doktorskich. Niewątpliwie było to dla nas dużym wyzwaniem – zarówno dydaktycznym, organizacyjnym jak i finansowym. Pomimo tego, że mieliśmy wielu chętnych do szkoły doktorskiej, przyjęliśmy tylko najlepszych kandydatów. Rozwój szkoły doktorskiej jest bardzo istotny dla środowiska akademickiego i świadczy o tym, że UPH jest placówką akademicką w pełnym tego słowa znaczeniu.

● **Jest Pani już drugą kadencję Rektorem. To niewątpliwie czas nie tylko kierowania Uczelnią, ale i zdobywania nowych doświadczeń. Czy miałaby Pani jakieś wskazówki dla swojego następcy, który w przyszłości zostanie wybrany?**

Na pewno mogę powiedzieć mojemu następcy, że bycie Rektorem to olbrzymi zaszczyt i wielkie wyróżnienie, pociągające za sobą dużą odpowiedzialność. Jest to praca, która musi być bardzo dobrze wykonywana. Z wielką starannością i dbałością należy podejmować decyzje. Pełnienie funkcji Rektora daje możliwość kreowania polityki rozwoju Uczelni i na pewno chciałabym, żeby pewne działania, które zostały podjęte, były realizowane. Mam na myśli przede wszystkim rozwój kierunków medycznych. Tutaj jest wielki potencjał, szanse i możliwości. Tym bardziej, że absolwenci kierunków medycznych szybko znajdują pracę i jest duże zapotrzebowanie na pielęgniarki czy ratowników. Chcemy też wprowadzić do oferty inne kierunki, związane z medycyną. Na pewno wyzwaniem w tej kadencji są i będą w każdej następnej wysokie wyniki ewaluacji nauki. Jest to cel, który musi być realizowany. Życzę samych sukcesów moim następcom. Z ich dobrych

decyzji będziemy korzystali wszyscy. Uniwersytet jest niezbędny dla naszego regionu i odgrywa ogromną rolę naukową oraz edukacyjną.

● **Czy jest jeszcze coś, co chciałaby wprowadzić Pani Rektor na Uczelni? Na przykład czego nie udało się zrealizować, ale chciałaby Pani, żeby powiodło się to następnemu Rektorowi?**

Ważnym zadaniem jest większe umiędzynarodowienie Uniwersytetu. Dołożyłam wiele starań, żebyśmy w tym zakresie mieli jak najlepsze wyniki. Mamy wymianę w ramach programu Erasmus+. Na krótsze lub dłuższe pobyty wyjeżdżają oraz przyjeżdżają zarówno wykładowcy, jak i studenci. Wiąże się z tym również to, że musi zmienić się mentalność studentów, czyli muszą chcieć wyjeżdżać w ramach wymiany. Są duże możliwości, tylko należy z nich korzystać. Jednocześnie powinna być większa liczba osób zza granicy, które studiuje na naszej Uczelni. W obecnym roku akademickim jest u nas 111 studentów cudzoziemców z: Armenii, Białorusi, Litwy, Rosji i Ukrainy. Wspólnie z Kolegium Rektorskim podjęłam działania, które muszą być mocniej rozwinięte, by kształciło się tutaj więcej obcokrajowców, i to jest zadanie dla nowego Rektora. Choć na pewno zwróciły Panie uwagę, że w tym roku akademickim w ramach programu NAWA przyjechało do nas, na roczny kurs, 50 osób z całego świata. Przygotowują się do podjęcia studiów. Uważam, że jest to sukces.

● **Jak Pani wspomina czas pracy na stanowisku Rektora?**

Wspominam bardzo dobrze. Należy przy tym podkreślić, że aby uzyskiwać oczekiwane efekty, trzeba mieć bardzo dobrych współpracowników. Ja z takim zespołem pracuję. Myślę, że mam szczęście do ludzi, którzy mnie otaczają. Nie da się pełnić funkcji kierowniczej bez pracy zespołowej. Wiele zależy od prorektorów, dziekanów, dyrektorów instytutów, ale też innych najbliższych współpracowników. Gdy są profesjonalistami, wtedy można mówić o sukcesach. Pamiętajmy, że są sytuacje łatwe i trudne, a decyzja zawsze musi być najlepsza. Korzystając z okazji, pragnę podziękować wszystkim, którzy wspierają Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. Niezależnie czy ktoś jest pracownikiem, studentem, absolwentem czy po prostu przyjacielem UPH. Bardzo często spotykam się z tym, że mówiąc o Uczelni, wiele osób stwierdza z dumą: „NASZ Uniwersytet”. To dla naszej społeczności akademickiej znaczy wiele. Bardzo wszystkim dziękuję, że jesteście z nami, dbacie o rozwój Uczelni, wspieracie nas. Dzięki temu możemy też przyczyniać się do rozwoju naszego regionu.

● **Planuje Pani zostać w środowisku uczelnianym tutaj u nas, w Siedlcach?**

To moje miejsce na ziemi. Na co dzień pracuję w Instytucie Pedagogiki i zajmuję się edukacją inkluzywną. Proszę pamiętać, że ukończyłam studia w naszej Uczelni i jestem z nią bardzo związana emocjonalnie. Niezależnie od tego, jaką funkcję będę pełniła, to zawsze moje działania będą skierowane na rzecz rozwoju Uniwersytetu.

● **Dziękujemy serdecznie Pani Rektor za wywiad i te dwie wspaniałe kadencje na stanowisku Rektora, dzięki którym widać rozwój naszego Uniwersytetu.**

Dr PÁL ATTILA ILLÉS, wiceambasador Węgier, w rozmowie z Karoliną Sówką, Izabelą Bojko i Wojciechem Maksymiukiem

Studia to wspaniały czas

● **Panie Ambasadorze, naszą rozmowę chcielibyśmy zacząć od kilku pytań, związanych ze szkolnictwem wyższym i studiowaniem. Proszę powiedzieć, jakie największe różnice wskazałyby Pan między systemami szkolnictwa wyższego w Polsce i na Węgrzech?**

Systemy szkolnictwa wyższego w naszych państwach są podobne, jako takich wielkich różnic między naszymi krajami nie ma, ze względu na to, że niedługo po wstąpieniu do Unii Europejskiej obydwa państwa wprowadziły tzw. System Boloński, którego założeniem jest podział edukacji na szczeblu wyższym na trzy stopnie: licencjacki, magisterski oraz doktorancki. Ten nowy system spowodował wiele zmian, np. zniósł u nas wcześniej istniejącą dwukierunkowość studiów. Na Węgrzech, inaczej niż w Polsce, tytuł doktorski przysługuje osobom, kończącym studia medyczne i prawnicze. Następną różnicą, jaką mógłbym wskazać, jest *boom* na powstawanie prywatnych uniwersytetów w Polsce lat 90. XX w. – na Węgrzech nie mieliśmy z czymś takim do czynienia. Różnicy nie ma zaś w tym, że w ostatnich latach, tak samo na Węgrzech, jak i w Polsce, z powodów demograficznych oraz atrakcyjności uniwersytetów zachodnich uczelnie mocno zabiegają o przyjmowanie nowych studentów, co nie zawsze idzie w parze z możliwością utrzymania dotychczasowego poziomu edukacji.

● **Jak wspomina Pan czas spędzony na studiach?**

Bardzo miło. Ale mało jest chyba osób, które twierdziłyby inaczej. Studia to wspaniały czas, głównie dlatego, że jest się już ukierunkowanym na przyszłość dorosłym, a także dlatego, iż po okresie szkoły średniej, gdzie nasz czas jest zaplanowany z góry przez innych, a życie dopiero kształtowane, wreszcie zyskujemy możliwość zajmowania się tymi sprawami i dyscyplinami, którymi naprawdę się interesujemy. Dopiero po wkroczeniu w akademickie mury mamy czas na naukę zupełnie innej jakości. A nie jest bez znaczenia, że studia umożliwiają nam naukę, ale też pozwalają cieszyć się życiem. Poza tym czas moich studiów był niesamowity, ponieważ przypadał na okres transformacji, zakończenia rządów komunistycznych w tzw. bloku wschodnim. Był to bardzo interesujący, wciągający nas młodych czas, obrady Okrągłego Stołu najpierw w Polsce, później w innych państwach, pojawienie się nowych partii politycznych, rewolucje i walki w niektórych państwach, rozpad Związku Radzieckiego, pierwsza wizyta papieża Polaka na Węgrzech. Długo można by wyliczać wydarzenia epokozmienne.



Dr PÁL ATTILA ILLÉS,
wiceambasador Węgier

● **A czy były jakieś zajęcia, na które uczęszczał Pan najchętniej?**

Naturalnie, choć były i takie zajęcia kiedy wystarczyło zdobyć notatki od kogoś i na tej podstawie przygotować się na egzamin, natomiast zależało to bardziej nie od samych treści omawianych na danym przedmiocie, ale od prowadzącego. Były zajęcia, które poszerzały nasze horyzonty wiedzy – i tu wymieniam tylko osoby już nieżyjące. Takie były wykłady i rozmowy z profesorem Jerzym Kłoczowskim, które dały europejski i środkowoeuropejski kontekst naszym studiom i badaniom oraz pozwoliły zapoznać się z działalnością naukową takich wybitnych osobistości, jak Gonzague de Reynold, Oskar Halecki

lub przez nas bardziej znany István Bibó. Współpracę z nim i jego kolegami miałem okazję kontynuować także po studiach. Pamiętam także profesora Edwarda Zwolskiego, na którego zajęciach aula zawsze była pełna studentów, od najmłodszych do najstarszych roczników. Przez cały semestr zagłębiał się w „Uczte” Platona – dla mnie, wówczas studenta pierwszego roku, było to coś niesamowitego. Z późniejszych lat miło wspominać również spotkanie z profesorem Tomaszem Strzemboszem.

● **Przejdźmy teraz do pytań, związanych z pracą. Proszę powiedzieć, co najbardziej lubi Pan w swojej pracy?**

Jeśli chodzi o pracę nauczyciela akademickiego, to jest to oczywiście kontakt z młodymi ludźmi – nie tylko dlatego, że dzięki temu sam czuję się młodszy, ale przede wszystkim dlatego, że młoda osoba podchodzi do debaty, dyskusji z innymi pomysłami niż ktoś starszy wiekiem. Oprócz tego pojawia się też aspekt wzajemnego kształtowania się na linii wykładowca-student. Jest to również misja przekazania nie tylko pewnych informacji i wiedzy ale też wartości. W przypadku zaś pracy w Ministerstwie Spraw Zagranicznych jest to kontynuacją pracy uniwersyteckiej. To co przekazaliśmy studentom o powinnościach współpracy środkowoeuropejskiej, teraz w praktyce można realizować lub pomóc w realizacji tych zamierzeń. Jest to prawdą szczególnie na placówce w Warszawie. Ufam i wierzę w to, że tą drogą można zrobić dla relacji polsko-węgierskiej wiele dobrego. Inspirującym wyzwaniem jest dla mnie jako dla historyka tworzenie raportów, z którymi za 50 czy 100 lat będą miały do czynienia przyszłe pokolenia naukowców; de facto będą czytać raporty tak samo, jak my czytaliśmy analogiczne dokumenty innych, będąc studentami.





● **Czy już w czasie studiów przeszło Panu przez myśl, że będzie Pan pracował w służbie dyplomatycznej?**

Sytuacją i kontaktami naszych państw w regionie Europy Środkowowschodniej, polityką zagraniczną interesowałem się już od dorastania w szkole średniej i na studiach. I choć na trzecim roku podpowiedziano mi, bym zaczął pracować w dyplomacji, to pierwszą pracą, której się podjąłem, była ta na uniwersytecie. Po jakimś czasie jednak pojawiła się opcja dodatkowego zatrudnienia w Ministerstwie Spraw Zagranicznych. 18 lat po ukończeniu studiów, po namyśle zaakceptowałem tę propozycję.

● **Przejdziemy teraz do pytań, dotyczących Pana spojrzenia na Polskę i Węgry. Proszę powiedzieć, czy z perspektywy rdzennego Węgra język polski jest trudny do nauczenia się?**

Tak, język polski jest bardzo trudnym językiem do opanowania. I to między innymi z powodu skomplikowanej odmiany przez przypadki. Dużą trudność sprawia także odpowiednie stosowanie czasowników dokonanych i niedokonanych. Kłopot sprawia też liczba spółgłosek, zwłaszcza tych syczących i szumiących. Rozróżnienie „sz” i „s”, czy „rz” i „ż” nawet po wielu latach nie jest proste. Język polski jest trudny dla nas, bo nasz język ojczysty jest zupełnie inny. Niemniej dla Węgrów każdy język europejski jest inny od naszego. Gdy wyjeżdżamy za granicę, to wiemy, że nie przytrafi nam się sytuacja, że będąc nawet w jakimś bliskim, sąsiedzkim kraju usłyszymy kilka podobnych słów, będziemy w stanie zrozumieć część tego, co się do nas mówi, a resztę dopowiedzieć z kontekstu – dla nas każdy język brzmi obco i jest tak samo ciężki do nauczenia się. Problem rośnie, kiedy wyjeżdżamy na wschód i pojawiają się dodatkowo różnice w zapisie, czyli cyrylica.

● **A co Pan sądzi o popularnym w Polsce powiedzeniu „Polak – Węgier, dwa bratanki”?**

Życzę sobie, aby to powiedzenie, funkcjonujące również w języku węgierskim, znało jak najwięcej osób. Przez setki lat mieliśmy wspólną granicę i, całe szczęście, udało nam się uniknąć większych konfliktów, a o to przecież w takiej sytuacji nietrudno. Wręcz przeciwnie, wielokrotnie udzielaliśmy sobie wzajemnej pomocy. Praktycznie od powstania tych dwóch państwowości, węgierskiej i polskiej trwa nieprzerwana współpraca i przyjaźń. Przykładów wiele można by przytoczyć. Ponieważ zbliża się setna rocznica – wybiorę wojnę polsko-bolszewicką. Podczas Bitwy Warszawskiej w 1920 r. Węgrzy pomagali Polakom w walce z bolszewikami dostarczając amunicję. W przeddzień Bitwy Warszawskiej dotarł do Polski transport z ok. 20 milionami sztuk węgierskiej amunicji, co, według historyków, zajmujących się tą epoką, miało istotny wpływ na wynik tej bitwy. Nie ma chyba wśród narodów świata podobnego przykładu przyjaźni we wspólnej wielowie-



fol. Adam Bobryk

kowej historii. To zupełny ewenement. Warto moim zdaniem krzawić w następnych pokoleniach pamięć o naszej wspólnej historii i przyjaźni, aby to hasło nie było jedynie pustym sloganem, żebyśmy dzięki temu mogli wspólnie korzystać z naszych dobrych relacji i próbowali razem tworzyć dobre warunki do życia nam i naszym sąsiadom.

● **Proszę powiedzieć, jakie trzy rzeczy kojarzą się Panu najbardziej z Węgrami, a jakie z Polską?**

W odniesieniu do Węgier, to pierwszą rzeczą, jaka przychodzi mi na myśl, jest nasza kultura ludowa: muzyka, taniec, literatura, malarstwo, budownictwo. Drugą są słoneczne winnice, które tworzą niezwykłą, śródziemnomorską atmosferę. Jako trzecią wymieniłbym pozytywną troskę, jaką widać zarówno u ludzi mieszkających na Węgrzech, jak i wśród obywateli przebywających za granicą – troskę o naród, społeczeństwo, wspólnotę, rodzinę. Co zaś się tyczy Polski, pierwszą kwestią, która przychodzi mi na myśl, jest Polska lat 80.: z jednej strony szara i pochmurna, ale z drugiej zawierająca w sobie tę iskrę wolności, której wówczas pragnęliśmy. Drugą jest Lublin i tamtejszy uniwersytet katolicki, gdzie spędziłem mnóstwo czasu i poznałem wiele osób, które jednoznacznie wpłynęły na moje życie. Trzecią zaś jest niezwykła polska gościnność oraz otwartość w nawiązywaniu kontaktów.

● **Dziękujemy. Na koniec, proszę powiedzieć, czy ktoś był lub jest dla Pana wzorem?**

Ciężko jest mi tutaj wskazać konkretną osobę – musiałbym wskazać kogoś ze Świętych lub kogoś z wielkich mężów stanu, patriotów, jednak nie czuję się wystarczająco godny, aby to uczynić. Są tacy ludzie, którzy potrafią utrzymywać tzw. ducha narodu – w moim przypadku węgierskiego – mogą oni być artystami, naukowcami, politykami, prostymi ludźmi, na nich zawsze z podziwem patrzę. Na co dzień bardzo wysoko sobie cenię, kiedy ktoś stara się jak najwięcej robić dla drugiego człowieka. Nie tylko w kontekście narodu, ale też zwykłych, pojedynczych ludzi. To niezwykle pozytywne zachowanie. Na szczęście sporo ludzi o takich cechach spotykałem i wciąż spotykam w Polsce, na Węgrzech i w innych państwach.

● **Dziękujemy za rozmowę.**

Wszystko, co w życiu osiągnąłem, zawdzięczam studiom

Absolwentem naszej uczelni jest wójt gminy Siedlce – Pan dr Henryk Brodowski. Odpowiednia osoba na odpowiednim stanowisku. Już po jednej rozmowie z nim mogłam się przekonać, jak bardzo ceni ciężką pracę, ale nie tylko swoją – także osób działających wokół niego. Jeżeli chcecie się dowiedzieć m.in., jak studia wpłynęły na życie Pana wójta, jak rozwinęła się jego ścieżka zawodowa a także, czy absolwenci naszej uczelni mają wpływ na rozwój gminy, to koniecznie przeczytajcie ten tekst. Zapraszamy do lektury.

● Na samym początku zapytam, jak się Pan czuje na stanowisku wójta? Czy zechciałby się Pan podzielić z nami jakimiś wspomnieniami z dotychczasowej kadencji?

Szanowna Pani, osoba na stanowisko wójta jest wybierana przez społeczeństwo. A w moim przypadku przez mieszkańców gminy Siedlce. Chcę powiedzieć, że po pierwszej kadencji uważałem, iż dużo w tej gminie jest jeszcze do zrobienia. Mam na myśli oświatę, czyli remont szkół, budowę przedszkoli czy też rozbudowę już istniejących, ponieważ cały czas przybywa dzieci. W związku z tym postanowiłem kandydować na następną kadencję. Było czterech kandydatów – w I turze zabrakło mi ok. 150 głosów, by wygrać, więc odbyła się druga tura, w której zwyciężyłem. Co oznacza, że społeczeństwo mi zaufało, dlatego trzeba było brać się od razu do pracy. Pieniążków gminie nie brakuje, sporo ma własnych, z tzw. podatków i innych wpływów. Natomiast mamy jeszcze specjalny zespół od pisania wniosków, które dotyczą pozyskiwania środków z Unii czy też z innych źródeł. Mogę powiedzieć, że to się udaje moim pracownikom. Dlatego w ubiegłym roku m.in. zakończyliśmy termomodernizację 7 zespołów oświatowych. Wydaliśmy na to 9 mln. A pozyskanych środków z zewnątrz było ponad 6 mln na jedno zadanie. Teraz nasze szkoły wyglądają pięknie – i z zewnątrz, i wewnątrz. Zadbaliśmy o ich wygląd. Lista naszych poczynań jest bardzo długa. Cały czas pracujemy.

● Jaki kierunek studiów Pan ukończył?

Jestem absolwentem Wyższej Szkoły Rolniczo-Pedagogicznej w Siedlcach, a później zostałem doktorem nauk rolniczych już na Akademii Podlaskiej, gdzie byłem także długo pracownikiem. Niedawno rozwiązałem umowę, ponieważ nie miałem wystarczającej ilości czasu ze względu na pracę na stanowisku wójta, bo nasza gmina jest duża, ma ok. 19 tys. mieszkańców.

● Czy umiejętności, które nabył Pan na studiach, przydały się, czy też przydają się w Pana życiu? Łączą się w pewien sposób z pracą wójta?

Określając to jednym słowem: wszystko, co w życiu osiągnąłem, zawdzięczam studiom. Dlatego mam duży szacunek dla profesorów, którzy mnie uczyli i nie raz dopingowali do nauki na studiach, które są po to, by nauczyć się, gdzie czego szukać, jak się zachowywać, jak coś zdo-



Wójt gminy Siedlce – Henryk Brodowski

bywać. Zdołem tę wiedzę na uczelni, uzyskując stopień inżyniera, magistra i doktora nauk agronomii. To wszystko bardzo mi się przydało, ponieważ wójt ma obowiązki o dosyć szerokim spektrum. Należą do nich m.in.: ochrona środowiska, budowy dróg i myślę, że rozwój oświaty. Szkoła podstawowa jest podbudową szkoły średniej i właśnie studiów, więc jeżeli Pani dobrze się nauczyła alfabetu i tabliczki mnożenia w szkole podstawowej, to na dalszej ścieżce edukacji jest już łatwiej. Gdyby nie moje studia,





na pewno bym tu nie był, ponieważ w życiu byłoby mi dużo ciężiej.

● **Jak potoczyła się Pana kariera zawodowa?**

Zaczynając od początku: byłem dyrektorem dużego PGR-u, następnie starostą powiatu siedleckiego, wtedy kiedy ten powiat powstawał. Byłem także przewodniczącym rady powiatu siedleckiego. Pracowałem 11 lat na uczelni jako dyrektor rolniczego zakładu doświadczalnego i praktyk studenckich. A także pierwszy raz zdobyłem doświadczenie w branży medycznej jako dyrektor szpitala powiatowego w Łosicach. Gdy obejmowałem tę funkcję, szpital był bardzo zadłużony, zaniedbany, a po 8 latach mojej pracy placówka miała finanse na szczepku dodatnim, czyli bez żadnych zadłużeń. Jak zaczynałem tam pracę, lekarzy było 12, jak odchodziłem – liczba ta wzrosła do 76 osób. Dlatego też mam wielką satysfakcję, że udało się ten szpital uratować. Chcę powiedzieć, że to wszystko zasługa nie tylko moja, ale także pracowników, którzy tam pracowali. Tutaj jest duża zasługa urzędu marszałkowskiego – Pana marszałka Adama Struzika, Pani Ewy Orzełowskiej, którzy mimo zajmowania wysokich stanowisk potrafią zachować zdrowy rozsądek i zawsze pomagają w pozyskiwaniu środków. Tak jak powiedziałem, także pracownicy mieli na rozwój szpitala duży wpływ. Trzeba dodać, że nawet mając pieniądze w dzisiejszych czasach trudno o dobrego wykonawcę. Większość wyjeżdża za granicę. Jednak w naszym urzędzie nie mamy żadnych problemów z pracownikami. Gdy ogłaszamy konkurs na dane stanowisko, to zgłasza się od 5 do 10 kandydatów. Także wybieramy tych najlepszych, a najlepsi to absolwenci naszego uniwersytetu w Siedlcach.

● **Gmina Siedlce to gmina rolnicza, czyli absolwenci UPH mają na nią wpływ?**

Tak, oczywiście. Chcę dodać, że gmina Siedlce przekształca się w gminę rolniczo-usługową. Nasi rolnicy produkują bardzo dobrą żywność, ale powstaje też dużo zakładów usługowych. Począwszy od remontów, usług transportowych po zakłady fryzjerskie. Dlatego też kiedyś wójt strzygł się w mieście i pieniądze zostawały w budżecie miasta, a dzisiaj robi to na terenie naszej gminy, więc pieniądze zostają w budżecie gminy. A widzi Pani, że moje owłosienie jest dosyć spore (śmiech), ale mniejsze niż u Pani.

● **Jak wspomina Pan czasy studenckie? Czy może chciałby Pan do nich wrócić?**

Gdyby tylko było to możliwe, to bardzo bym chciał do nich wrócić. Mimo że trzeba było się uczyć i były gorsze warunki, to naprawdę był to najlepszy czas w moim życiu. Wtedy człowiek miał mniej problemów i na głowie były tylko tzw. sesje, czyli zakuć, zapamiętać, zdać sesję i zapomnieć.

● **Coś w tym jest.**

Natomiast studia, tak jak nadmieniałem, to nie tylko sama nauka. Jest to wszechstronny rozwój – to spotkania

z profesorami, doktorami i nawet m.in. tzw. koła studenckie, gdzie można się rozwijać. Ale jest to też rozwój typowo humanistyczny. Wolność studencka jest potrzebna i studia są bardzo potrzebne. Na dzień dzisiejszy mogę powiedzieć, że wszyscy Ci, którzy je ukończyli, wiedzą, co zrobić, by coś pozyskać, jak coś zorganizować – nie tylko swoje życie, ale też i innych osób. Tak jak wójt to organizuje – poprzez oświatę, budownictwo itd. Taki kandydat musi się na tym znać i być dobrze wykształcony. Tak jak Pani słyszała: wójt nie ma żadnych problemów – wójt ma same przyjemności.

● **Kontynuując temat kariery, jakie cechy Pana zdaniem powinien mieć młody człowiek, by osiągnął jak najwięcej?**

Młoda osoba powinna mieć chęć do nauki i do życia. A ponadto, musi być ciekawa, niczego się w życiu nie bać – tylko robić po prostu wszystko według swojego uznania. Każdy człowiek, który skończy studia, powinien być człowiekiem myślącym i wytyczającym sobie swoje cele życiowe. Musi wiedzieć, kim jest i gdzie chce być. Uważam, że to jest najważniejsze. A wszyscy Ci, którzy już się decydują na studiowanie, powinni mieć cel w postaci pracy, w której dadzą sobie radę, a co za tym idzie – przyjemność z tego, że ukończyli swój kierunek. Chociaż wiadomo, że w dzisiejszych czasach często trudno jest zdobyć dobrze płatną pracę, adekwatną do wykształcenia. Nie zawsze jest to sprawiedliwe, a wielka szkoda, bo skoro ktoś poświęcił swój czas i swoje siły na ukończenie studiów, to powinno to zostać docenione – mam tu na myśli kwestię wynagrodzenia.

● **Chcę Pana jeszcze o coś zapytać: jakie wartości ceni Pan w życiu najbardziej?**

Najważniejsza zasada to szanować siebie i drugiego człowieka. Trzeba mówić wszystkim prawdę, nawet gdyby ta prawda była gorzka dla odbiorcy. Zawsze należy mówić to, co się myśli. Oczywiście należy tu pamiętać, by nie były to, pewnego rodzaju wyrzuty do kogoś, ale zawsze można powiedzieć: „uważam, że...” albo „wyobrażam sobie, że to czy tamto powinno być tak”. I każdy człowiek powinien mieć swoje zdanie, bez względu na wiek, wykształcenie czy pochodzenie.

● **Kończąc, czy ma Pan jakieś wskazówki dla nas młodych studentów? Czym powinniśmy się w życiu kierować?**

Powinniście wykorzystać te wszystkie możliwości, które oferuje uczelnia. Wykorzystać profesorów w dobrym celu – wyciągnąć jak najwięcej wiedzy, jak najwięcej umiejętności. Nie wstydić się ich, pytać być dociekliwym i wtedy profesor danego przedmiotu na pewno z miłą chęcią będzie przekazywał wiedzę studentom, którzy są ciekawi tej wiedzy i chcą wiedzieć wszystko. Natomiast, tak jak powiedziałem, okres studencki to jest: nauka, rozrywka i swoboda.

● **Bardzo dziękuję za rozmowę.**

Dziękuję również.

Joanna KICKA

Rektor-elekt

Prezydent RP Andrzej Duda, postanowieniem z 11 maja, nadał tytuł profesora nauk społecznych dr. hab. Mirosławowi Minkinie, a Uczelniane Kolegium Elektorów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach 3 czerwca wybrało go Rektorem UPH.

Otrzymał on 122 głosy poparcia, co stanowi 86,5% ogółu. Jak podkreśliła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni, to bardzo dobry wynik, który ukazuje silne poparcie środowiska akademickiego. Kadencja prof. **Mirosława Minkiny** rozpocznie się 1 września. Będzie on 12. rektorem siedleckiej Uczelni.

Prof. dr hab. Mirosław Minkina, z Uniwersytetem Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach (do 2010 r. Akademia Podlaska) jest związany od 2007 r. Wcześniej pracował w Ministerstwie Obrony Narodowej i Ministerstwie Spraw Zagranicznych, na różnych stanowiskach eksperckich i kierowniczych. Był też na placówkach dyplomatycznych w Ambasadzie RP w Brukseli oraz Przedstawicielstwie RP przy NATO i Przedstawicielstwie RP przy Unii Zachodnioeuropejskiej. Znajdował się również w zespole dyplomatów, wprowadzających Polskę do NATO w 1999 r.

W 2002 r. obronił pracę doktorską „Problemy bezpieczeństwa w świetle nowej koncepcji strategicznej NATO”. Habilitację uzyskał w 2013 r. na podstawie rozprawy „Wywiad w państwie współczesnym”. W siedleckiej Uczelni pełnił funkcję kierownika Zakładu Bezpieczeństwa Międzynarodowego i Studiów Strategicznych oraz dyrektora Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa. Od 2016 r. jest prorektorem ds. Nauki. Aktualnie kieruje również Zespołem Badań Strategicznych Wymiarów Bezpieczeństwa Międzynarodowego. Wcześniej był m.in. Dyrektorem Instytutu Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa. Jego zainte-



fol. Adam Bobryk

resowania badawcze koncentrują się na problematyce bezpieczeństwa międzynarodowego, w tym polityki bezpieczeństwa NATO, Unii Europejskiej i Federacji Rosyjskiej. Jest autorem 8 monografii, kilkudziesięciu artykułów naukowych. Wypromował 4 doktorów i kilkudziesięciu magistrów. Zna języki: angielski, francuski i rosyjski. Występuje jako ekspert w mediach ogólnopolskich i lokalnych. Odznaczony Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Srebrnym i Złotym Medalem „Za zasługi dla obronności kraju” oraz Medalem za Zasługi dla Siedleckiej Uczelni. Jest członkiem Zespołu Doradców Krajowego Stowarzyszenia Ochrony Informacji Niejawnych i Stowarzyszenia Wspierania Bezpieczeństwa Narodowego. Należy do European Security Association i Polskiego Towarzystwa Nauk o Bezpieczeństwie.

Rada Uczelni

Ustawa „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce”, zwana Konstytucją dla Nauki, wprowadziła w uczelniach publicznych nowy organ – Radę Uczelni. Do jej zadań należy:

- 1) opiniowanie projektu strategii uczelni;
- 2) opiniowanie projektu statutu;
- 3) monitorowanie gospodarki finansowej uczelni;
- 4) monitorowanie zarządzania uczelnią;
- 5) wskazywanie kandydatów na rektora, po zaopiniowaniu przez Senat;
- 6) opiniowanie sprawozdania z realizacji strategii uczelni;
- 7) wykonywanie innych zadań, określonych w statucie.

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym, w ubiegłym roku, powołano Radę Uczelni w składzie:

Dariusz Zacharczuk (przewodniczący), **Mieczysław Chromiński**, **Stanisław**

Cieniuch, prof. dr hab. **Barbara Symanowicz**, dr hab. **Sławomir Sobczak**, prof. uczelni, dr **Adam Marcysiak**, **Patrycja Jakończyk** (przewodnicząca Parlamentu Studentów UPH – po zmianie **Katarzyna Kwiatkowska**).

Aktualna kadencja Rady trwa do 31 grudnia 2020 r.



fol. Adam Bobryk

Senat Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie podjął uchwałę o nadaniu prof. dr. hab. Stanisławowi Kondrackiemu tytułu HONOROWEGO PROFESORA za zasługi we współpracy z Wydziałem Bioinżynierii Zwierząt, a szczególnie w zakresie osiągnięć w dziedzinie biologii rozrodu zwierząt oraz rozwoju specjalistycznych kadr naukowych.

Poniżej zamieszczamy laudację prof. dr. hab. Władysława Kordana.

Laudacja z okazji nadania prof. dr. hab. Stanisławowi Kondrackiemu Tytułu Honorowego Profesora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Jest to dla mnie wielki zaszczyt i honor przedstawić sylwetkę oraz charakterystykę osiągnięć prof. dr. hab. Stanisława Kondrackiego, uznanego uczonego, który wniósł wielki wkład w rozwój nauk zootechnicznych. Człowieka niezwykle skromnego, aktywnego i życzliwego ludziom.

Profesor Stanisław Kondracki urodził się 7 listopada 1956 roku w Sarnakach, w powiecie łosickim. Tutaj uczęszczał do szkoły podstawowej, a w Łosicach w 1975 ukończył I Liceum Ogólnokształcące. Wtedy podjął studia na Wydziale Zootechnicznym SGGW w Warszawie, które ukończył w 1980 roku, uzyskując tytuł magistra inżyniera zootechniki. W 1987 roku uzyskał stopień naukowy doktora nauk rolniczych w dyscyplinie zootechnika, w 1994 roku stopień naukowy doktora habilitowanego, a w 2005 roku tytuł naukowy profesora nauk rolniczych. W 2013 roku został mianowany na stanowisko profesora zwyczajnego.

Bezpośrednio po ukończeniu studiów profesor Stanisław Kondracki podjął pracę na Wydziale Rolniczym Wyższej Szkoły Rolniczo-Pedagogicznej w Siedlcach (obecnie Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny). Z uczelnią tą związał swoje losy i tu pracuje do dnia dzisiejszego. Tu zbudował warsztat naukowy i osiągał sukcesy, skutkujące uzyskiwaniem kolejnych stopni i tytułu naukowego. W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym utworzył zespół badawczy, wyspecjalizowany w badaniach nasienia samców ssaków, który aktualnie dysponuje zaawansowanymi narzędziami badawczymi i cieszy się dużym uznaniem w środowisku naukowym.

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym Profesor pełnił i pełni nadal wiele odpowiedzialnych funkcji. Dwukrotnie pełnił funkcję prodziekana Wydziału Rolniczego, a następnie prorektora Akademii Podlaskiej. Przez wiele lat był członkiem Senatu Uczelni i Rady Wydziału Przyrodniczego oraz przewodniczącym lub członkiem wielu komisji uczelnianych i wydziałowych. Pracował też w Zarządzie Koła PTZ w Siedlcach (w latach 1990-2000 jako wiceprezes Zarządu Koła) i był współorganizatorem zjazdów PTZ, odbywających się w Siedlcach. Aktualnie jest kierownikiem Katedry Rozrodu i Higieny Zwierząt oraz rzecznikiem dyscyplinarnym ds. doktorantów. W 2018 roku uchwałą Rady Wydziału Przyrodniczego UPH powierzono mu funkcję lidera dyscypliny naukowej zootechnika i rybactwo.

Profesor Stanisław Kondracki pełnił i pełni obecnie wiele ważnych funkcji w organizacjach naukowych i w opiniotwórczych ciałach społecznych, wśród których można wymienić: Komitet Nauk Zootechnicznych PAN, Komisja Andrologii Komitetu Biologii Rozrodu Zwierząt PAN, Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Zootech-



fot. Marzena Baniel

nicznego, Polska Komisja Akredytacyjna (jako członek i ekspert komisji), Rada Naukowa Instytutu Zootechniki – PIB w Krakowie, Rada Naukowa Instytutu Weterynarii – PIB w Puławach, Rada Fundacji Programów Pomocy dla Rolnictwa FAPA, Zespół Doradczy ds. Ochrony Zasobów Genetycznych Zwierząt Gospodarskich, Rada Hodowlana Mazowieckiego Centrum Hodowli i Rozrodu Zwierząt, Zespół ds. Kosztochłonności Studiów przy Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Ponadto profesor Kondracki był lub nadal jest członkiem kilku rad programowych zagranicznych i krajowych wydawnictw naukowych. W 2008 roku profesor Stanisław Kondracki podjął dodatkową pracę w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Białej Podlaskiej (obecnie Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II), gdzie pracował do 2017 roku, pełniąc funkcje: Dyrektora Instytutu Rolnictwa, Kierownika Zakładu Technologii Produkcji Rolniczej oraz Kierownika Katedry Nauk o Środowisku.

Profesor Stanisław Kondracki naukowo specjalizuje się w rozrodzie i hodowli zwierząt. Najistotniejsze Jego osiągnięcia wiążą się z badaniami nad efektywnością inseminacyjnego użytkowania samców i z badaniami, dotyczącymi rozrodu i hodowli zwierząt. Do jego najważniejszych osiągnięć naukowych należą:

I Opracowanie modeli rozwoju płciowego knurów różnych ras na podstawie zachodzących z wiekiem zmian cech ejakulatu oraz morfologii plemników.

- II Opracowanie i wdrożenie sześciostopniowej klasyfikacji spermogramów samców.
- III Określenie zależności frekwencji zmian morfologicznych i cech morfometrycznych plemników od cech fizycznych ejakulatu samców.
- IV Opracowanie metod pomiarów morfometrycznych i parametrów kształtu plemników.
- V Określenie zależności cech ejakulatu od aktywności płciowej samców świni domowej.

Prof. dr hab. Stanisław Kondracki zgromadził imponujący dorobek naukowy, obejmujący łącznie około 500 pozycji. Dorobek ten obejmuje blisko 170 oryginalnych prac twórczych. Wiele z tych prac opublikowano w renomowanych czasopiśmie naukowych, indeksowanych w bazie JCR. Ważnym elementem działalności naukowej Profesora jest popularyzacja wiedzy, czego wymiernym efektem jest ponad 100 prac popularnonaukowych Jego autorstwa. Prof. dr hab. Stanisław Kondracki wykonał ponad 160 ekspertyz naukowych, z których około 80 stanowią ekspertyzy i opinie, wykonane dla Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Był kierownikiem i głównym wykonawcą wielu projektów badawczych, w tym także finansowanych ze źródeł zewnętrznych. Współpracuje z wieloma ośrodkami naukowymi oraz praktyki rolniczej w kraju i zagranicą. Wśród ośrodków o najbardziej rozwiniętej współpracy wymienić należy: Fundację Dr Santiago Martin Rillo – Hiszpania, Uniwersytet Agronomiczny w Dublinach – Ukraina, a wśród krajowych ośrodków naukowych: Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, Uniwersytet Technologiczno-Przyrodniczy w Bydgoszczy, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie, Instytut Zootechniki-PIB w Balicach oraz Instytut Weterynarii – PIB w Puławach.

Współpraca Profesora z Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie wiąże się z działaniami w 3 obszarach:

- rozwiązywanie problemów naukowych i praktyki w zakresie hodowli i rozrodu zwierząt,
- współpraca w zakresie rozwoju kadr,

- doskonalenie jakości kształcenia.

Z uwagi na specjalizację naukową Profesora, związaną z rozrodem i hodowlą zwierząt, w tym w szczególności trzody chlewnej, współpraca dotyczy rozwiązywania problemów naukowych i praktycznych oraz wdrażania do praktyki osiągnięć nauki w obszarze nowoczesnych technik rozrodu zwierząt, a w szczególności w obszarze doskonalenia technik badania nasienia samców i unasięniania samic. Współpraca ta wiąże się nie tylko z wymianą doświadczeń i osiągnięć naukowych, ale także wzajemnego opiniowania projektów badawczych, realizowanych na zlecenia podmiotów zewnętrznych w Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie oraz w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach. Istotnym elementem jest współpraca w zakresie rozwoju kadr. Wymiernym wyznacznikiem tej współpracy jest wzajemny udział w postępowaniach o nadanie stopnia naukowego doktora nauk, stopnia naukowego doktora habilitowanego oraz tytułu naukowego profesora. Profesor Stanisław Kondracki uczestniczył jako recenzent w postępowaniu o nadanie tytułu naukowego profesora 2 pracowników UWM oraz w 4 postępowaniach habilitacyjnych. Był też recenzentem licznych opracowań pracowników UWM, opublikowanych w renomowanych wydawnictwach naukowych.

Ważnym elementem współdziałania jest zaangażowanie w doskonalenie jakości kształcenia. W tym obszarze prof. S. Kondracki wykorzystał swoją wiedzę i doświadczenie, wynikające z Jego aktywności w Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Wiedzą tą chętnie dzielił się z nauczycielami akademickimi oraz z władzami rektorskimi i władzami dziekańskimi kilku wydziałów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Efektem tego działania były pozytywne oceny jakości kształcenia na wydziałach UWM, sformułowane przez Polską Komisję Akredytacyjną, a niektóre kierunki, w tym kierunek zootechnika, uzyskały wyróżniającą ocenę jakości kształcenia studentów. Profesor Kondracki uczestniczył także osobiście w akredytacjach programowych lub instytucjonalnych wielu wydziałów naszego Uniwersytetu jako przewodniczący zespołu wzytującego lub ekspert.

Ważnym elementem pracy profesora Kondrackiego jest działalność dydaktyczna. Profesor jest wybitnym nauczycielem i wychowawcą młodzieży. Jest autorem kilku podręczników i materiałów dydaktycznych dla studentów, wśród których dużym uznaniem studentów i uczniów szkół średnich oraz hodowców i producentów świń cieszy się książka „Chów świń”, wydana nakładem PWRiL. Był promotorem ponad 220 prac dyplomowych, a 15 prac magisterskich wykonanych pod Jego kierunkiem uzyskało nagrody lub wyróżnienia w ogólnopolskich konkursach na najlepszą pracę magisterską. Ma też duże zasługi w rozwoju kadr. Był promotorem w 7 przewodach doktorskich i jest opiekunem kolejnych 3 doktoran-



fot. Marzena Baniel



tów. Był recenzentem 8 rozpraw doktorskich oraz recenzentem w 9 postępowaniach habilitacyjnych i w 6 postępowaniach o nadanie tytułu profesora. Prof. dr hab. Stanisław Kondracki za swoją działalność był wielokrotnie nagradzany i wyróżniany. Został uhonorowany między innymi: Złotym i Brązowym Krzyżem Zasługi, Medalem Komisji Edukacji Narodowej oraz wieloma odznaczeniami resortowymi i regionalnymi.

Uwzględniając ogromny dorobek naukowo-dydaktyczny oraz wymierne zasługi prof. dr hab. Stanisława Kondrackiego na rzecz środowiska akademickiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Rada Wydziału

Bioinżynierii Zwierząt jednogłośnie podjęła uchwałę o wystąpieniu do Wysokiego Senatu UWM z wnioskiem o nadanie prof. dr. hab. Stanisławowi Kondrackiemu godności Profesora Honorowego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Wniosek Rady Wydziału został przyjęty przez Senat UWM.

Wielce Szanowny Panie Profesorze!

Nadając Tobie tę godność, wyrażamy wielkie uznanie i głęboki szacunek dla Twoich dokonań, a także podziękowanie za dotychczasową współpracę. Zechciej jednocześnie przyjąć życzenia wszelkiej pomyślności, a nade wszystko dobrego zdrowia i wielu sił w pokonywaniu kolejnych wyzwań.

Ad Multos Annos!!!

Wystąpienie JM Rektora na konferencji Ministerstwa Edukacji i Nauki Republiki Bułgarii

W Ministerstwie Edukacji i Nauki Republiki Bułgarii w Sofii odbyła się Międzynarodowa Konferencja „Perspektywy i problemy kształcenia nauczycieli w XXI wieku”, której gościem specjalnym była JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, prof. uczelni. Jej Magnificencja wygłosiła wykład pt. „Standard kształcenia nauczycieli w Polsce”. Ważne miejsce w tym wystąpieniu zajęły praktyczne aspekty i doświadczenia w kształceniu nauczycieli w UPH. Organizatorem konferencji, na której zgromadzili się przedstawiciele szkolnictwa wyższego oraz instytucji edukacyjnych z Bułgarii, było Ministerstwo Edukacji i Nauki wraz z Narodową Agencją Oceny i Akredytacji. Głównym celem tego przedsięwzięcia była wymiana doświadczeń w związku z przygotowywaną w Republice Bułgarii reformą w zakresie kształcenia nauczycieli.



Nowe pracownie na Wydziale Nauk Społecznych

Wydział Nauk Społecznych UPH wzbogacił się o 2 nowe pracownie specjalistyczne, wyposażone ze środków, pozyskanych w ramach Projektu „Uniwersyteckie innowacje w dziedzinie nauk społecznych UPH w Siedlcach”. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, nr POWR.03.05.00-00-ZR43/18-00. Pracownia integracji sensorycznej powstała z myślą o kierunkach pedagogicznych, zaś nowoczesna elektroniczna strzelnica – dla kierunków bezpieczeństwo narodowe, kryminologia stosowana i bezpieczeństwo wewnętrzne.

W ramach projektu uczestnicy zdobywają nowe umiejętności i podnoszą swoje kompetencje, potrzebne w przyszłej pracy zawodowej. Zajęcia są wzbogacone o praktyczne warsztaty w pracowniach



i wizyty studyjne. Studenci ponadto wyjeżdżają na tygodniowy obóz, gdzie mogą sprawdzić swoje siły w terenie i nauczyć się rozwiązywania problemów. W formie zorganizowanego wyjazdu doskonalą też kompetencje interpersonalne i znajomość protokołu podczas 3-dniowej wizyty w hotelu. Mają szansę zwiększyć swoją kreatywność i umiejętność pracy zespołowej. Wsparcie przewiduje też indywidualny coaching i job coaching, a na koniec uczestnicy mają możliwość zrealizowania płatnych staży zawodowych w wybranych firmach czy instytucjach. Projekt jest kierowany do trzecich roczników studiów pierwszego stopnia wybranych kierunków.

Małgorzata WIŚNIEWSKA

III edycja Legii Akademickiej w UPH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach jest realizowana III edycja programu Legii Akademickiej. W uroczystej inauguracji uczestniczyli zarówno przedstawiciele środowiska akademickiego, jak i wojska. Na to wydarzenie przybyli m.in. Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni, Dyrektor Instytutu Nauk o Bezpieczeństwie dr hab. **Mariusz Kubiak**, profesor uczelni, Dowódca 18. Dywizji Zmechanizowanej gen. dyw. dr **Jarosław Gromadziński**, Dowódca 53 Batalionu Piechoty Lekkiej Wojsk Obrony Terytorialnej ppłk **Dariusz Kozłowski**, przedstawiciel Wojskowej Komendy Uzupełnień w Siedlcach mjr **Artur Węgrzyn**. Wykład inauguracyjny nt. „Przywództwo w nowoczesnej armii” wygłosił gen. dyw. dr Jarosław Gromadziński. Podkreślił on również nie tylko dobre efekty, które przynosi szkolenie w ramach Legii dla obronności kraju, ale zwrócił także uwagę na owocną współpracę w tym zakresie z UPH.

Jak stwierdzali uczestnicy Legii Akademickiej, dla nich to jest realizacja własnych pasji, przygoda, ale przede wszystkim szansa na zdobycie dodatkowych kwalifikacji. Rektor UPH dr hab. Tamara Zacharuk, profesor uczelni, wysoko oceniła efekty, które przynosi szkolenie dla studentów. W tym roku do przeszkolenia w ramach Legii Akademickiej przystąpiło w UPH 135 studentów. Wśród nich są osoby nie tylko kształcące się w Siedlcach, ale również w Warszawie. Pierwsze zaliczenia zajęć uczestnicy przeszli 8 maja w trybie on-line.

Legia Akademicka to pilotażowy program ochotnicze-



fol. Adam Bobryk

go przeszkolenia wojskowego studentów. Został on uruchomiony z inicjatywy Ministerstwa Obrony Narodowej w porozumieniu z Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Legia Akademicka to program, skierowany do studentów, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, którzy chcieliby odbyć szkolenie wojskowe, uzyskać stopień wojskowy, myślą o wstąpieniu do wojska i służbie czynnej. W UPH koordynatorem tego programu jest dr hab. **Stanisław Topolewski**, profesor uczelni z Instytutu Nauk o Bezpieczeństwie.

Konferencja o problemach geopolitycznych

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach odbyła się VI Międzynarodowa Konferencja Naukowa z cyklu Polska-Rosja na temat: „Geopolityczny wymiar relacji Rosja - Zachód”. Wzięli w niej udział badacze z wielu polskich ośrodków akademickich, a także z: Rosji, Ukrainy, Białorusi, Litwy, Łotwy, Kazachstanu i Algierii. Głównym celem konferencji była prezentacja

wyników badań, obejmujących obszar: polityki zagranicznej i bezpieczeństwa, rywalizacji militarnej, działalności służb specjalnych, wojny informacyjnej, walki o globalne wpływy na arenie międzynarodowej. W bieżącym roku rozszerzono formułę konferencji, która przez ostatnie pięć lat koncentrowała się ściśle wokół trudnych relacji na linii Warszawa-Moskwa. W obliczu zmian, zachodzących w międzynarodowym środowisku bezpieczeństwa, m.in. rosnącej siły potęg azjatyckich, polaryzacji stanowisk wobec współczesnych wyzwań dla światowego bezpieczeństwa, takich jak wojna w Syrii czy program atomowy Iranu podjęto debatę, uwzględniającą szerszy kontekst. Przewodniczącym Rady Naukowej Konferencji był dr hab. **Mirosław Minkina**, profesor uczelni, a Komitetu Organizacyjnego dr **Beata Gałek**.

Konferencję zorganizował Instytut Nauk o Bezpieczeństwie UPH, przy współpracy z Państwowym Uniwersytetem im. G. Dzierżawina w Tambowie (Rosja), Uniwersytetem Transportu w Moskwie (Rosja), Państwowym Uniwersytetem Ekonomicznym im. Plechanowa (Rosja), Uniwersytetem Stradynia w Rydze (Łotwa), Bałtycką Akademią Międzynarodową w Rydze (Łotwa), Państwowym Uniwersytetem im. A. Bajtursynowa w Kostanaju (Kazachstan).



fol. Karolina Sówka

Kurs dla cudzoziemców w UPH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym jest realizowany „Kurs przygotowawczy do podjęcia studiów w Polsce”. Przeznaczony jest on dla cudzoziemców z różnych krajów. Kurs trwa przez cały rok akademicki 2019/2020. Jego program obejmuje intensywne zajęcia z lektoratu języka polskiego, przedmiotów kierunkowych oraz blok wydarzeń kulturalnych. Koordynatorem projektu i kierownikiem Kursu jest dr hab. **Beata Walęciuk-Dejneka**, profesor uczelni z Instytutu Językoznawstwa i Literaturoznawstwa UPH. Uczestnicy to młodzież z dwóch progra-

mów stypendialnych Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej – Programu im. Ignacego Łukasiewicza – są to stypendyści z: Peru, Etiopii, Meksyku, Mjanmaru (Birmy), Indonezji i Nigerii oraz Programu im. gen. Władysława Andersa dla Polonii – z Białorusi, Ukrainy i Kazachstanu. Łącznie jest to 49 osób. Kurs przygotowawczy jest projektem Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej, realizowanym przez Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach (Ośrodek Języka Polskiego i Kultury Polskiej jak również Dział Nauki i Współpracy z Zagranicą).



fol. Dariusz Skiermunt

Uniwersytet młodego odkrywcy

Kiedy w grudniu 2017 roku organizowałam zespół, którego zadaniem było określenie obszarów i form współpracy Wydziału Nauk Ścisłych z placówkami oświatowymi, nie przypuszczałam, że z takich nieformalnych spotkań zrodzi się trwająca ponad dwa lata przygoda. Ale po kolei. Wydział Nauk Ścisłych może pochwalić się wieloletnią współpracą z licznymi szkołami i innymi placówkami oświatowymi. Współpraca ta była i jest prowadzona zarówno poprzez realizację formalnych umów, dotyczących utworzenia klas akademickich, poprzez funkcjonowanie Centrum Chemicznego Kształcenia Praktycznego, jak też poprzez prowadzenie lekcji, wykładów, zajęć laboratoryjnych, pokazów, w które było zaangażowanych wielu nauczycieli oraz studentów wszystkich kierunków studiów z naszego wydziału. To właśnie najbardziej aktywnych na tym polu nauczycieli udało się namówić do pracy w zespole.

Celem naszych działań było przygotowanie projektu w odpowiedzi na konkurs, ogłoszony przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju pod nazwą: **Uniwersytet Młodego Odkrywcy** w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i zaadresowany do uczelni. W odpowiedzi na konkurs przygotowaliśmy projekt pod nazwą: „**Jak zostać odkrywcą!**”, skierowany do uczniów szkół podstawowych. Nasze działania spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem zarówno Wydziału Edukacji Miasta Siedlce, jak i Gminy Siedlce. W porozumieniu z władzami oświa-



towymi z jednostek samorządowych dokonaliśmy wyboru szkół, które zostały objęte projektem.

Pozytywna decyzja NCBiR została ogłoszona tuż przed wakacjami w 2018 roku. Projekt „Jak zostać odkrywcą!” w ramach III osi priorytetowej: Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, działanie: 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym otrzymał dofinansowanie w wysokości: 468 807,50 PLN (w tym wkład Europejskiego Funduszu Społecznego: 395 110,96 PLN). Głównym celem projek-





tu jest nabycie przez 576 uczniów szkół podstawowych w latach 2018-2020 (rok szkolny 2018/19 i 2019/20) kompetencji, odpowiadających potrzebom rynku pracy i społeczeństwa.

Aby osiągnąć założony cel, projekt przewiduje realizację działań, dotyczących kształtowania/podniesienia kompetencji uczniów klasy IV oraz VII 4 szkół podstawowych z terenu Miasta Siedlce, jak również wszystkich 7 szkół podstawowych z terenu gminy Siedlce. Wsparciem zostali objęci uczniowie z następujących szkół podstawowych:

- z terenu Miasta Siedlce: SP nr 4; SP nr 10 oraz SP nr 12;
- z terenu gminy Siedlce: SP w Bialkach; SP w Golicach, SP w Nowych Iganiach, SP w Pruszyńcu, SP w Stoku Łacim, SP w Strzale oraz SP w Żelkowie Kolonii.

Projekt zakładał opracowanie programów kształcenia z zakresu: chemii, fizyki, matematyki oraz informatyki i realizację działań dydaktycznych w formie ćwiczeń laboratoryjnych dla dzieci i młodzieży w wieku średnio 10 i 13 lat.

Zgodnie z założeniami konkursu, uczestnicy projektu poprzez udział w zajęciach z:

- chemii,
- fizyki,
- matematyki,
- informatyki

rozwiną swoje kompetencje, pozwalające na: rozbudzanie ciekawości poznawczej, inspirowanie do twórczego myślenia oraz rozwijania zainteresowań i pasji, zapoznanie ze środowiskiem akademickim i uczelnią jako miejscem naukowego oglądu rzeczywistości, stymulowanie intelektualnego, aksjologicznego i społecznego rozwoju młodego pokolenia jak również integrację lokalnej społeczności wokół ośrodków akademickich poprzez stworzenie warunków do prowadzenia zorganizowanych, pozaszkolnych zajęć edukacyjnych, popularyzatorskich, a także do wsparcia działalności i podwyższenia jakości już prowadzonych zajęć.

Mimo wakacji, dla naszego zespołu był to pracowity okres. Utworzono wówczas m.in. osiem kompletnych programów nauczania, które miały pomóc uczniom/uczestnikom projektu stać się odkrywcami. Projekt spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem uczniów. W pierwszej edycji zgłosiło się ok. 430 chętnych a założeniem projektu było przyjęcie 320 uczniów w każdym roku szkolnym. Po sprawnie przeprowadzonej rekrutacji uczestników z początkiem nowego roku szkolnego rozpoczęliśmy realizację zajęć.

Zajęcia obejmują 4 moduły z zakresu każdej z dyscyplin: **chemii, fizyki, informatyki i matematyki**. W praktyce każdy uczeń klasy IV ma zrealizować 16 godzin zajęć w ośmiu 2-godzinnych blokach, a każdy uczeń klasy VII 32 godziny – 8 wyjść na 4-godzinne zajęcia. Wszyscy uczniowie/uczestnicy projektu są objęci ubezpieczeniem NNW na czas zajęć. Uczniowie spoza Siedlec mają zapewniony transport, a dla uczniów klas VII jest przewidziany posiłek. Elementami dodatkowo uatrakcyjniającymi projekt są zajęcia w planetarium dla uczniów klas IV oraz

wycieczka dydaktyczna „Śladami kredy”, dedykowana uczniom klas VII.

Nie zapomnieliśmy również o rodzicach. Zaplanowaliśmy dla nich warsztaty, które mają na celu, m.in. skuteczne rozpoznawanie potencjału dziecka, odkrywanie i wzmacnianie jego mocnych stron i talentów, poprawę relacji uczeń rodzic, uczeń nauczyciel, wzmocnienie autorytetu rodzica/nauczyciela a także przybliżenie sposobów dostrzegania i okazywania przyjemności i satysfakcji z lepszych osiągnięć dziecka.

W chwili obecnej jesteśmy w trakcie realizacji drugiej edycji projektu, zatem uprawnione jest dokonanie pewnych podsumowań i refleksji. Wskazane we wniosku główne potrzeby/oczekiwania uczniów, takie jak:

- zwiększenie oferty zajęć dodatkowych w zakresie wzmacniania kompetencji (np. w ramach szkoleń/warsztatów), prowadzonych w sposób praktyczny, atrakcyjny, ciekawy;
- możliwość rozwijania kompetencji kluczowych dzieci i młodzieży poprzez aktywną pracę zespołową, spełniły swoje zadanie, jakim było zainteresowanie uczniów, rozbudzenie w nich ciekawości i potrzeby poznania oraz zlikwidowanie licznych barier:
- ekonomicznej: wysokie koszty zajęć dodatkowych,
- organizacyjnej: brak zdefiniowanych zasad współpracy pomiędzy Uczelnią a poszczególnymi szkołami, brak oferty ciekawych zajęć praktycznych, skierowanych do młodzieży,
- mentalnej: przełamanie niechęci do zajęć dodatkowych, rozbudzenie zainteresowań i chęci poznania.

Projekt wpisał się w obszar działań, prowadzonych na naszym wydziale na rzecz otoczenia – obecność ponad 80-osobowej grupy uczniów w każdy poniedziałek już drugi rok z rzędu nikogo nie dziwi. Z przyjemnością gościmy również nauczycieli, pod opieką których młodzież przybywa do nas na zajęcia. Interesujących wniosków dostarczyła nam analiza opracowań testów początkowych i końcowych oraz ankiet ewaluacyjnych po zakończonych formach wsparcia. W raporcie podsumowującym pierwszą edycję projektu można było zauważyć, jak udział w zajęciach praktycznych, prowadzonych w warunkach odbiegających od szkolnej rzeczywistości, wpłynął na postawy uczniów, jak ich ośmielał, zmieniał ich nastawienie do nauk ścisłych i przyrodniczych. Najbardziej widoczne zmiany postaw i zainteresowań zaobserwowaliśmy w przypadku uczniów ze szkół z terenu Gminy Siedlce, a zwłaszcza w przypadku dziewcząt.

Nie byłoby jednak tych działań, gdyby nie profesjonalny i zaangażowany zespół, który najpierw podjął się przygotowania projektu, a następnie z pasją go realizuje. Program zajęć z chemii przygotowała dr **Barbara Pezler**. W realizacji eksperymentów a także w zapewnieniu bezpieczeństwa uczestnikom podczas zajęć wspiera ją mgr **Dorota Łuniewska**. Często właśnie na tych zajęciach słychać okrzyki zachwytu uczniów, którymi reagują na każdy



udany eksperyment. Można je opisać krótko: „**to nie magia – to chemia**”.

Zestaw ciekawych eksperymentów z fizyki opracował dr **Marek Siłuszyc**, który z pasją prezentuje je zaciekawionym słuchaczom, w czym wspomagają go **Kasia Adamczyk** i **Mirosław Maś**. Przygotowane zajęcia z fizyki dla uczniów mają charakter misji. Uczniowie wcielają się w role agentów, którzy mają wykonać pewne zadanie (misje). Forma przypomina nieco grę, gdzie prowadzący na początku określa zasady, przedstawia, na czym polega gra, metody realizacji, no i ostatecznie, na czym polega misja, jaki jest cel gry i jak go zrealizować. W rzeczywistości uczniowie otrzymują pewną dawkę wiedzy i umiejętności, dzięki którym metodą doświadczalną odkrywają np., z jakiego materiału jest wykonane UFO. Kolejna misja określa planetę naszego układu słonecznego, na którą zostaliśmy przez UFO zabrani. W tej misji pomaga wahadło matematyczne.

Realizacja zadań/misji wymaga współpracy, dlatego uczniowie w 2-osobowych zespołach wykonują poszczególne zadania z określonego algorytmu. Wszystkim grupom i zespołom 2-osobowym udało się wykonać z sukcesem wszystkie zaplanowane misje. Przyjęta konwencja zajęć stosuje metodę pracy równym frontem, jest to zdrowa rywalizacja.

Informatyka dla klas IV to domena dr **Anny Kołkowicz**. Na zajęciach uczniowie poznają podstawy algorytmiki. Poznają zapis algorytmu w postaci schematu blokowego. Samodzielnie opracowują algorytmy np. kreślenia figur, wyszukania liczby większej z podanych i in. oraz zapisują je w postaci schematu blokowego. Zależnie od złożoności problemu, uczniowie pracują indywidualnie lub w grupie. Określają czynności, niezbędne do rozwiązania danego zadania i ich kolejność. Zapisują algorytmy,

wykorzystując różne narzędzia (wykorzystanie maty edukacyjnej, klocków, kartonów, aplikacji dydaktycznych).

Program kształcenia w zakresie informatyki dla klas VII został przygotowany przez dr **Ewę Szczepanik**. Na zajęciach uczniowie poznają możliwości robota LEGO MIDSTORMS EV3 oraz podstawy algorytmiki i programowania. Zauważają, że klocki lego mogą służyć nie tylko do zabawy, ale również do celów naukowych, np. automatyczne parkowanie samochodu. Poprzez obrazkowe środowisko do programowania robotów LEGO MIDSTORMS EV 3.0. uczniowie podejmują samodzielną próbę programowania robota Midstorms EV3 za pomocą odpowiednich bloczków (obrazków) najpierw na podstawie podanego przez prowadzącego przykładu, a następnie według własnego pomysłu.

Królowa nauk, matematyka to przedmiot szkolny, który młodzież kocha (nieliczni) lub nienawidzi (większość). Zatem panie, przygotowujące programy nauczania z tego obszaru, miały nie lada zadanie. Dla uczniów klas IV zadania z matematyki przygotowała dr **Ewa Szczepanik**, a dla klas VII dr hab. **Agnieszka Gil-Świdowska**.

Uczniowie klas IV zgłębiają tajniki matematyki według następujących zagadnień: Liczydło i systemy liczbowe; Orzeł czy reszka?, czyli elementy prawdopodobieństwa; Płaskie czy wypukłe?, czyli figury i bryły geometryczne oraz Tabliczka czekolady, czyli tabliczka mnożenia inaczej. Uczniowie klas VII pogłębiają swoje umiejętności matematyczne poprzez szereg ćwiczeń i zadań, dotyczących: systemów liczbowych, brył geometrycznych, rachunku prawdopodobieństwa oraz macierzy. Niewątpliwie przyjemność prowadzącym sprawia zaangażowanie młodzieży. Budujące jest to, że bardzo często młodzież sama zgłasza się do tablicy, bez wyznaczania, chcąc rozwiązywać wspólnie zadania.

W projekcie wspomagają nas, zwłaszcza w sytuacjach awaryjnych: dr **Renata Modzelewska-Łagodzin**, dr **Sławomir Zalewski** oraz dr **Artur Niewiadomski**.

Zakończenie projektu jest zaplanowane równocześnie z końcem roku szkolnego 2019/20. Tymczasem zapraszamy do odwiedzania strony internetowej projektu: jzo.iph.edu.pl, a także do czynnego uczestnictwa w oferowanych warsztatach psychologicznych dla rodziców. Każdy chętny będzie mile widziany.

Danuta KROCZEWSKA,
Kierownik Projektu



Ćwiczenia ratowników medycznych

Studenci z Koła Naukowego Ratownictwa Medycznego UPH przeprowadzili ćwiczenia, których kanwą były działania ratownicze podczas zdarzenia masowego. Zgodnie z przyjętym planem, w warunkach maksymalnie zbliżonych do rzeczywistych dokonano ewakuacji rannych w zamachu terrorystycznym. Poszkodowanymi byli pacjenci i personel szpitala. Studenci ratownictwa medycznego pełnili zarówno rolę pozorantów, jak i członków zespołów ratownictwa medycznego, wykorzystując profesjonalny sprzęt medyczny. Pod kierownictwem dr. **Piotra Leszczyńskiego**, wspólnie ze Strażą Pożarną (JRG nr 1 w Siedlcach) zrealizowano ćwiczenia akcji ratunkowej, której kluczowym elementem była segregacja medyczna oraz odpowiednia współpraca służb. Przyniosło to bardzo pozytywne rezultaty, dotyczące zarówno umiejętności niesienia bezpośredniej pomocy, jak i współpracy z różnymi służbami w celu koordynacji działań.



Międzynarodowa Uczelnia - studenci Programu Erasmus+ w UPH

W semestrze letnim do uczestniczenia w zajęciach na UPH, w ramach Programu Erasmus+, zakwalifikowano 39 osób. Wśród nich są studenci z: Turcji, Francji, Czech, Węgier, Łotwy, Pakistanu i Kazachstanu. Pobyt w Siedlcach został zapoczątkowany przez 2-tygodniowy Orientation Programm, przygotowany we współpracy z Ośrodkiem Języka Polskiego i Kultury Polskiej oraz Uczelnianym Ośrodkiem Kultury. W ramach Orientation Week nasi goście uczestniczyli w szeregu wydarzeń, które pozwoliły im na lepsze poznanie: języka polskiego, historii, kultury i lokalnych zabytków. W pierwszym tygodniu poświęcili dwa dni na eksplorację miasta Siedlce i jego atrakcji, odwiedzając m.in. Muzeum Regionalne i Diecezjalne, zakłady produkcyjne Stadler i Mostostal, Miejską Bibliotekę Publiczną i Urząd Miasta, gdzie spotkali się z prezydentem Siedlec, **Andrzejem Sitnikiem**. Przygotowano dla nich wycieczkę do pobliskiego Liwu, gdzie zwiedzili Muzeum Zbrojownię oraz zespół zamkowy. Udali się

też do Lublina, aby wraz z miejskim przewodnikiem poznać jego najciekawsze atrakcje: romańską basztę, kaplicę Trójcy Świętej, Stare Miasto oraz trasę podziemną. Codziennie uczestniczyli również w lektoracie języka polskiego, w trakcie którego poznali także popularne polskie piosenki oraz nauczyli się tańczyć krakowiaka – modnego w XIX w. tańca dworskiego. Ponadto chętnie uczestniczyli w wieczorach karaoke, zorganizowanych dla nich w studenckim Klubie PeHa. Odbył się też „Wieczór Kultur”, gdzie nasi Erasmusi zaprezentowali informacje o swoich krajach. Po dwóch tygodniach pełnych atrakcji nasi zagraniczni studenci z nową energią i zapałem ruszyli na wykłady. Dobrze zaadaptowali się wśród swoich polskich kolegów i nawiązali wiele znajomości. Jednakże w związku z pandemią koronawirusa również oni, po wprowadzeniu nauczania zdalnego, musieli ograniczyć swoją aktywność i uczestniczyć w zajęciach on-line.

Olga JODEŁKA



Więści z Instytutu Nauk o Zarządzaniu i Jakości

* Studenci III roku logistyki udali się z wizytą studyjną do Mazowieckiego Portu Lotniczego Warszawa-Modlin. Zapoznali się tam z zasadami funkcjonowania i organizacją logistyki wewnętrznej: strefą przylotów, odlotów, kontroli pasażerów i bagażu oraz KZT. Następnie odbyło się spotkanie z pracownikami działu technicznego i straży pożarnej, którzy dbają o bezpieczeństwo pasażerów oraz portu. Dużą niespodzianką dla studentów była rozmowa z sokolnikiem – tresującym na potrzeby bezpieczeństwa lotów, sokoły i inne ptaki łowcze. Zajęcia odbyły się w ramach przedmiotu infrastruktura transportowa, prowadzonego przez dr **Katarzynę Wąsowską**.



* Koło Ekonomiczne, działające na Wydziale Nauk Społecznych w ramach Instytutu Nauk o Zarządzaniu i Jakości, zorganizowało warsztaty nt. „Bezpieczne zakupy w sieci” oraz „Uprawnienia konsumenta przy zawieraniu umów na odległość”. Zostały one przeprowadzone przez: **Samantę Stępień** – z Zespołu Prawnego Allegro, **Filipa Przygodzkiego** – specjalistę Działu Bezpieczeństwa Allegro, **Krzysztofa Drożdźiela** – Regionalnego Koordynatora Programów Edukacji Ekonomicznej. W warsztatach uczestniczyli studenci kierunków: logistyka, zarządzanie, administracja oraz bezpieczeństwo narodowe.

* W charakterze profesora wizytującego przebywała prof. **Svetlana Levitskaya** z Narodowego Uniwersytetu

Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi na Ukrainie. Jest ona pracownikiem Departamentu Księgowości i Audytu. Podczas wizyty przeprowadziła wykłady z rachunkowości finansowej ze studentami II roku zarządzania pierwszego stopnia. Dla studentów III roku kierunku zarządzanie pierwszego stopnia wygłosiła wykłady z przedmiotu „Zarządzanie projektami inwestycyjnymi”. Była to już kolejna wizyta prof. Svetlany Levitskiej na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach.

**Katarzyna WĄSOWSKA, Agata MARCYSIAK,
Monika WAKUŁA**

Gabinet Rehabilitacji i Sensoryki Zwierząt

Zoofizjoterapia to nowa dziedzina medycyny weterynaryjnej, wzbudzająca coraz większe zainteresowanie wśród właścicieli zwierząt. Metody stosowane w rehabilitacji mają pomóc w szybszym powrocie do zdrowia, a tym samym wpłynąć na poprawę komfortu życia zwierzęcia. Gabinet Rehabilitacji i Sensoryki Zwierząt, otwarty 2 marca w Instytucie Zootechniki i Rybactwa Wydziału Agrobiotechnologii i Hodowli Zwierząt Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, stanowi nowoczesną bazę naukowo-dydaktyczną, z której korzystają studenci kierunków zoopsychologia z animaloterapią oraz zootechnika, doskonaląc swoją wiedzę i umiejętności. Jest to również miejsce, z którego będą mogli korzystać właściciele zwierząt z naszego regionu. Pracownia jest wyposażona w: bieżnię – umożliwiającą rehabilitację i treningi nawet bardzo dużych zwierząt, pole magnetyczne, wykorzystywane między innymi w leczeniu schorzeń ortopedycznych, – magneter plus, aparat do laseroterapii – Polaris 2 – mający zastosowanie np. w poprawie mikrokrążenia, aparat do klasycznej sonoterapii i fonoforezy (ultradźwięki) – działanie przeciwbólowe, zmniejszający napięcie

mięśni. Wyposażony jest również w ścieżkę sensoryczną, wykorzystywaną w terapii behawioralnej. Gabinet Rehabilitacji i Sensoryki Zwierząt współpracuje z lekarzami weterynarii **Joanną Smyl** oraz **Pawłem Prokopowiczem** z Gabinetu Weterynaryjnego „Piesio”.

Elżbieta HOROSZEWICZ



fot. Roman Niedziółka

„Dzieje Polski” na Białorusi pod patronatem UPH

Polska Macierz Szkolna na Białorusi przeprowadziła XXV Konkurs Historyczny „Dzieje Polski”. Odbywa się on tradycyjnie pod patronatem Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Główną nagrodą jest możliwość podjęcia studiów w UPH na kierunku historia. Uwzględniając ograniczenia, związane z rozprzestrzenianiem się pandemii koronawirusa, przeprowadzono eliminacje, w wyniku których do finału zostało zakwalifikowanych 27 uczestników. Uczniowie białoruskich szkół spotkali się na platformie Google Meet, wykorzystywanej do realizacji zajęć przez UPH. Konkurs uroczyście otworzyła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni. Podkreśliła ona znaczenie stałego poszerzania swojej wiedzy i rozwijania zainteresowań historycznych. Zachęciła również młodzież do podejmowania studiów.

Po przeprowadzeniu części pisemnej i ustnej wyłoniono laureatów: I miejsce **Edward Rapiejko** (Grodno), **Denis Szamigulow** (Grodno), **Jan Gawryluk** (Wołkowysk), II miejsce **Maksym Buczyński** (Lida), **Władysław Sierhiej** (Sopoćkinie), III miejsce **Anastazja Doroszkiewicz** (Dziatłowo). Prace oceniała komisja w składzie: dr hab. **Jarosław Cabaj**, profesor uczelni z Wydziału Nauk Humanistycznych UPH (przewodniczący), dr hab. **Adam Bobryk**, profesor uczelni z Wydziału Nauk Społecznych UPH (wiceprzewodniczący), dr **Jarosław Książek**, Konsul Generalny RP w Grodnie, mgr **Teresa Kryszyn**, wiceprezes Polskiej Macierzy Szkolnej.



fot. Krzysztof Bobryk

*Przewodniczący komisji konkursowej
dr hab. Jarosław Cabaj, profesor uczelni*

Głównym celem Konkursu jest poszerzanie wśród młodzieży polskiego pochodzenia na Białorusi wiedzy z zakresu historii Polski, własnego regionu oraz polskich tradycji i obyczajów. Konkurs jest organizowany od 1996 roku. Jak podkreśliła Teresa Kryszyn, udział w nim daje możliwość młodzieży pogłębienia znajomości historii Polski, rzetelnego przygotowania się do egzaminu z tego przedmiotu oraz podjęcia studiów w Polsce, a zwłaszcza w UPH. W ciągu 25 lat w konkursie wzięło udział ponad 2000 osób. W obecnym roku szkolnym na Białorusi w różnych formach nauczania języka polskiego lub w języku polskim uczestniczy 14712 uczniów. Najwięcej w obwodzie grodzieńskim 7888, a najmniej w homelskim 28.

Eliminacje LXI Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym w UPH

W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach odbyły się eliminacje mazowieckie LXI Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym. Zostały uroczyście rozpoczęte przez Prorektora dr hab. **Annę Charutę**, profesor uczelni oraz Prezydenta Siedlec **Andrzeja Sitnika**. W eliminacjach uczestniczyło blisko 40 uczniów. Jak podkreślali uczestnicy, udział w Olimpiadzie jest świetnym impulsem dla własnego rozwoju oraz ważnym elementem na ścieżce kariery. Dla nauczycieli uczestnictwo w Olimpiadzie ich uczniów stanowi istotny mechanizm w procesie dydaktycznym i stwarza możliwość pro-

mowania szczególnie uzdolnionej młodzieży.

W tym roku tematem przewodnim Olimpiady były „Wyzwania społeczne współczesnego świata”. Uczestnicy mieli podczas eliminacji możliwość nie tylko wykazania się dobrą wiedzą, ale również jej poszerzenia. Z wykładem nt. „Wyzwania społeczne związków zawodowych w Polsce” wystąpił gość specjalny Olimpiady, przewodniczący OPZZ **Andrzej Radzikowski**. Najlepsze wyniki podczas eliminacji mazowieckich Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym uzyskali: **Mikołaj Rochna** z Ciechanowa, **Mateusz Martynowski** i **Filip Barański** z Radomia, **Bartłomiej Nadany** z Ostrowi Mazowieckiej, **Bartłomiej Morgaś** z Radomia i **Jakub Dudzik** z Garwolina. Reprezentowali oni Mazowsze na eliminacjach centralnych w Warszawie.

W skład Komitetu Okręgowego Olimpiady wchodził: przewodniczący – dr hab. **Włodzimierz Fehler**, prof. uczelni, zastępca – dr hab. **Arkadiusz Indraszczyk**, prof. uczelni, sekretarz – dr **Joanna Ważniewska**, pełnomocnik ds. PR – dr **Paweł Szmikowski**, dr hab. **Adam Bobryk**, prof. uczelni, dr hab. **Agnieszka Filipek**, prof. uczelni, dr hab. **Mariusz Kubiak**, prof. uczelni, dr hab. **Jacek Zieliński**, prof. uczelni, dr **Andrzej Dana**, dr **Małgorzata Lipińska-Rzeszutek**, dr **Renata Tarasiuk**, dr **Anna Czubaj**.



fot. Paweł Szmikowski

Security FIRST!

Security FIRST! pod takim hasłem odbyły się I Obchody Światowego Dnia Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach, na Wydziale Nauk Społecznych. Miały charakter niecodziennego seminarium naukowego. Organizatorami obchodów było nowo powstałe w Wydziale Nauk Społecznych Centrum Badań Bezpieczeństwa Uczestników Transportu oraz Fundacja Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Marsz Zebry. Wydarzenie odbyło się pod auspicjami JM Rektor dr hab. **Tamary Zacharuk**, profesor uczelni. Patronat medialny nad wydarzeniem objęło radio TokFM.

W tym dniu w Uniwersytecie spotkali się zarówno badacze, jak i wydawcy, artyści malarze i muzycy, eksperci i praktycy, by mówić o skutkach wypadków drogowych. W ramach programu wydarzenia odbyła się debata na temat wykluczenia społecznego ofiar wypadków drogowych i ich bliskich, z udziałem JM dr hab. **Tamary Zacharuk**, prof. uczelni, eksperta w obszarze inkluzji społecznej. Rozmawiano również o przestrzeni ulicznej w kontekście bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami. Uczestnikami panelu byli: **Mariusz Podpora** i **Karolina Meszyńska** z UPH oraz **Artur Paczkowski** i **Eugeniusz Błaszczak** z PIMOT w Warszawie. Dr **Wojciech Lieder** z Uniwersytetu Gdańskiego i ekspert PriceWaterHouse w rozmowie z dziennikarzem radia TokFM **Krzysztofem Woźniakiem** podzielił się z zebranymi wiedzą na temat najlepszych praktyk w zakresie polityki

bezpieczeństwa w ruchu drogowym, na przykładzie Wizji Zero w Szwecji.

Niecodziennym wydarzeniem było otwarcie jednej z pierwszych w Polsce wystaw prac plastycznych Slow Way, zrealizowanej pod kierunkiem dra hab. **Tomasza Nowaka**, prof. uczelni oraz przeprowadzenie przez Fundację Marsz Zebra Aukcji Bezpieczeństwa, w ramach której zlicytowano na cele dobroczynne dla Fundacji PASJE kask rowerowy z autografem Sławka Uniatowskiego. Fundacja PASJE organizuje turnusy rehabilitacyjne dla osób po wypadkach drogowych. Aukcja odniosła niezwykle sukces, a licytowany symbol naszego bezpieczeństwa na drodze został zlicytowany dwukrotnie. Pierwszym darczyńcą była firma Sokołów, reprezentowana przez Prezesa Zarządu Sokołów-Logistyka Sp. z o. o. **Rafała Rusjana**, drugim był Dziekan Wydziału Nauk Społecznych dr hab. **Marek Cisek**, prof. uczelni. Razem przedmiot licytacji osiągnął kwotę 1500 złotych. Prowadzącym Aukcję był nieoceniony dr **Marcin Chrzęścik**, z Wydziału Nauk Społecznych UPH.

Całe wydarzenie zakończono w sposób szczególnie koncertem **Moniki Urlik** z zespołem pt. „Historia jednego zdarzenia”, w trakcie którego zabrzmiały utwory artystów, którzy odeszli niestety już od nas wskutek wypadków drogowych. Koncert zakończyła ballada artystki pt. „A gdy zgasną światła”, skomponowana specjalnie ku pamięci wszystkich ofiar wypadków drogowych.

Agata JAŹDZIK-OSMÓLSKA

Wypożyczenia w Bibliotece Głównej UPH w okresie zagrożenia epidemiologicznego

Od 4 maja 2020 r. Biblioteka Główna UPH uruchomiła wypożyczenie książek, a od 1 czerwca także zwrot.

W celu wypożyczenia materiałów bibliotecznych Użytkownik składa zamówienie on-line poprzez katalog INTEGRO.

Przygotowane do odbioru książki są zarejestrowane w systemie bibliotecznym, na indywidualnym koncie Użytkownika.

Użytkownik jest zobowiązany do weryfikowania stanu elektronicznego konta bibliotecznego.

Książki są odbierane osobiście przez użytkownika legitymującego się ważną ELS, ELD, kartą biblioteczną przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa, rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia.



fot. Janusz. Mazurek

W UPH zainaugurowano funkcjonowanie mLegitymacji

Do UPH przyjechał Minister Cyfryzacji **Marek Zagórski**, który wziął udział w spotkaniu „Pierwsze mLegitymacje studenckie w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym”. Wydarzenie to było związane z oficjalnym wprowadzeniem mLegitymacji do obiegu powszechnego w Polsce. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, przez wiele miesięcy, w porozumieniu z Ministerstwem Cyfryzacji, uczestniczył w programie pilotażowego wdrożenia mLegitymacji studenckich, czyli legitymacji w smartfonie. UPH był jedną z dwóch uczelni w kraju, które brały udział w tym przedsięwzięciu. Celem pilotażu miało być sprawdzenie systemu, umożliwiającego wydawanie mLegitymacji przed jego powszechnym wdrożeniem.

Jak podkreśliła JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni, studenci UPH byli jednymi z pierwszych w Polsce, którzy mogli posługiwać się mLegitymacją studencką. Zwróciła jednocześnie uwagę, iż to rozwiązanie

uspawnia codzienne funkcjonowanie, bez konieczności dbania o noszenie przy sobie dokumentów. Natomiast Minister Marek Zagórski powiedział „Proszę pamiętać, że mLegitymacja to taki sam dokument, jak zwykła legitymacja studencka, w sensie prawnym daje dokładnie takie same możliwości jak standardowe legitymacje. Użytkownik legitymacji w komórce może więc na normalnych zasadach korzystać ze wszystkich ulg czy innych uprawnień, jakie mają studenci. Jest to natomiast rozwiązanie dużo wygodniejsze, wiadomo bowiem, że studenci praktycznie nie rozstają się ze smartfonami i zawsze mają je przy sobie”.

Spotkanie w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach symbolicznie zainauguowało wdrożenie mLegitymacji do powszechnego obiegu. Jak podkreśliła JM Rektor Tamara Zacharuk, ukazuje to nie tylko dobre przygotowanie UPH do zachodzących zmian, ale przede wszystkim pokazuje, iż uczelnia jest liderem innowacji.



fot. Adam Bobryk

UPH wspiera akcję zwalczania koronawirusa

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach przekazał do dyspozycji służb, prowadzących działania przeciwko rozprzestrzenianiu się koronawirusa, Dom Studenta nr 5. Umowę w tej sprawie podpisała JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni z Dyrektorem Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Siedlcach **Mirosławem Leśkowiczem**. W akademiku zostało uruchomione izolatorium. Jest ono przeznaczone dla osób, czekających na wynik badania, dotyczącego

obecności koronawirusa.

W budynku znajdują się w pełni umeblowane i wyposażone segmenty mieszkalne. Każdy składa się z: 2 pokoiów, łazienki i kuchni. Łącznie do dyspozycji są 204 miejsca noclegowe. Obiekt spełnia standardy lokalowo-pobytowe, określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 26 marca 2020 roku w sprawie standardu organizacyjnego opieki w izolatoriach. Koszty jego funkcjonowania będzie pokrywał SPZOZ w Siedlcach, korzystając ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia oraz samorządu Miasta Siedlce. Użyczenie zostało dokonane na czas określony, związany z realizacją akcji, dotyczącej zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania COVID-19. Po tym czasie obiekt, po wcześniejszej dezynfekcji, zostanie zwrócony UPH. Jak podkreśliła JM Rektor dr hab. Tamara Zacharuk, profesor uczelni, czasowe przekazanie ma na celu nie tylko wsparcie samej akcji, związanej z przeciwdziałaniem pandemii, ale przede wszystkim ma służyć mieszkańcom naszego miasta i regionu w celu zapewnienia im bezpieczeństwa oraz ochrony zdrowia.



fot. Adam Bobryk

Głosowanie indykacyjne

11 marca Uczelniane Kolegium Elektorów przeprowadziło głosowanie indykacyjne, mające na celu wyłonienie osób, które mogą być wskazane przez Radę Uczelni jako kandydaci na Rektora. Każdy z elektorów samodzielnie wpisywał na karcie jedno nazwisko. W wyniku głosowania wskazano 12 osób.

Najwięcej głosów uzyskali: dr hab. **Mirosław Minkina**, profesor uczelni (95) – Wydział Nauk Społecznych, dr hab. **Anna Charuta**, profesor uczelni (14) – Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu oraz dr hab. **Wiesława Barszczewska**, profesor uczelni (13) – Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych.

Skład Uczelnianego Kolegium Elektorów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach na kadencję 2020-2024

1. Grupa nauczycieli akademickich, zatrudnionych na stanowiskach profesora i profesora uczelni:

Wydział Nauk Humanistycznych:

Bieluga Mikołaj
Borkowski Andrzej
Koriakowcewa Elena
Kur Elżbieta
Leończyk Sergiusz
Magier Dariusz
Maksymiuk Katarzyna
Nowak Tomasz
Piętek Robert
Sobieraj Sławomir
Starnawska Maria
Wałęciuk-Dejneka Beata
Wereda Dorota

Wydział Nauk Społecznych:

Bobryk Adam
Fehler Włodzimierz
Filipek Agnieszka
Glen Andrzej
Gonet Wojciech
Indrasczyk Arkadiusz
Jarmoch Edward
Jarmoszko Stanisław
Kalita Cezary
Klim-Klimaszewska Anna
Kozuch Artur
Kubiak Mariusz
Malec Norbert
Minkina Mirosław
Pauliuchuk Yury
Pieniak-Lendzion Krystyna
Pleskacz Żanna
Prokop Krzysztof
Rajchel Jan
Sobczak Sławomir
Topolewski Stanisław
Tyluś Urszula
Wójcik-Augustyniak Marzena
Wyrębek Henryk

Wydział Agrobioinżynierii i Nauk o Zwierzętach:

Zieliński Jacek
Żuraw Hanna
Banaszewska Dorota
Becher Marcin
Biesiada-Drzazga Barbara
Franczuk Jolanta
Gugała Marek
Kuziemska Beata
Malinowska Elżbieta
Milczarek Anna
Niedziółka Roman
Pakuła Krzysztof
Płaza Anna
Radzka Elżbieta
Rzymowska Zofia
Skrajna Teresa
Sosnowski Jacek
Symanowicz Barbara
Tkaczuk Cezary
Wadas Wanda
Wiśniewska-Kadżajan Beata
Wójcik Ewa
Wysokińska Anna
Wysokiński Andrzej
Zarzecka Krystyna

Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych:

Barszczewska Wiesława
Branowska Danuta
Czeszczewik Dorota
Goławski Artur
Horbowicz Marcin
Kamecka Anna
Kasprzykowski Zbigniew
Kawęcki Robert
Kopyra Janina
Kot Barbara
Królak Elżbieta
Leszczyński Bogumił
Ługowska Katarzyna

Łukasik Iwona
Marciniuk Jolanta
Marciniuk Paweł
Mitrus Joanna
Sempruch Cezary
Stańska Marzena
Sytykiewicz Hubert
Żabka Marek

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu:

Antosik Katarzyna
Charuta Anna
Krzęcio-Nieczyporuk Elżbieta
Radziszewski Jakub
Soroka Andrzej

2. Grupa nauczycieli akademickich, zatrudnionych na stanowiskach inżyniera i profesora uczelni:

Wydział Nauk Humanistycznych:

Hayduk Svitlana
Kozak Ewa
Michta Tomasz
Pliszka Marcin
Stelingowska Barbara
Vorontsova Kristina
Wydział Nauk Społecznych:
Chrzęścik Marcin
Korneć Radosław
Lipińska-Rzeszutek Małgorzata
Marcysiak Agata
Niewęglowska Aneta
Stempień Marta
Strus Dorota
Szmitkowski Paweł
Wieruszewska-Duraj Sabina
Wiśniewska Małgorzata

Wydział Agrobioinżynierii i Nauk o Zwierzętach:

Kapela Krzysztof
Majchrowska-Safaryan Anna
Zegardło Bartosz

Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych:

Barański Mirosław
 Dębski Henryk
 Kozak-Superson Dorota
 Kroczeńska Danuta
 Niewiadomski Artur
 Siłuszyk Marek
 Wysocki Waldemar

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu:

Leszczyński Piotr
 Sposób Hanna
 Omieciuch Joanna
 Wyrzykowska Dorota

Centrum Języków Obcych oraz Centrum Sportu i Rekreacji:

Gutkowska-Wyrzykowska Ewelina
 Laszuk Agnieszka

3. Grupa doktorantów i studentów doktorant:

Tomaszewski Sławomir

studenci Wydziału Nauk Humanistycznych:

Gontarz Julia
 Michalak Albert
 Szymczak Maria

studenci Wydziału Nauk Społecznych:

Bajbert Anna
 Bulik Jan
 Bulik Szymon
 Doliński Bartosz
 Danielak Ewelina
 Derkacz Eryk
 Gielewicz Radosław
 Głuchowska Weronika
 Gołębiowski Dominik
 Jastrzębski Kamil
 Kalniuk Anna
 Krasuska Karolina
 Mikołajczuk Rafał
 Próchniak Mieczysław
 Szwajcer Jakub
 Wielgórski Patryk
 Wysokińska Ewelina
 Zabadała Mateusz
 Zajac Klaudia

studenci Wydziału Agrobioinżynierii i Nauk o Zwierzętach:

Kalicka Katarzyna
 Świeczka Patryk

studenci Wydziału Nauk Ścisłych i Przyrodniczych:

Dobrowolska Martyna
 Komuda Sebastian

Kumanowicz Agnieszka
 Wójcik Patryk

studenci Wydziału Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu:

Gołęgowska Katarzyna
 Kozioł Paulina
 Łukasiak Aleksandra

4. Grupa pracowników, niebędących nauczycielami akademickimi:**administracja centralna:**

Kowal Michał
 Mazur Aldona
 Administracja wydziałowa:
 Krzymowska Elżbieta

pracownicy inżynieryjno-techniczni:

Stański Tomasz
 Pracownicy obsługi:
 Drążkiewicz Jacek
 Przęczak Monika
 Weremko Alina

pracownicy zatrudnieni w jednostkach ogólnouczelnianych i międzywydziałowych:

Borkowska Aldona
 Przewodniczącym Uczelnianego Kolegium Elektorów wybrano dr. hab. **Arkadiusza Indraszczyka**, profesora z Instytutu Nauk o Bezpieczeństwie.

Uczelniana Komisja Wyborcza

Uczelniana Komisja Wyborcza na kadencję 2020-2024 działa na podstawie uchwał Senatu UPH, powołujących członków i przewodniczącego komisji (uchwały Nr 190/2019 i 191/2019 z 18 grudnia 2019 roku oraz na podstawie Statutu UPH i Ordynacji Wyborczej UPH (załącznik nr 5 do Statutu).

Skład Uczelnianej Komisji Wyborczej:

dr Marlena Drygiel-Bielińska - przewodnicząca
 dr inż. Marek Niewęglowski;
 dr Barbara Pezler;
 dr Arkadiusz Wejnarski;

dr hab. Roman Bobryk;
 dr Michał Krawczyk;
 dr hab. inż. Robert Rosa;
 dr Anna Kołkowicz;
 dr hab. Grażyna Ciepela;
 dr Robert Szymani;
 dr Andrzej Dana;
 dr Wiesław Czeluściński;
 mgr Andrzej Dziewulski;
 Alina Poletyło.

Wydziałowe Komisje Wyborcze

Wydziałowe Komisje Wyborcze na kadencję 2020-2024 zostały powołane przez dziekanów właściwych wydziałów i działają na podstawie Statutu UPH oraz Ordynacji Wyborczej UPH (załącznik nr 5 do Statutu).

Skład Wydziałowej Komisji Wyborczej – Wydział Nauk Humanistycznych:

dr hab. Roman Bobryk – przewodniczący;
 dr hab. Józef Piłatowicz;
 dr Vasili Siankevich;
 dr Katarzyna Mroczyńska;
 dr Arkadiusz Zawadzki;
 mgr Anna Nowosad;

mgr Bożena Bryńczak;
 Aleksandra Abramczyk.
 Skład Wydziałowej Komisji Wyborczej – Wydział Nauk Społecznych:

dr Michał Krawczyk – przewodniczący;
 dr hab. Mirosław Dyrda;
 dr hab. Włodzimierz Fehler;
 dr Przemysław Czernicki;
 dr Ewa Multan;
 mgr Izabela Łopatka;
 mgr Wojciech Maksymiuk;
 Dominik Kowalczyk.

**Skład Wydziałowej Komisji Wyborczej****– Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu:**

dr Arkadiusz Wejnarski – przewodniczący;
 dr hab. Agnieszka Godlewska;
 dr hab. Paweł Nauman;
 dr Katarzyna Kowalcze;
 mgr Rafał Zalewski;
 Monika Klepacka;
 Maja Księżopolska.

Skład Wydziałowej Komisji Wyborczej**– Wydział Agrobiotechnologii i Nauk o Zwierzętach:**

dr Marek Niewęglowski – przewodniczący;
 dr hab. Krzysztof Górski;
 dr hab. Katarzyna Rymuza;

dr Dorota Kołodziejczyk;
 dr Tomasz Kacprzak;
 dr Jacek Rak;
 mgr Kornelia Grzywacz;
 Agata Dziukowska.

Skład Wydziałowej Komisji Wyborczej**– Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych:**

dr Barbara Pezler – przewodnicząca;
 dr hab. Agnieszka Gil-Świdowska;
 dr hab. Sylwia Goławska;
 dr Marek Piłski;
 mgr Bartosz Michalczuk;
 mgr Beata Ciok;
 mgr Katarzyna Kubicka;
 Kacper Jędrzejewski.

Konsultacje psychologiczne dla studentów

Każdemu z nas zdarza się w życiu natrafić na trudności, z którymi nie potrafimy sobie poradzić. Często wystarczy wsparcie najbliższych, kogoś, kto będzie z nami, wysłucha, uprawomocni nasze emocje, pomoże spojrzeć z innej perspektywy. Nie zawsze i nie w każdej sytuacji jest to jednak możliwe... Czasami nie chcemy obciążać bliskich, czegoś się wstydzimy albo myślimy, że nie ma wyjścia... Profesjonalna pomoc psychologiczna w bezpiecznej, nieoceniającej i gwarantującej dyskrecję relacji może pomóc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej, rozwiązaniu bieżących problemów i znalezieniu potrzebnych do tego umiejętności. W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach studenci mogą skorzystać z konsultacji psychologicznych. Prowadzi je dr **Joanna Zienkiewicz** – psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralna. Wsparcie mogą uzyskać wszyscy, którym trudno jest się odnaleźć, zwłaszcza w obecnej sytuacji. Za-

praszamy na konsultacje on-line we wtorki w godzinach 16.00-17.30, w aplikacji MEET. Można wcześniej napisać maila (joanna.zienkiewicz@uph.edu.pl) i umówić się na spotkanie on-line. Po zakończeniu nauczania zdalnego konsultacje psychologiczne będą odbywały się w środy w godzinach 16.45-18.00, w pokoju 1.46 – budynek Wydziału Nauk Humanistycznych przy ul. Żytniej 39, nr tel. 25 643 18 36.

Jak powiedziała „Kuryerowi” dr Joanna Zienkiewicz – konsultacje nie są psychoterapią, lecz formą pomocy, skierowaną przede wszystkim do osób zdrowych, które mają trudności w realizowaniu zadań rozwojowych i w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Skoncentrowane są na znalezieniu źródeł aktualnych trudności i sposobów ich rozwiązania. Cel konsultacji to: wsparcie, porady, wstępna diagnoza trudności i zaplanowanie dalszych działań.

Nasza sonda: Działalność Uniwersytetu w warunkach ograniczeń, związanych z pandemią Nauczanie zdalne w UPH

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach w warunkach zagrożenia rozprzestrzenianiem się pandemii koronawirusa podjął szereg działań, mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa studentom i pracownikom, a jednocześnie kontynuowanie działalności dydaktyczno-badawczej. Wprowadzono zdalne nauczanie oraz szereg innych rozwiązań. Dzięki temu możliwa jest realizacja zadań Uniwersytetu i osiąganie efektów przy minimalizacji zagrożeń o charakterze medycznym. Poniżej zamieszczamy wypowiedzi przedstawicieli społeczności akademickiej, dotyczące bieżącej działalności UPH.

JM Rektor dr hab. **Tamara Zacharuk**, profesor uczelni.
 – *W tych trudnych warunkach Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach podejmuje wszelkie możliwe działania, by realizować zadania statutowe. Myślę, że najważniejszym sukcesem jest kształcenie studentów. Pomimo zawieszenia zajęć audytoryjnych, co było decyzją, mającą*

na celu zapewnienie bezpieczeństwa, nauka na wszystkich kierunkach trwa. Bardzo szybko przeszliśmy na nauczanie zdalne. Jestem przekonana, że mamy bardzo dobry kontakt ze studentami. Możemy zrealizować wszystko, co jest zapisane w planach i programach studiów, zweryfikować efekty uczenia się. Szukamy obecnie rozwiązań, żeby umożliwić odbycie praktyk, szczególnie tym studentom, którzy w tym roku kończą kształcenie i przygotowują się do egzaminów dyplomowych. Jestem przekonana, że dobrze się w tych trudnych warunkach wszyscy odnaleźliśmy. Zarówno studenci, jak i wykładowcy. Generalnie funkcjonowanie Uczelni odbywa się z dominacją pracy zdalnej. Mamy jednak też służby, które pracują na co dzień i jest to związane z bieżącym utrzymaniem Uniwersytetu. Dlatego chciałabym podziękować wszystkim pracownikom za zaangażowanie, podjęcie tych nowych wyzwań i za to, że możemy mówić o tym, że UPH na miarę tych warunków, w których jesteśmy, naprawdę bardzo dobrze pracuje.



dr hab. Arkadiusz Indraszczyk, profesor uczelni: – Pracujemy przeważnie w zaciszu domowych gabinetów. Zajęcia dydaktyczne prowadzimy za pomocą aplikacji Google Meet. To umożliwia nam realizację programów studiów. Jestem przekonany, że nasz Uniwersytet dobrze funkcjonuje, pomimo ograniczeń, będących konsekwencją pandemii.

dr Beata Gałek: – Nauczyciele akademicy dokładają wszelkich starań, by koronawirus nie przeszkodził im w prowadzeniu zajęć. Nie wpłynął negatywnie na jakość ich prowadzenia. Nasi studenci polubili narzędzia on-line, chętnie z nich korzystają. Jest bardzo wysoka frekwencja, na bieżąco realizują zadania. Nie zastąpi to na pewno kontaktu osobistego, ale cieszymy się, że możemy chociaż w taki sposób być z naszymi studentami i na przekór koronawirusowi realizować program studiów oraz wspólnie czekać, aż ten trudny czas minie i wrócimy do naszych sal wykładowych.

dr Ewelina Gutkowska-Wyrzykowska: – Zajęcia dydaktyczne są prowadzone przez pracowników Centrum Sportu i Rekreacji w formie on-line. Dla nas to zupełna nowość. Odbiegają one jednak od tych, które moglibyśmy zorganizować w normalnych warunkach. Brak jest przede wszystkim emocji, które towarzyszą ćwiczeniom w grupie. Nasi studenci realizują powierzone im zadania ruchowe w formie indywidualnej, według wskazówek, przekazanych przez nauczycieli. Mam nadzieję, że niedługo już na obiektach Centrum Sportu i Rekreacji pojawią się grupy zadowolonych studentów, którzy będą podejmowali różne formy aktywności ruchowej.

Krzysztof Bobryk, student: – Dobrze, że Uniwersytet zorganizował nauczanie on-line, bo dzięki temu nie będziemy musieli nadrabiać materiału w wakacje. Nie zmienia to faktu, że wolałbym mieć już zajęcia w normalnych salach wykładowych.

Alicja Mikiciuk, studentka: – Sytuacja, w której obecnie się znaleźliśmy, nie jest dla nas komfortowa, ani tym bardziej łatwa. Z dnia na dzień zostaliśmy zmuszeni do porzucenia standardowo wykonywanych czynności, nauki czy pracy na rzecz pozostania w domach. Oczywiście nasz Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach jak zwykle świetnie poradził sobie z tymi trudnościami i zaproponował nam nauczanie w trybie on-line, które odbywa się w czasie rzeczywistym. Jest to niezwykle wygodna forma przeprowadzania zajęć, która umożliwia nam uczestniczenie w nich bez wychodzenia z domu, a co najważniejsze – pozwala na realizowanie programu i daje szansę na ukończenie edukacji w określonym terminie. Zajęcia są przeprowadzane w sposób profesjonalny, bez większych trudności, a jeśli takie występują, np. z łączem Internetu, czy też ze sprzętem, spotykamy się ze zrozumieniem ze strony naszych wykładowców i otrzymujemy pomocną dłoń. O ile takie zajęcia są bardzo bezpieczne ze względów zdrowotnych, o tyle odizolowanie jest uciążliwe psychicznie. Każdy z nas na pewno chciałby już wrócić do normalnego życia.

Karol Piotrowski, student: – Dla większości z nas na-

uczanie zdalne jest nowością. My studenci, jak i wykładowcy musieliśmy przystosować się do nowych warunków nauczania. Na zajęcia uczęszczamy, będąc w domach, używając do tego telefonów, komputerów i innych urządzeń elektronicznych. Dla większości jest to plus, dla mnie też. Nie muszę codziennie dojeżdżać na Uczelnię. Ci, którzy mieszkają w akademikach lub wynajmują mieszkania, teraz mogą mieszkać u siebie w domu i uczęszczać na zajęcia. Mamy w tym wszystkim jednak też i minusy. Należy do nich zwłaszcza ograniczony dostęp do biblioteki. Miejmy nadzieję, że zagrożenie pandemią jak najszybciej się skończy i wrócimy do normalnego funkcjonowania Uniwersytetu.

Martyna Wójcik, studentka: – Moim zdaniem nauczanie zdalne ma swoje plusy i minusy. Dużym plusem jest komfort. Możemy rano ze świeżo zaparzoną kawą wygodnie usiąść w fotelu i wysłuchać porannego wykładu. W moim przypadku zdalne nauczanie wpłynęło na lepszą organizację dnia. Czas, który wcześniej poświęcaliśmy na przemieszczanie się między domem i Uniwersytetem, możemy poświęcić na dodatkowe aktywności, związane z rozwijaniem swoich zainteresowań, zgłębianiem wiedzy na bezpłatnych kursach, bądź wykładach otwartych, czy też napisanie pracy dyplomowej. Z perspektywy osoby studiującej kierunek z obszaru nauk ścisłych dużym minusem jest fakt, że laboratoria możemy odbyć tylko w aspekcie teoretycznym. Nasi wykładowcy stale zachęcają nas i motywują do dodatkowych inicjatyw, związanych ze zgłębianiem wiedzy w domowym zaciszu. Przysyłają nam materiały, z których możemy korzystać i zawsze służą pomocą. Możemy na nich liczyć. Moim zdaniem zdalne nauczanie ma bardzo pozytywny odbiór wśród studentów, czego dowodzą stuprocentowe obecności na zajęciach.

Marlena Derlicka, studentka: – Moim zdaniem on-lainowa forma zajęć pozwala na sprawne realizowanie programu studiów. Wykładowcy zawsze interesują się również naszymi indywidualnymi potrzebami, wyrażają swoją troskę i podkreślają, jak ważne jest bezpieczeństwo nas wszystkich. Uczelnia umożliwia też korzystanie on-line z porad psychologicznych, jeśli ktoś odczuwa taką potrzebę. Naturalnie nic nie zastąpi kontaktu z drugim człowiekiem. Za tymi osobistymi relacjami coraz więcej osób zaczyna tęsknić. Ważne, by nie tracić nadziei i wykorzystywać dobrze ten czas, gdy jesteśmy w domach z najbliższymi. Może ktoś odkryje w sobie nowy talent. Cytując Stanisława Lema „Bądźmy dobrej myśli, bo po co być zły”.

Adriana Koronka, studentka: – Nie wiem, jak inni studenci, ale ja osobiście tęsknię za naszą Uczelnią. Uniwersytet dla mnie to nie tylko nauka. To także rozwijanie swoich umiejętności sportowych na dobrze wyposażonych obiektach, jakimi dysponuje UPH. Rok temu reprezentowałam naszą Uczelnię na Akademickich Mistrzostwach Polski w Supraślu. Niestety, w tym roku zawody nie odbyły się przez zaistniałą sytuację. Mam nadzieję, że wszystko dobrze się ułoży i niedługo spotkamy się na Uniwersytecie.

Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób z Niepełnosprawnościami

Nauka w dobie koronawirusa

„Nauka podczas trwania kwarantanny praktycznie nie odbiega od tej, którą dotychczas mieliśmy na uczelni. Wideokonferencje umożliwiają nam kontakt z wykładowcami w taki sam sposób, jak poprzednio. Domowy spokój ma też dużo plusów, bo bardziej możemy skupić się na tym, co przedstawiają nam wykładowcy i mamy więcej czasu dla siebie.”

Wiktoria Głowienkowska, studentka pedagogiki społeczno-wychowawczej z resocjalizacją

Jak miło usłyszeć taki głos po dwóch miesiącach od kiedy zajęcia, w formie tradycyjnej, na uczelniach wyższych zostały zawieszono. Warto podkreślić, iż rozwiązanie, przyjęte w UPH -Google Meet- pozwoliło na zachowanie rzeczywistego czasu zajęć on-line, dzięki czemu proces adaptacji przebiegł sprawnie. Studenci potrafią precyzyjnie wymienić sporadycznie pojawiające się wady



Wiktoria Głowienkowska

zdalnego systemu nauczania (słaby zasięg Internetu, wadliwie działające kamery lub mikrofony) oraz braku możliwości pracy w dotychczasowej formie. Tęskniąc za koleżankami i kolegami z roku widzą też wyraźne zalety zdalnej nauki: „sprawniej łączymy, zgodnie z planem hangouts Meet realizowanie wykładów i ćwiczeń. Skupiamy się na tym, co robimy, nie rozprasza nas grupa, nie tracimy czasu na dojazd na uczelnię.”

Jak Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób z Niepełnosprawnościami funkcjonuje w dobie koronawirusa? Moment przejścia ze stanu zagrożenia w stan pandemii COVID-19 był dla nas wyzwaniem. Najważniejsze było

zapewnienie bezpieczeństwa studentom z niepełnosprawnościami, przemodelowanie pracy CKiRON na pracę zdalną, zapewnienie bezpieczeństwa pracownikom Centrum, skoordynowanie pracy prowadzących zajęcia specjalistyczne dla osób z niepełnosprawnościami oraz zapewnienie adekwatnego wsparcia edukacyjnego, polegającego na dostosowaniu pracy tłumaczy języka migowego i asystentów wspierających do wirtualnej rzeczywistości prowadzonych zajęć dydaktycznych.

W tej sytuacji, nowej dla nas wszystkich, od pierwszego rozporządzenia JM Rektor dr hab. **Tamary Zacharuk**, prof. uczelni, wprowadzonego w związku z sytuacją epidemiologiczną 11 marca 2020 w sprawie przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2 wśród społeczności akademickiej, wszystko zaczęło działać sukcesywnie w CKiRON. Najważniejsze było dla nas bezpieczeństwo naszych podopiecznych, sprawdziliśmy ilu studentów zostało w Siedlcach. Ze 133 studentów z niepełnosprawnościami (na 8 maja) w Domu Studenta nr 4 zostało 12 osób (w tym 7 poruszających się na wózku). Reszta przeniosła się do swoich domów rodzinnych i stamtąd kontynuuje edukację.

W tej sytuacji należało się skupić na zapewnieniu im stałego kontaktu z pracownikami CKiRON i zorganizowaniu odpowiedzialnego wsparcia edukacyjnego studentów. Mając na uwadze bezpieczeństwo konsultantów, zatrudnionych w Centrum, przeorganizowano ich pracę na działanie zdalne i zapewnienie ciągłości pracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Zamieszczone zostały niezbędne informacje na stronie internetowej, na Facebooku. Telefony zostały przekierowane do konsultantów. Pozostał także kontakt mailowy i na Messengerze. Zostały wysłane maile do wszystkich wykładowców, którzy mają zajęcia ze studentami z niepełnosprawnościami, zapewniające o naszym wsparciu w razie jakichkolwiek wyzwań, związanych z prowadzeniem zajęć. Utworzone zostały kalendarze przez CKiRON i od tej pory regularnie odbywają się zajęcia z następujących przedmiotów:



- lektoratu języka polskiego dla osób z niepełnosprawnością słuchu i innymi problemami w komunikowaniu się,
- terapii logopedycznej dla osób z niepełnosprawnością słuchu i innymi problemami w komunikowaniu się,
- lektoratu języka angielskiego dla osób z niepełnosprawnością słuchu i innymi problemami w komunikowaniu się,
- zajęcia z wychowania fizycznego, dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Jednocześnie skoordynowane zostały prace tłumaczy języka migowego. Wszystkie zajęcia, również wykłady,



Ania Siliwoniuk

laboratoria, dyżury, konsultacje, ćwiczenia mają formę on-line. Dzięki zastosowanej aplikacji studenci widzą tłumaczy i znaki przez nich przekazywane. Tłumacze słyszą osoby wypowiadające się na forum i prowadzącego, mogą to wszystko przekazywać osobie z niepełnosprawnością słuchu. Jest to dogodna forma komunikacji, pozwalająca na pełne uczestnictwo w zajęciach, potwierdza to mgr **Anna Siliwoniuk** – tłumacz języka



Asystentka Klaudia Woźniak



Halina Grzeszczuk

migowego. Każdy uczestnik ma możliwość albo się wypowiedzieć, albo udzielić informacji pisemnej na czacie. Zatem sprawdza się to naprawdę dobrze. Rola tłumaczy języka migowego jest w tym procesie bezcenna.

Pomocą asystenta wspierającego objętych jest 6 studentów, gdzie 4 asystentki pomagają w sporządzaniu notatek. W podobny sposób jak tłumacze asystentki uczestniczą w zajęciach. Podczas gdy student jest skoncentrowany na aktywnym uczestnictwie w zajęciach, notatki są robione przez asystenta wspierającego. Studentom z dysfunkcją narządu ruchu, ze względu na brak możliwości jednoczesnego notowania, jest zapewniony równy dostęp do zajęć, dzięki naszym pracownikom.

Specjalistki z Biura Centrum – mgr **Halina Grzeszczuk** – konsultant ds. studentów niepełnosprawnych CKiRON, tłumacz języka migowego oraz mgr **Anna Kowalczyk** – pedagog specjalny i psycholog, służą pomocą w rozwiązywaniu bieżących problemów. Pośredniczą w kontaktach z Dziekanatami i Instytutami poszczególnych Wydziałów. Na stronie Centrum oraz Facebooku umieszczają ogłoszenia oraz przydatne informacje, dotyczące aktualności (m.in. zajęć specjalistycznych, ważności orzeczeń o niepełnosprawności, składania wniosków o stypendium specjalne, wskazówek dla wykładowców, programów dla osób z niepełnosprawnością wzroku itd.). Centrum zapewnia również wsparcie psychologiczne – każdy student może telefonicznie uzyskać pomoc w trudnej sytuacji. Studenci dobrze oceniają te działania. **Konrad Wiśniewski**, niesłyszący student II roku kierunku zarządzanie potwierdza: „Centrum jest pomocne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami na naszej Uczelni. Teraz mamy trudne czasy w związku z koronawirusem, ale jest dużo udogodnień, np. tłumaczenie zajęć on-line przez kamerę i załatwianie innych spraw.”

Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób z Niepełnosprawnościami na co dzień, działając w myśl 7 zasad wsparcia edukacyjnego, patrząc odpowiedzialnie w przyszłość, znosi bariery, tworząc nową rzeczywistość edukacyjną, mając na uwadze najwyższe dobro, jakim jest funkcjonowanie studentów z niepełnosprawnościami na zasadzie równych szans.

Beata GULATI, Dyrektor CKiRON

Semestr zimowy 2019/2020 na UPH w Siedlcach

Wyniki ankiety

Tuż po zakończeniu się semestru zimowego 2019/2020 na naszym Uniwersytecie, nasza redakcja przeprowadziła ankietę, dotyczącą zakończonego semestru.

W ankiecie wzięło udział 156 studentów Naszej Uczelni z następujących kierunków: Informatyka, Biologia Sądowa, Pedagogika, Kryminologia, Logistyka, Zarządzanie, Administracja, Bezpieczeństwo Wewnętrzne oraz Bezpieczeństwo Narodowe, Filologia Angielska, Dietetyka, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, Filologia Angielska, Pielęgniarstwo, Edukacja Artystyczna, Turystyka i Rekreacja, Logopedia, Matematyka.

Cieszymy się tak dużym odbiorem oraz zaangażowaniem studentów, dzięki którym mogliśmy podsumować zakończony semestr zimowy.

● Czy wystąpiły w sesji przedmioty, których nauka sprawiała Ci trudność?

W naszej ankiecie 87 studentów (56,1%) przyznało, że nie miało trudności w nauce.

Wśród studentów 68 z nich (43,9%) przyznało, że w sesji wystąpiły przedmioty, których nauka stanowiła pewną trudność, a były to:

analiza chemiczna, podstawy programowania, metody instrumentalne w kryminalistyce, techniki molekularne, służby specjalne, warsztat metodologiczny, infrastruktura logistyczna, podstawy elektroniki, historia sztuki, rachunek całkowity, regionalizacja, współczesne systemy polityczne, sprawności receptywne, fonetyka i fonologia, prawo, fizyka dla informatyków, mikrobiologia, psychologia, teoria zaburzeń mowy, statystyka matematyczna.

● Jakie formy nauki do zaliczeń i egzaminów przejawiały/przejawiały?

Nauka systematyczna – 47 studentów (30,5%)

Nauka tydzień przez zaliczeniem/ egzaminem – 99 studentów (64,3%)

Nauka dzień przed zaliczeniem/ egzaminem – 51 studentów (33,1%)

Nauka w dniu zaliczenia/ egzaminu – 27 studentów (17,5%)

● Przygotowując się do zaliczeń/ egzaminów, uczyłeś/ uczyłaś się z:

● Jak oceniasz poziom trudności sesji zimowej 2019/2020? (1 – niski poziom trudności, 5 – bardzo wysoki poziom trudności).

Większość studentów oceniła sesję zimową 2019/2020 w poziomie przeciętnym bądź trudnym.

● Który, przedmiot w sesji zimowej 2019/2020 wspominasz najlepiej?

Pomimo przedmiotów, z którymi zmagali się studenci w semestrze zimowym, były też takie przedmioty, na które studenci uczęszczali z uśmiechem. Szczególne brawa i podziękowania należą się naszym prowadzącym i wykła-

dowcom za to, że potrafili zmotywować nas do większej nauki, a dzięki Naszemu Gronu Akademickiemu nauka stała się dla nas przyjemnością. Niech poniższe wypowiedzi studentów będą dla Was wyróżnieniem.

Studenci najlepiej wspominają następujące przedmioty:

- Botanika sądowa: dr Grzegorz Łazarski
- Konwersacje biznesowe: dr Iwona Świątczak-Wasilewska
- Język komunikacji współczesnej: dr Iwona Świątczak-Wasilewska
- Patologia krwi: dr hab. Elżbieta Kondera, prof. uczelni,
- Social Culture and Crime: dr hab. Wiesław Walankiewicz
- Prewencja kryminalna: dr Jan Świerczewski
- Ćwiczenia z mikrobiologii: dr Aneta Frankowska-Maciejewska
- Diagnostyka nieprzystosowania społecznego: prof. dr hab. Lesław Pytka
- Analiza chemiczna: dr Henryk Dębski i prof. dr hab. Marcin Horbowicz
- Morfologiczna identyfikacja zwierząt ćwiczenia: dr Barbara Patoleta
- Matematyka dyskretna: dr hab. Krzysztof Szkatuła, prof. uczelni,
- Laboratorium programowania: dr Anna Kołkowicz
- Ćwiczenia ze służb specjalnych: dr Marta Stempień
- Fizyka dla Informatyków, Podstawy elektroniki
- Podstawy programowania: dr inż. Mirosław Barański
- Ekonomia: dr inż. Agata Marcysiak
- Analiza matematyczna: dr hab. Alexey Tretiyakov, prof. uczelni,
- Podstawy elektroniki: prof. dr hab. Jerzy Filipiak
- Warsztat socjoterapeutyczny: dr Beata Bocian-Waszkiewicz
- Teorie wojenne
- Język niemiecki: dr Adriana Pogoda-Kołodziejak.
- „Najlepiej wspominam matematykę dyskretną z profesorem dr hab. Krzysztofem Szkatułą. Uważam, że ten Pan zachęcił mnie do matematyki, której nigdy nie lubiłem.”
- Identyfikacja grzybów
- Techniki kryminalistyczne
- Badania marketingowe: dr Marcin Chrząścik
- Identyfikacja zwierząt rzadkich i chronionych: prof. dr hab. Artur Gołowski
- Ekonomia
- Statystyka matematyczna
- Biomedyczne podstawy rozwoju
- Pedagogika społeczna: dr hab. Ryszard Bera, prof. uczelni
- „Pani dr Kristina Vorontsova – sprawności zintegrowane poziom B2 (zajęcia były interesujące, dzięki nim wiele zyskałam i poprawiłam poziom językowy, zajęcia nie były stresujące, dzięki czemu chętnie na nie uczęszczałam) oraz pani mgr Magdalena Wieczorek przedmiot: warsztaty gramatyczne (zajęcia prowadzone bardzo solidnie, dużo wiedzy wynosi się z takich zajęć).”
- Projektowanie ścieżki rozwoju: dr Małgorzata Wiśniewska

- Zastosowanie chromatografii, anatomia z antropometrią
- Kryptografia: dr Tadeusz Miłoś
- Kryminologia i Kryminalistyka: dr Jan Świerczewski
- Ochrona własności intelektualnej: ks. dr Marcin Bider
- Komunikacja interpersonalna: dr Lucjan Rzeszutek
- Język angielski: Aleksander Skums
- Warsztat socjoterapeutyczny i warsztat przeciwdziałania przemocy i agresji (dr Beata Bocian-Waszkiwicz),
- Pedagogika sądowo-penitencyjna z elementami prawa karnego i wykonawczego: (dr Jan Świerczewski),
- Prawa człowieka: (dr Renata Matysiuk)
- Zarządzanie organizacjami przyszłości
- Pedagogika ogólna: dr Alicja Antas-Jaszczuk prof. uczelni, oraz Filozofia: dr Bartłomiej Gaik
- Administracja: dr Maciej Tołwiński
- Grafika: dr Agnieszka Mazek
- Obsługa celna: dr Agata Jażdżik-Osmólska
- Genetyka w kryminalistyce: dr hab. Joanna Mitrus, prof. uczelni,
- Identyfikacja śladów pochodzenia zwierzęcego: dr hab. Marzena Stańska, prof. uczelni – „Na pierwszym miejscu Straż Pożarna w systemie służb ratowniczych (ćwiczenia z dr. Pawłem Szmitskim), ale inne też dobrze tj. Komunikacja z mediami w zarządzaniu (dr Beata Gałek); Ochrona porządku konstytucyjnego (dr hab. Jacek Zieliński, prof. uczelni i dr Joanna Ważniewska; Współpraca służb, inspekcji i straży (dr Renata Tarasiuk)”
- Przedmioty prowadzone przez dr. hab. Romana Bobryka, prof. uczelni
- Międzynarodowe Prawo Humanitarne Konfliktów Zbrojnych: dr Małgorzata Lipińska-Rzeszutek
- Warsztaty mediacji i negocjacji
- Gramatyka opisowa: morfologia języka angielskiego dr Joanna Kolbusz-Buda, język hiszpański dr R. Maziarz, Literatura anglojęzyczna od XIX w. do XX w. dr Kristina Vorontsova
- „Najlepsze zajęcia: 1. Psychospołeczne aspekty zarządzania – ćwiczenia, mgr Maryla Karczewska-Czapska; 2. Ekonomia II – wykład, dr hab. Marek Cisek, prof. uczelni
- Psychologia konfliktów i zagrożeń: dr Daria Krzewniak
- Wiedza o literaturoznawstwie: dr Barbara Stelingowska
- Zakładanie działalności gospodarczej: dr hab. Marzena Wójcik-Augustyniak, prof. uczelni, zarządzanie wiedzą: dr Monika Jasińska
- Rynek kapitałowy i giełda: (dr inż. Jacek Rak, dr Bartłomiej Suchodolski), zarządzanie organizacjami przyszłości: (dr hab. Marzena Wójcik-Augustyniak, prof. uczelni)
- Negocjacje: dr hab. Jarosław Kardas, prof. uczelni,
- Wstęp do literaturoznawstwa: dr Edward Colerick, prof. uczelni
- Prawo celne i przewozowe
- Psychologia
- Przedsiębiorczość – dr inż. Stanisław Szarek, Zarządzanie procesami – dr Bartłomiej Suchodolski, Prognozowanie procesów gospodarczych prof. uczelni, dr hab. Anna Marciniuk-Kluska
- Podstawy muzyki z rytmiką: mgr Andrzej Magryta
- Konwersacje: dr Edward Colerick, prof. uczelni
- Prawo administracyjne i postępowanie administracyjne (w) dr Andrzej Dana, Podstawy geopolityki (w): dr hab. Robert Białoskórski, prof. uczelni
- Anatomia człowieka: dr hab. Anna Charuta, prof. uczelni
- Metodyka edukacji polonistycznej w przedszkolu
- Samorząd terytorialny
- Administracja: dr hab. Jacek Zieliński, prof. uczelni /dr Maciej Tołwiński
- Zarządzenie innowacjami
- Ćwiczenia z Dietetyki pediatrycznej: mgr inż. Milena Kobylińska
- Edukacja żywieniowa: mgr inż. Agnieszka Decyk
- Modelowanie i wizualizacja grafiki 3D: dr inż. Mirosław Barański
- Język angielski: mgr Agnieszka Laszuk,
- Turystyczne atrakcje Polski i świata: dr hab. inż. Agnieszka Godlewska, prof. uczelni, dr hab. Andrzej Soroka
- Animacje w turystyce: dr hab. inż. Agnieszka Godlewska, prof. uczelni
- Badania Marketingowe – mgr Ola Bareja-Wawryszuk
- Etyka zawodowa: dr hab. Cezary Kalita, prof. uczelni
- Nauka o polityce: dr Łukasz Święcicki
- Podstawy prawa cywilnego – dr Michał Krawczyk

Redaktor Naczelna **Martyna WÓJCIK**

„ZOSTAŃCIE W DOMU”!

To hasło stało się od początku marca 2020 roku piętą achillesową i zmorą każdego studenta. Każdy z nas, u progu nowego semestru, miał jasny cel – chodzić na zajęcia, spotykać się ze znajomymi, korzystać z propozycji edukacyjno-kulturalnych, natomiast fala epidemii okazała się bezwzględna... Oprócz zajęć on-line każdy student musiał przystosować się do nowej rzeczywistości i przygotować laptopy bądź komputery lub smartfony do częstszego wykorzystania. Nie wszystkim było łatwo, bo z programem Google Meet, wiele osób spotkało się po raz pierwszy. Od końca marca wszyscy z obawy o własne zdrowie, jak również w ramach profilaktyki zdrowia własnego i bliskich nam osób, zamieszkujących razem z nami, ograniczyliśmy wizyty w sklepach spożywczych do minimum. Parki, galerie,

punkty usługowo-handlowe, a także działalność kościelna. Wszystko to zostało zamknięte. Specjalne godziny wizyt w sklepach dla seniorów, dezynfekcje w sklepach i urzędach, ograniczenia, odległości w kolejce... tyle, albo aż tyle.

Sytuacja ta przeraziła każdego studenta. Każdy zastanawia się, jak będą wyglądały zajęcia i czy rzeczywiście jesteśmy skazani na działalność on-line do końca semestru? Na tę odpowiedź z pewnością trzeba będzie jeszcze poczekać. Czas pokaże, z jakim skutkiem i czy wypoczęci, będziemy lepiej mogli skupić się na ciężących na nas obowiązkach studenckich.

W tym trudnym czasie musimy przede wszystkim pamiętać o „złotej” maksymie – „Życie jest jak pudełko czekoladek, nigdy nie wiadomo, co Ci się przytrafi”.

Konrad CHWEDCZUK

Sposoby na kwarantannową nudę

Nuda, nuda, nuda... To słowo wypowiadają już nie tylko emeryci, ale również osoby młode (uczniowie i studenci). Wiele z miejsc ich spotkań towarzyskich zostało chwilowo zamkniętych (teatry, kina), półki uginające się od zapasów... Izolacja społeczna – jesteśmy w tym wszyscy razem! Co robić, kiedy nie mamy pomysłu na spędzenie ciekawie wolnego czasu?

1. Domowa olimpiada sportowa

Czas w domu, jak i przydomowym zaciszu, można też spędzać aktywnie w maseczkach, stąd pierwsza propozycja – organizacja rodzinnych rozgrywek. Oprócz konkurencji, które widzimy w wielu grach komputerowych, celem uczestników jest autentyczne odwzorowanie ich w rzeczywistości.

Konkurencji może być od kilku do kilkunastu. Wśród nich nie może oczywiście zabraknąć aktywności ruchowej – skoku w dal na dywanie, rzucania skarpet do celu (kosza), przeciągania pościeli (tzw. przeciąganie liny), wyścig kapsli, a także coś podniebnego... lot „szybowcem” (zrobienie samolotu z papieru). Laureat może otrzymać tygodniowe wolne od domowych obowiązków.

2. Wykonaj kolaż ze zdjęć

W tym celu należy przygotować wszelkie niezbędne materiały: nożyczki, kartki (białe lub kolorowe) – tektura lub z bloku technicznego (format A4 lub A3), naklejki, mazaki, bibuła, ołówki, cienkopisy, markery, klej oraz kolorowe gazety. Jak już uda się to wszystko zgromadzić, można zorganizować wspólną zabawę, na najładniejszy kolaż, które idealnie posłuży jako ozdoba pokoju.

3. Spędź czas wirtualnie z kulturą

Sprawdź, czym może zaskoczyć Cię Internet. Mimo iż cały kulturalny świat nie może obecnie dawać koncertów, jak dotychczas, te, za pośrednictwem mediów oraz Internetu, radzą sobie całkiem nieźle w nowych warunkach. Można nie tylko wejść wirtualnie do zbiorów muzeów, ale również podziwiać koncerty teatralne czy skorzystać z seansów kinowych elektronicznie. Co należy zrobić, aby je znaleźć? Najlepiej skorzystać z wpisania hashtagów, które od razu przeniosą nas do interesujących nas miejsc: #kulturaonline, #zwiedzajwirtualnie oraz @KulturaWCzasachPandemii). Można tu odnaleźć dużą dawkę rozrywki w sieci.

4. Impreza w sieci

Nie tylko studenci, ale również uczniowie i dorośli mają teraz bardzo ograniczoną możliwość spotkań. Jedną z możliwości, jaką oferuje nam dostęp do Internetu, jest wirtualna rzeczywistość, a więc, spotkanie znajomych za pośrednictwem: transmisji na Facebooku, Google Meet, Zoomie, Skype i wielu innych.

Jak zacząć organizację takiego wydarzenia? Przede wszystkim należy zaprosić wszystkich potencjalnych gości, z którymi chciałbyś/ chciałybyś spędzić miło czas. Wyślij zaproszenia (link do spotkania), poinformuj SMS-em i spędź ten czas, tak jak chcesz! Wirtualna impreza czy wirtualne pogaduchy wcale nie muszą być takie nudne. Wręcz przeciwnie, sprawdź!

5. Nagraj podcast!

Wirtualna komunikacja to dziś główne źródło rozmów. Wysyłamy wręcz nałogowo dziesiątki, a nawet setki wiadomości i SMS-ów, jednak dużo zależy od nas. Czas epidemii to idealny moment na odkrycie w sobie umiejętności, które, być może, były dotychczas nieco ukryte.

Spróbuj napisać piosenkę lub ją zagrać, a z pewnością będziesz wiedział, czego musisz się jeszcze nauczyć, żeby dorównać swoim znajomym... To dobra okazja do współzawodnictwa, a z czasem nawet do założenia własnego zespołu. Wiele rzeczy nam umyka, nie wszystko da się przebrać na papier. Muzyka będzie idealna na zakomunikowanie świata, co czujemy, w jakim jesteśmy humorze... Możemy to przekazać naszym głosem! Niech to będzie nasza wiadomość do otaczającego nas świata, którą możemy rozesłać za pomocą środków dostępnych w sieci, nie tylko do rodziny, ale i do znajomych, za którymi tęsknimy. Być może zabawa ta z czasem nie będzie już tylko zabawą, ale również pracą zarobkową...?

6. Napisz wiersz!

Niedawno był Dzień Matki, zbliża się Dzień Ojca. To idealny moment na napisanie wiersza o tym, jak bardzo kochasz swoich rodziców.

Wiersz nie tylko będzie pięknym prezentem od ich pociechy, ale też pokaże Wasze ukryte talenty! Spróbuj! Zawsze można pochwalić się tym faktem swoim znajomym! Być może i innych zainspirujesz...?

7. Napisz książkę lub stwórz własny dziennik!

Obecnie, każdy z nas czuje się zagoniony. Staramy się łapać „dwie sroki za ogon”, by korzystać ze wszystkiego, co widzimy lub znajdziemy. Gdy żyjemy aktywnie, wiele rzeczy po pewnym czasie nam umyka. Pisanie wydarzeń z każdego dnia pomoże nam przypominać sobie nie tylko ważne chwile i daty, ale również te, które zdarzyły się niespodziewanie bądź są mniej istotne.



Z wszystkich tych myśli można po pewnym czasie stworzyć zbiór własnych przemyśleń, od bloga, po konto na Instagramie/Facebooku, gdzie mógłbyś / mogłabyś dzielić się kolejnymi tekstami.





Z czasem, kiedy nabierzesz już wprawę, spróbuj znaleźć recenzentów swojej książki, aby zobaczyć, czy to, co stworzyłeś, można przekazać większemu gronu (patrz: księgarnie, biblioteki, konkursy...).

8. Epidemia to najlepszy czas na wiosenne sadzenie roślinek

Świeże zioła, warzywa i owoce, pozwolą Ci na wzbogacenie Twojej kuchni. Będzie to także miejsce, do którego będziesz często zaglądać i się nim delectować (nie tylko w ogródku, ale i na balkonie).



9. Zrób porządek!

Czas w domu to najlepszy moment na odkurzenie własnych dokumentów domowych, zakamarków i szafy z ubraniami. Im częściej będziesz robić porządki, tym większy będziesz mieć porządek. Wiecie, ile zapomnianych rzeczy możecie w takim gąszczu znaleźć? A Tobie co udało się znaleźć?

10. Nakręć film!

Przyszedł dobry moment, by przypomnieć sobie pisanie opowiadania. Skup się na historii, tej wymyślonej lub realnej. Weź kamerę, aparat lub telefon i nagraj film, wymyślony przez Ciebie. Możesz pobawić się w reżysera, napisać scenariusz, a film będziesz mógł wykorzystać do różnych celów. Pierwsza z nich – to własna pamiątka.

11. Gra w planszówki

Nie od dziś wiadomo, że relaks jest najlepszym sposo-



bem na nudę. Gra w gry planszowe, mimo iż zwykle grają w nie dzieci, może zachęcić również i tych nieco starszych. Warto skorzystać ze wzajemnej integracji i wspólnie delectować się zabawą! Jaką ty proponujesz? Chińczyka, Monopoli czy jakąś inną?

12. Obejrzyj ulubione seriale i filmy.

Wspominałem już o tym, że można skorzystać on-line z muzeów i teatrów, ale, w tym podpunkcie, również z seriali i filmów, które być może po raz kolejny powtarzają w telewizji. Wielu z nas, mimo iż znamy początek i zakończenie, pozwala się uspokoić, zastopować i zwyczajnie odpoczywać, delectować się chwilą.

13. Spróbuj zaplanować swój urlop.

Nie wiadomo, czy w obecnym sezonie letnim wyjazd dojdzie do skutku, ale zawsze można przełożyć go na następny rok, z przygotowanym już harmonogramem.

14. Poświęć ten czas na własne douczanie.

Skup się przede wszystkim na językach obcych, bo bez nich jest dziś bardzo trudno. Później skup się na zagadnieniach do matury i przypomnij sobie, że materiał ten wcale nie był aż taki trudny, jak kiedyś myśleliśmy.

15. Naucz się żonglować.

Nauka to nie tylko „wkuwanie”. To także elementy ruchowe. Wśród nich najciekawszą formą, oprócz gry w piłkę, jest żonglowanie, które niby proste, a jednak... nie należy do takich najłatwiejszych. Skup się na tym, żeby zacząć od czegoś prostego, od jednej kulki, później dwie... i z ruchem wskazówek zegara spróbuj przemieszczać piłeczki. Kiedy już uda Ci się być na wyższym poziomie, weź przynajmniej trzy kulki. Im więcej kulek i im więcej obrotów z piłeczkami, tym więcej punktów dla Ciebie!

16. Zaczynaj prowadzić swój dzienniczek snów.

Jest to coś, co z pewnością przyda się tym wszystkim, którym się śnią w nocy koszmary. Można zapisywać od razu po przebudzeniu się, co nam się śniło, dzięki czemu, będziemy mogli po pewnym czasie do tego wrócić.

17. Rozważ wzięcie udziału w kreatywnym konkursie internetowym.

Oprócz zabawy i rywalizacji, efekt wygranej powoduje uśmiech na twarzy i wielkie wow! Pomyśl nie tylko o konkursach fotograficznych, ale także o projektowaniu grafiki czy też napisaniu własnej wypowiedzi na zadanie. Nie liczy się, czy zdobędziesz 1., 2. czy 3. miejsce. Liczy się wspólna rozrywka. Być może, będziesz miał/miała szczęście i uda Ci się coś wygrać?

18. Zabawa ze zwierzątkiem.

Jeśli masz zwierzątko, pobaw się z nim, wyjdź na spacer, niech czuje Twoją obecność!

19. Wymyśl rzeczy, które chciałbyś zrobić po okresie epidemii.

Na pewno będzie to długa lista, więc weź od razu kilka kartek i zacznij notować. Jak masz dużo planów, nie o wszystkich jesteś w stanie później pamiętać!

Tak też dojraliśmy do końca propozycji. Jest ich oczywiście o wiele więcej, natomiast ważne jest również, by samodzielnie skupiać się na własnym rozwoju, do czego Was zachęcam!

Konrad CHWEDCZUK

DOM więzieniem człowieka

Człowiek przystosował się do codziennych aktywności, nie tylko na uczelni, ale i poza nią. Początek marca będzie momentem historycznym, kiedy niezależnie od wieku, płci, wykonywanego zawodu, jesteśmy ograniczeni od świata za pomocą maseczek i rzadkich wyjść do lasów i sklepów, robiąc tylko najpotrzebniejsze domowe zapasy, choć już z nieco większymi możliwościami niż na początku epidemii.

Każdy kolejny dzień przynosi coraz więcej zastoń i nerwów. Ludzie są zmęczeni siedzeniem w domu, a wyjście do ogrodu nie rekompensuje im straconego czasu i ładnej pogody, którą mogliby wykorzystać na zabawy ruchowe, wyjazdy, wyjścia ze znajomymi. Ciągłe restrykcje uderzają w każdego człowieka, który dotychczasowy czas spędzał na licznych spotkaniach, zajęciach i w pracy. Wprowadzone zmiany są potrzebne, lecz człowiek i jego psychika nie potrafią sobie z tą sytuacją poradzić. Zamiast radości, zadowolenia, że nie musimy chodzić do pracy, szkoły, na uczelnię, jest

zmęczenie, bo codzienne siedzenie w domu nie wszystkim odpowiada.

Świat odwrócił się o 180 stopni, a liczba mandatów i ich wielkość za łamiących kwarantannę i wprowadzone zasady rządowe dobitnie pokazują, że pogoda za oknem jest dla nas na razie głównie podwórkowa.

Tylko co na to dzieci, które większość swojego czasu spędzają z zadaniami domowymi, które zadał im nauczyciel? Wielu uczniom nie rekompensują tego czasu nawet lekcje on-line, po których nauczyciel wymaga jeszcze więcej niż dotychczas. A rodzice? Czy nie boją się, że ich pociechy jeszcze bardziej przyłgną do ekranu monitora lub smartfona? Czy wzrok im się nie pogorszy?

Obyśmy tylko przetrwali tę przejściową sytuację, a na pewno zrekompensujemy sobie ten czas nie tylko aktywnością na świeżym powietrzu, ale też miłym, letnim spędzaniem wolnego czasu. Jak mawiał Karel Konrad: „Ostrożność jest macochą mądrości”.

Konrad CHWEDCZUK

Duszpasterstwo Akademickie jako element rzeczywistości

Propozycje i zaproszenia

Wiosna to czas, w którym budzi się do życia fauna i rozkwita flora, a my decydujemy się na wiele zmian. Czujemy entuzjazm, obserwując, jak w harmonii z naturą dokonuje się również nasz rozwój. Wszystko to dzięki postanowieniom, które mogą zainicjować nowy etap w naszym życiu.

Czy doświadczyłeś/aś takiej wiosny, która dała świat czemuś fenomenalnemu w Twoim życiu? Dziś zachęcam Cię, byś wyruszył/a na wędrowkę drogą wiary. Odkryj bogactwo życia duchowego! Dzięki niemu wiosna może trwać przez cały rok!

Duszpasterstwo Akademickie, które działa przy Uni-



wersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach, służy religijnej formacji studentów. Integralny rozwój człowieka zakłada jednoczesną troskę o sfery: cielesną, psychiczną i duchową. Jeśli któraś z nich jest zaniedbywana, dochodzi do widocznej dysharmonii w pełnym kształtowaniu człowieczeństwa. Naszymi duszpasterzami są ks. **Tomasz Małkiński** i ks. **Jacek Jaśkowski**. Obaj kapłani podejmują wiele działań na rzecz powierzonych im studentów. Troszczą się nie tylko o ich rozwój duchowy...

- Duszpasterstwo Akademickie ma swój ośrodek przy ul. Brzeskiej 37. Wszystkim zainteresowanym proponuje:
 - Mszę św. niedzielą (godz. 20.00),
 - Msze św. pon.-czw. (godz. 19.00),
 - adorację Najświętszego Sakramentu w ciszy (w środy, po Mszy św. do godz. 21.00),
 - spotkania wieczorne (krąg biblijny, kurs gitarowy, schola);
 - nabożeństwa okresowe:
 - * w październiku – wspólny różaniec,
 - * w listopadzie – koronka do Bożego Miłosierdzia w intencji zmarłych,
 - * w Adwencie – Roraty (w środy, o godz. 6.30, a po nich śniadanie),
 - * w Wielkim Poście – Droga Krzyżowa (w środy o godz. 18:30),
 - * w maju – nabożeństwa majowe,
 - * w czerwcu – nabożeństwa czerwcowe,
 - * W Adwencie i w Wielkim Poście – rekolekcje,
 - wizytę duszpasterską w akademikach (po Bożym Narodzeniu),
 - kurs przedmałżeński (w okresie wiosennym),
 - indywidualne rozmowy, spowiedź, kierownictwo duchowe, prowadzone przez duszpasterzy.

Numery telefonów i adresy mailowe do naszych kapłanów są dostępne na stronie internetowej oraz na specjalnych ulotkach.

Jednak to nie wszystko!

Od poniedziałku do czwartku organizujemy spotkania z duszpasterzami w naszym Ośrodku (dawne katechezy). Odbývają się one w wyznaczonych godzinach. Szczegółowych informacji, dotyczących terminu i godziny spotkań, należy szukać w biuletynie informacji DA. Od zeszłego roku podobne spotkania odbywają się także w Domu Studenta nr 4. Widujemy się we **wtorki i środy o godz. 17.00**. Nasze wieczory nazwaliśmy „Pobożnymi pogaduchami w Katakumbach”.

Chcielibyśmy, aby takie spotkania odbywały się również na wszystkich wydziałach. Powyższe rozwiązanie ułatwi funkcjonowanie studentom i pomoże im pogodzić zajęcia z formacją. Nasi duszpasterze chcą być do dyspozycji nie tylko w czasie wyznaczonych spotkań w ciągu dnia w Ośrodku. Obiecują, że w podanym wcześniej dniu, w godzinach przedpołudniowych, będą czekać na wydziale na tych, którzy zechcą podjąć się pogłębienia swojej wiary lub zwykłej rozmowy.

We wtorki o godz. 20.00, prawdopodobnie w jednym z pomieszczeń Domu Studenckiego nr 4, będą odbywały



się dyżury Duszpasterza Akademickiego dla pracowników i studentów UPH. Chętni mogą przychodzić we wszystkich ważnych dla nich sprawach.

W ramach naszego Duszpasterstwa jest obecnie tworzona grupa teatralna. Jej pierwszy spektakl ma dotyczyć Prymasa Tysiąclecia - Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Inscenizacja będzie naszym przygotowaniem do jego beatyfikacji.

Siedleckie Duszpasterstwo Akademickie włącza się też w prowadzenie audycji „Drogami młodości”. Na antenie Katolickiego Radia Podlasie jesteśmy obecni w każdy trzeci piątek miesiąca. Audycja trwa od godz. 21.40 do 23.00. Uczestniczą w niej studenci i nasi duszpasterze. Rozmawiamy na wyznaczone wcześniej tematy. Do dyskusji mogą włączyć się także słuchacze.

Zachęcamy też do wspólnych zajęć na sali gimnastycznej, gdzie gramy m.in. w siatkówkę.

Żyjąc akademicką codziennością nie zapominamy o wakacjach. Już dziś ogłaszamy, że planujemy dwa wyjazdy. Myślimy o spływie kajakowym Czarną Hańczę i Kanałem Augustowskim (w dniach 24-27 sierpnia) i o wspólnej wyprawie do Szklarskiej Poręby (6-13 września).

Wszystkie propozycje i zaproszenia do kontaktu ze strony duszpasterzy, kierowane do społeczności akademickiej, mają swoją granicę. Jest nią DECYZJA STUDENTA. Zachęcamy, by każdy osobiście zdecydował się na wędrowkę drogami wiary i formacji chrześcijańskiej. Duszpasterstwo Akademickie to wielki dar. Dołącz do wspólnoty młodych ludzi, którzy mają pasję, pragnienia i chcą czegoś więcej. Wyjdź ponad przeciętność. To miejsce jest otwarte na Ciebie i dla Ciebie. Wraz z wiosną pozwól zakwitnąć sobie i innym. Ubogacajmy się wzajemnie swoją obecnością i budujmy się wzajemnie! Teraz mamy na to najpiękniejszy czas!

Ola Patrycja STACHNIAK (II TiR)

(Bieżące wiadomości o działalności Duszpasterstwa Akademickiego znajdziemy na stronie internetowej: www.dasiedlce.pl

Informacje powielane są także w różnych mediach społecznościowych.)

NZS UPH w Szwecji

„Ona by tak chciała PŁYNAĆ ze mną – parostatkiem w piękny rejs v.2”

Pod takim hasłem odbyło się wydarzenie, w którym wzięli udział: Tomek, Magdalena, Emilka i Kamil - członkowie Niezależnego Zrzeszenia Studentów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.

28 lutego 2020 wypłynęli z Gdańska promem Polferries, by po około 18 godzinach szczęśliwie dotrzeć do miasteczka portowego Nynäshamn. W ciągu dnia mieli czas na: zwiedzanie, poznawanie kultury, smakowanie lokalnej kuchni i podziwianie szwedzkich krajobrazów.

Sama podróż promem dostarczyła wielu atrakcji, do których niewątpliwie należały: muzyka na żywo, dyskoteki, restauracje z pysznym jedzeniem. Dodatkowo członkowie naszej organizacji mieli możliwość integracji z członkami NZS-u z całej Polski.

Jak wspominają tę podróż?

Kamil:

Wyjazd do Szwecji, zorganizowany przez Niezależne Zrzeszenie Studentów, był świetnym doświadczeniem. Poznałem wspaniałych ludzi ze wspomnianej organizacji. Była to dobra okazja do zobaczenia innego krajobrazu i odpoczynku od codziennej rutyny, której doświadczamy na co dzień w Polsce.

Emilka:

Najbardziej podobały mi się widoczki, były przepiękne. Przyjemnie było popatrzeć chociaż przez kilka godzin na zimowe krajobrazy i po prostu poczuć zimę. Podróż promem również była przyjemnym i ciekawym doświadczeniem.

Tomek:

Rejs, zorganizowany przez Niezależne Zrzeszenie Studentów, był niesamowitym doświadczeniem. Jak się później okazało, miałem ostatnią okazję zobaczyć się ze znajomymi z organizacji i poznać nowe osoby oraz zintegrować się z



nimi. Ciekawym doświadczeniem było poznanie klimatu i kultury Skandynawii. Piękne widoki zapierały dech w piersi, a okazja do zobaczenia prawdziwej zimy była warta tej wyprawy. Niesamowite wrażenie robił sam prom, wielki, z dużą ilością udogodnień, takich jak różne: bary, restauracje i sklep. Trochę takie miasteczko na wodzie.

Był to pierwszy kraj skandynawski, jaki odwiedziłem i na pewno nie ostatni. Jak tylko będzie okazja, wybiorę się tam znowu.

Magdalena:

Podróż do Szwecji była jedną z ciekawszych przygód w moim życiu. Było to bardzo interesujące doświadczenie ze względu na samą podróż promem, podczas której można było spędzić miło czas i poznać bliżej osoby z całej Polski, jak również ze względu na piękne szwedzkie widoki. Mam nadzieję, że będę mogła jeszcze kiedyś tego doświadczyć.

Magdalena RUSZCZYŃSKA

Erasmus na Cyprze

DOJAZD

Najtańszą formą wraz z kartą studenta Collegu i najsprawniejszą formą komunikacji po mieście oraz przedmieściach Larnaki jest autobus miejski. Bilet wraz ze zniżką studencką kosztuje 0,75 euro, rozkłady wraz z godzinami odjazdów z autobusów można znaleźć na stronie cyprusbybus.com. Autobusem bez problemu możemy dostać się z Lotniska do miasta oraz na lotnisko.

Drugą formą komunikacji po mieście są „bolty”, na które studenci często dostają kody zniżkowe. Warto przy tym śledzić grupy na Messengerze ESN cyprus, na których kody są udostępniane.

Jeśli chodzi o bilety lotnicze, warto miesiąc przed zakupić bilety, tak aby cena nie była zbyt wysoka. Cena zależy od tego, z jakiego lotniska startujemy oraz od konkretnego dnia.

Wraz ze znajomym kupiliśmy bilety bardzo wcześnie. Wybraliśmy lotnisko w Krakowie. Lecieliśmy linią Wizzair





za przystępną bardzo cenę 60 euro wraz z bagażem rejestrowanym.

ZAKWATEROWANIE

Uczelnia nie ma akademików. Studenci na własną rękę szukają zakwaterowania. Najlepszym źródłem ogłoszeń są strona internetowa bazaraki.com oraz grupy na Facebooku.

Osobiście skorzystaliśmy z polecenia naszego koordynatora na miejscu i mieszkaliśmy w domu wraz z sympatycznym cypryjskim małżeństwem.

Cena, którą płaciliśmy za pokój, wynosiła 250 euro/msc wraz z mediami. Standard był optymalny: biurka, łóżko oraz duże szafy, oddzielna łazienka, część wspólna w salonie, kuchnia wspólna z landlordami, szybka sieć wi-fi.

UCZELNIA

Obsługa studenta stała na bardzo wysokim poziomie. Świetna komunikacja, gościnność, przez cały pobyt nie było żadnych problemów z komunikacją oraz kontaktem.

Zajęcia odbywają się w jednym budynku 3-piętrowym, sale są świetnie oznaczone – trudno by było się zgubić. Wszystkie zajęcia odbywały się w języku angielskim dla studentów programu Erasmus. Zajęcia były prowadzone oddzielnie dla naszej grupy Erasmusów. Zaliczenia były uzależnione od wykładowcy. Na wszystkich przedmiotach przygotowaliśmy projekty w grupach przed sesją egzaminacyjną, które stanowiły część naszej końcowej oceny. Wszystkie końcowe testy były w formie pisemnej. Obecności były sprawdzane na każdych zajęciach.

Nasza grupa erasmusowa była mała, liczyła 4 osoby (ja, znajomy oraz dwie studentki z Belgii). Właściwie lepiej pracowało się w mniejszej grupie, przez co można było więcej z zajęć „wyciągnąć”.



WYŻYWIENIE / KOSZTY POBYTU

Koszty pobytu są zależne od osobistych preferencji (np. imprezy, podróże po kraju). Na własnym przykładzie mogę powiedzieć: 170 euro w pełni wystarcza.

Najlepiej robić zakupy w sieciówkach typu Lidl, ciekawe lokale możemy znaleźć przy plaży finikoudes oraz w ścisłym centrum przy St. Lazurus Church.

PODRÓŻE

Uczelnia nie organizuje wycieczek, wycieczkami studentów Erasmusa zajmuje się organizacja ESN. Student sam je opłaca, zależnie od rodzaju wycieczki, koszt w większości miejsc turystycznych w kraju wynosi 120 euro. Jest bardzo szeroki wybór wycieczek krajoznawczych.

Z głównych obowiązkowych miejsc do zobaczenia jest Aya napa ok. 50 km od Larnaki, miejsca takie, jak: Love Bridge, Cape Greco, Nikozja, Limassol, Paphos.

Jeśli chodzi o podróżowanie po kraju – polecam intercity busy. Rozkład oraz ceny można znaleźć na stronie intercity-buses.com.

ROZRYWKA

Spotkania integracyjne oraz wszelkie imprezy, takie jak open bary, beer pongi były organizowane przez ESN (Erasmus Student Network) Cyprus. Wydarzenia oraz wszelkie informacje o nich można znaleźć na grupach na Facebooku oraz na grupach na Messengerze, liczne konkursy oraz turnieje dawały dużą satysfakcję z uczestnictwa w programie Erasmus. Osobiście polecam każdemu wyjechać na Erasmusa. Jest to jedyna okazja w życiu, z której warto skorzystać.

Tomasz PRÓCHNICKI (Alexander College)



Erasmus+ w Maladze

Sposób na ciekawe studia

Wyjazdy w ramach programu Erasmus+ są świetnym sposobem na ciekawe studia, które umożliwiają również zwiedzanie świata. To wyzwanie, ale jednocześnie ogromna szansa życiowa. Dzięki temu zdobywamy nowe doświadczenia, podwyższamy kompetencje w zakresie znajomości języków obcych, zawieramy przyjaźnie z mieszkańcami różnych krajów. To będzie też zapewne ważny element na naszej przyszłej ścieżce zawodowej. Studia za granicą – to brzmi nieźle!

Wraz z Natalią i Magdą, z którymi studiuje zarządzanie, po analizie możliwości wyjazdów w ramach Erasmusa, wybraliśmy Hiszpanię. Dla nas kluczowym argumentem był język. Hiszpański jest coraz bardziej rozpowszechniony na świecie. Można to zaobserwować na przykładzie rosnącej popularności muzyki, literatury i filmów, tworzonych w tym języku. Poza tym w wielu krajach jest on językiem urzędowym.



W Hiszpanii wybraliśmy Malagę. Zaciekała nas oferta Universidad de Malaga. Nie bez znaczenia było jednocześnie położenie miasta. Nad morzem, blisko gór i z bogatą historią. To jedno z najstarszych miast w Europie. Słońce świeci tutaj przez prawie cały rok, ludzie są radosni i otwarci.

Wynajęcie mieszkania było pewnym wyzwaniem. Musieliśmy je znaleźć i zarezerwować przed przyjazdem. Nie znaliśmy jeszcze przecież miasta i lokalnych warunków. Trafiliśmy jednak nieźle. Co prawda niezbyt blisko uczelni, ale okolica była dobrze skomunikowana. Poza tym lokalizacja umożliwiała nam dotarcie pieszo do centrum w pół godziny, do morza również, a w góry w minimum godzinę.

Na Uniwersytecie jest bardzo dużo zagranicznych studentów. Funkcjonuje też kilka organizacji, które im pomagają. Ułatwiają przez swoje działania adaptację i lepsze poznanie Hiszpanii. Zapraszają one na różne wydarzenia, takie jak wędrowniki piesze w góry np. „Hiking Monte Tortuga y Cerro Cabello” czy tematyczne zwiedzanie miasta np. „Graffiti and CAC tour with ESN Malaga”. Ważne były też wieczorne spotkania w barach, gdzie można skosztować za darmo paelli, typowe hiszpańskie danie, którego głównymi składnikami są: ryż, przyprawy i owoce morza. Podaje się je na rozgrzanej patelni. Wiadomo, student nie wielbłąd, więc do tego serwuje się sangrię, tradycyjny hiszpański napój, zrobiony na bazie wina, owoców i soków, podawany z lodem. Dla nas najważniejsze było to, że przy tej okazji można było poznać ludzi z wielu stron świata.

Mimo że mieszkaliśmy w Hiszpanii, zasadniczo funkcjonowaliśmy w środowisku Erasmusów i innych zagranicznych studentów. Mocno się zintegrowaliśmy i interesowało nas wszystko. Miejscowi nie dostrzegali tyle atrakcji oraz egzotyki. My cieszyliśmy się nawet z papug, których było tam tak dużo jak u nas gołębi. Mandarynki zaś były na wyciągnięcie ręki, gdyż rosły prawie na każdej ulicy. Konsekwencją przebywania w międzynarodowym środowisku było wymuszone tempo nauki języków. Hiszpański i angielski

były dla nas codziennymi językami komunikacji. Lepiej też poznaliśmy kulturę wielu krajów. Spotykaliśmy się często i organizowaliśmy wieczory narodowe. Jedną z większych atrakcji były kolacje, na których serwowaliśmy tradycyjne dania i napoje z naszych krajów. Dzięki temu mieliśmy świetną okazję, by spróbować kuchni z różnych stron świata. Ludzie chętnie częstowali potrawami, które sami robili, a do tego wiele

o nich opowiadali.

Erasmus to również dobry czas na podróże. Z Malagi łatwo można odwiedzić takie kraje, jak Maroko, które poza oczywistą egzotyką jest bardzo różnorodne, są tam zarówno pustynie, jak i ośnieżone góry, Portugalię zachwycającą pięknymi plażami nad oceanem, Gibraltar, będący terytorium brytyjskim, znanym z zamieszkałych tam małp makaków berberyjskich. Wiele jest też do zwiedzenia w samej Hiszpanii. Polecić można zwłaszcza wyspy Ibizę i Majorkę, a na kontynencie miasta, takie jak: Grenada, Sewilla, Kordoba, Madryt, Walencja, Kadyks, Ronda, Nerja czy Benalmádena.

Zajęcia nie były takie łatwe, jak nam się początkowo wydawało. Musieliśmy dostosować się do hiszpańskiego systemu. Było to pewnym wyzwaniem zwłaszcza na księgowości. Zadania, które musieliśmy wykonywać w trakcie zajęć, wymagały różnorodnej aktywności. Czasami miało to bardzo ciekawy finał. Na języku hiszpańskim musieliśmy na kartkach np. opisać instrukcję dotarcia do różnych miejsc w Maladze. Następnie wymienialiśmy się kartkami i naszym zadaniem było trafić do wskazanych obiektów. Na teorii decyzji wykładowca odwrócił zaś logikę egzaminu. Musieli do niego podejść tylko ci, którzy nie radzili sobie na zajęciach. Niektóre przedmioty prowadziło kilku wykładowców, zmieniając się zależnie od tematów. Egzaminowali zaś wspólnie. Wydaje mi się jednak, że nasi wykładowcy z UPH z większym zrozumieniem podchodzą do indywidualnych sytuacji studentów. Poza tym w Hiszpanii dużym zaskoczeniem dla nas było to, że nie mogliśmy wybierać sobie terminów egzaminów. Po prostu był jeden, do którego musieliśmy się dostosować.

Trochę żal było wyjeżdżać z Hiszpanii. Mogliśmy zostać jeszcze na jeden semestr. Stwierdziliśmy jednak, że dobrze by było bardziej skorzystać z różnorodnej oferty programu Erasmus+ i wyjechać w przyszłym roku do innego kraju. To był strzał w dziesiątkę.





Wkrótce po naszym powrocie do Polski zagrożenie pandemią koronawirusa wyrzuciło świat, który znamy. W Hiszpanii musielibyśmy przebywać w wynajmowanym mieszkaniu, w całkowitej izolacji, a tak jesteśmy w domu, wśród swoich. To ułatwia zniesienie obecnych problemów. Mam nadzieję, że niedługo sytuacja powróci do normy, a ja swoje CV wzbogacę o studia na kolejnym uniwersytecie w Unii Europejskiej. Jeśli komuś, kto zastanawia się, czy skorzystać z programu Erasmus+, miałbym coś doradzić, to po pierwsze warto wyjechać, a po drugie Malaga jest świetnym wyborem.

Krzysztof BOBRYK



Erasmus ułatwia poznawanie świata. Safari w Maroku

Od bezrobotnego do szczęśliwie pracującego

Bez pracy nie ma kołaczy – mówi ludowe przysłowie, i to jest pierwszy i najbardziej pierwotny powód, dla którego ludzie pracują. Po prostu bez pracy człowiek nie byłby w stanie przeżyć. Dlatego przedstawiamy instrukcję, krok po kroku, jak się przygotować do znalezienia pracy swoich marzeń.

1. Określ swoje preferencje.

Zanim zaczniesz szukać pracy, musisz określić, co chciałbyś robić i na co pozwalają Twoje kompetencje. Odpowiedz sobie na pytanie: kim chcesz być za 20 lat, znajdź osoby o takim profilu zawodowym i zobacz, jak do tego doszli. Nie trać czasu na prace, które nie rozwijają Twojego potencjału i nie pchają Cię we właściwym kierunku. Chodzi o branżę, specjalizację firmy lub instytucji, jej wielkość i strukturę, kulturę organizacyjną, formę własności (państwowa czy prywatna, polska czy zagraniczna), a nawet miejscowość, do której ewentualnie mógłbyś dojeżdżać lub się przenieść. Ważne jest także to, co chciałbyś w takiej firmie lub instytucji robić – w jakim dziale, zawodzie i na jakim stanowisku pracować (biorąc, oczywiście, pod uwagę swoje umiejętności i przygotowanie). Kiedy to określisz, spróbuj stworzyć sobie listę kilkunastu lub kilkudziesięciu firm lub instytucji, które „mogą wchodzić w grę”. Wielu kandydatów nie wie również, jak pokazać pracodawcy, dlaczego warto ich zatrudnić. Ludzie, którzy potrafią opisać siebie językiem korzyści i sukcesów, zdarzają się bardzo rzadko. W Polsce często są uważani za nieskromnych. Jednak mówienie o sukcesach w CV i w trakcie rozmowy nie jest chwaleniem się! Kiedy już zorientujesz się w tym wszystkim, będziesz mógł zabrać się za szukanie posady. Teraz ważne będzie, gdzie znaleźć informacje o wolnych miejscach pracy. Źródła takiej wiedzy jest wiele.

Bez względu na to, jak i gdzie będziesz poszukiwał pracy, powinieneś pamiętać, że szybciej i łatwiej znajdziesz pracę zgodną z Twoimi zainteresowaniami lub hobby, wyznawanymi wartościami i zdobytym wcześniej doświadczeniem zawodowym. Tylko to, co lubisz robić, możesz tak naprawdę robić dobrze, a dzięki temu poczujesz się szczęśliwy i spełniony zawodowo. Przyjemnie jest otrzymywać wynagrodzenie za to, co lubisz robić. Zawsze warto myśleć o swojej karierze zawodowej i przyszłości.

2. Szukaj oferty pracy.

Kiedy zastanawiamy się, gdzie szukać pracy, warto dokładnie przyjrzeć się wielu miejscom w sieci. Dzięki temu

będziemy mogli obserwować branżę i przekonać się, czego wymaga się od osób na stanowisku, które chcielibyśmy zajmować. Nie warto ograniczać się tylko do portali, zawierających ogłoszenia. Trzeba śledzić również media społecznościowe i strony interesujących nas firm. Ofert pracy możemy również poszukiwać w prasie (tygodniki, magazyny branżowe) oraz w stacjach radiowych i telewizyjnych. Stacjonarnie warto się udać do agencji doradztwa personalnego, agencji pośrednictwa pracy, agencji pracy tymczasowej, urzędu pracy. Studenci mają możliwość skorzystania z usług Akademickiego Biura Karier a także uczestnictwa w targach i giełdach pracy. Najlepiej zacząć poszukiwanie zatrudnienia od rozmów na ten temat ze: znajomymi, przyjaciółmi i członkami swojej rodziny. Powiedz im, jaka praca Cię interesuje i w jakiej firmie lub instytucji.

Wymieniaj się również tą wiedzą ze: znajomymi, przyjaciółmi i krewnymi. Taki łańcuch ludzi dobrej woli może znakomicie pomóc w realizacji Twoich zamierzeń. W dodatku ktoś z bliższej czy dalszej rodziny, sąsiad lub koleżanka, mogą okazać się doskonałym źródłem informacji o upatrzonej firmie czy instytucji oraz o wymaganiach, jakie stawia się tam kandydatom do pracy. Mogą Ci też pomóc przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, albo nawet zarekomendują Cię u pracodawcy.

3. Przygotuj dokumenty aplikacyjne.

Napisz spersonalizowany list motywacyjny do konkretnej firmy, a swoje CV twórz tak, by dało się zobaczyć, że zależy Ci dokładnie na tej pracy, którą znalazłeś w ogłoszeniu. Nie jesteś kandydatem idealnym na każde stanowisko! Na początku tworzenia CV musimy się zastanowić, jakie informacje powinniśmy w nim zawrzeć. Często przygotowujemy jeden dokument, gdzie umieszczamy wszystko, co przyjdzie nam do głowy i wysyłamy to do każdego potencjalnego pracodawcy. Pamiętajmy jednak, że dokumenty aplikacyjne powinny być spersonalizowane, dostosowane do odbiorcy i rozsyłanie tego samego CV może być błędem. Przede wszystkim w dokumencie warto zawrzeć nazwę stanowiska, na które aplikujemy oraz numer referencyjny ogłoszenia, tak, aby rekruter od razu wiedział, jakie stanowisko chcielibyśmy objąć. Do wymagań ogłoszenia warto dopasować również umiejętności, kursy i szkolenia itp. – to ważne, aby miały związek z zawodem.





W CV powinniśmy zawrzeć nasze dane osobowe – imię i nazwisko, data urodzenia, numer telefonu, adres zamieszkania, adres e-mail. Wielu z nas decyduje się również na umieszczenie w dokumencie swojego zdjęcia – pamiętajmy, że wywieramy wówczas pierwsze wrażenie na rekruterze. Zdjęcie powinno być więc profesjonalne, choć nie do końca dokładnie takie, jakie widzimy w dokumentach. Ważne, aby być na nim kompletnie ubranym, unikać selfie, nadmiernego makijażu, wyraźnych oznak zmęczenia, widocznego alkoholu itd. Następnie możemy napisać krótko o naszym celu zawodowym. Może być on przydatny szczególnie przy zmianie branży czy małym doświadczeniu zawodowym. Dwie ważne rubryki w CV, bez których dokumenty aplikacyjne nie mogą się obejść, to wykształcenie i doświadczenie – w obu przypadkach stosujemy odwróconą chronologię, to znaczy najpierw zapisujemy to, co jest najbardziej aktualne, a następnie cofamy się w czasie. W przypadku wykształcenia wystarczy wzmianka o ukończonych studiach, o szkole średniej wspominamy, jeśli uczyła nas ona zawodu. Z kolei w doświadczeniu zawieramy nazwę firmy, stanowisko oraz najważniejsze obowiązki. Kolejno musimy pamiętać o opisanu naszych umiejętności. Warto, by miały związek ze stanowiskiem, na które aplikujemy. W tym miejscu powinniśmy również napisać o umiejętnościach dodatkowych, na przykład znajomości języków obcych. Na końcu napiszmy o tym, co nas interesuje – doskonale, jeśli wiąże się to ze stanowiskiem, jednak nie jest to warunek konieczny.

Jeśli chodzi o list motywacyjny, postarajmy się, by pokazał, że jesteśmy kreatywni, potrafimy do siebie przekonać innych, posiadamy ciekawe umiejętności i warto nas mieć w zespole. List odpowiada na pytanie: dlaczego firma powinna mnie zatrudnić? Mów o swoich sukcesach, ale konkretnie, unikaj lania wody. Absolutnie zrezygnujmy z jakiegokolwiek formy podlizywania się. Jak wiadomo, gotowe dokumenty aplikacyjne są dostępne w Internecie, jednak ślepe kopiowanie ich jest bardzo złą praktyką. Tworzysz treść, która ma przekonać do Ciebie rekrutera – czy rzeczywiście tak będzie, jeśli oprócz Ciebie podobny dokument prześle kilka innych osób? Gotowe dokumenty aplikacyjne powinny być tylko inspiracją.

4. Złóż swoje dokumenty.

Bombardowanie wszystkich pracodawców i gra na ilość aplikacji, nie jest dobrą strategią. Spróbuj poświęcić więcej czasu na ogłoszenia, pasujące do Twoich kompetencji. Wybierając oferty pracy i składając dokumenty, warto wziąć pod uwagę fakt, żeby składać CV w miejscach pracy, które nas interesują i są zgodne z naszymi zainteresowaniami. Musimy pamiętać również o terminach składania CV do poszczególnych firm. Dużym błędem jest niespełnianie wymogów formalnych. Jeżeli jest polecenie

wysłania listu motywacyjnego, wyślij go. Tak samo z klauzulą – dołączaj ją zawsze do swoich aplikacji. Zobacz, czy nie ma wymagań specjalnych (referencje, zdjęcie, krótszy list motywacyjny, aplikacja tylko po angielsku etc.).

5. Przygotuj się do rozmowy kwalifikacyjnej.

Idąc na rozmowę kwalifikacyjną, musisz zadbać o swój ubiór i wygląd. Na rozmowie miej klasę i nie zniechęcaj rekrutera na starcie. Jeśli zastanawiamy się, jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, nie możemy zapomnieć o tym, że ważny jest także odpowiedni strój. Wydawać nam się może, że wygląd nie jest najważniejszy, jednak tak naprawdę pierwsze wrażenie jest istotne i trudno je zmienić. Dlatego też warto przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej także w takim względzie. Jeżeli mamy portfolio i referencje, w miarę możliwości należy je wydrukować i przynieść w formie fizycznej (podobnie jak nasze dokumenty aplikacyjne). Oczywiście najprawdopodobniej rekruter się już z nimi zapoznał, jednak jesteśmy jednym z wielu kandydatów i w ten sposób może sobie szybko przypomnieć, które prace były naszego autorstwa. Koniecznie sprawdź też, jakie informacje



źródło: fb ptaszekfistaszek.pl

o Tobie może znaleźć potencjalny pracodawca w sieci. Zablokuj swoje prywatne profile w mediach społecznościowych. Jeżeli masz profil na LinkedIn czy Goldenline, zwróć uwagę, czy wszystkie informacje z tych portali są zgodne z tym, co wysłałeś w CV. Jeśli się dobrze przygotowujesz, zyskasz pewność siebie i będziesz lepszy od innych kandydatów. To najprostszy sposób, aby otrzymać pracę. Wielu kandydatów nie ma pojęcia, jakie pytania padną na rozmowie kwalifikacyjnej. Przed rozmową kwalifikacyjną warto również przygotować sobie pytania, które chcemy zadać pracodawcy. Bądź dociekliwy! Dokładnie przewertuj stronę internetową firmy. Dowiedz się, jak najwięcej i zrób research! Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić już po samej rozmowie, aby zwiększyć swoje szanse na otrzymanie oferty pracy. Jedną z nich jest napisanie maila z podziękowaniem za spotkanie i podsumowaniem najważniejszych ustaleń. To profesjonalny standard i praktycznie każdy rekruter lub pracodawca doceni taki gest ze strony potencjalnego przyszłego pracownika. Większość kandydatów nie wysłała maila po rozmowie kwalifikacyjnej. To doskonała okazja, aby się wyróżnić i dać się zapamiętać rekruterowi.

Szukanie pracy to niekiedy proces długi i żmudny. Wymaga cierpliwości i determinacji, aby osiągnąć określony cel. Jednak nie warto się poddawać, a gdy już uda nam się zyskać status pracownika, to nie osiadajmy na laurach. Aby zwiększyć swoją konkurencyjność, trzeba się stale rozwijać, doszkalać, ale też znajdować czas na odpoczynek, by nasza efektywność była zawsze na wysokim poziomie.

Patrycja SZEWCZYK, Dominika WYSOCKA

Zarządzanie, III rok, studia I stopnia

Studenci pedagogiki w kołach naukowych

Inna forma samokształcenia

Studenci funkcjonujący w społeczności akademickiej muszą zmierzyć się teraz z nowymi wyzwaniami. Często okazuje się, że niewystarczające jest tylko wykonywanie podstawowych obowiązków uczelnianych, wynikających z rozkładu zajęć danego kierunku studiów. Idąc tym tokiem myślenia, wielu młodych ludzi poszukuje dodatkowych form samodoskonalenia. Jedną z nich są koła naukowe. Student ma dzięki nim możliwość poszerzenia wiedzy, ale również praktyki interesującej go dziedziny nauki. Dodatkowo może uczestniczyć w wielu kołach, np.: informatycznym, pedagogiki kreatywnej, matematyki. Wybór koła naukowego zależy wyłącznie od studenta i jego zainteresowań. Oferta edukacyjna, jaką np. oferuje Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, niewątpliwie zachęca studentów do samorozwoju, w ramach którego studenci mogą rozwijać swe zainteresowania i doskonalić umiejętności. Obejmuje również takie formy, jak np.: wykłady fakultatywne, pokazy filmowe, wyjazdy studyjne oraz warsztaty organizowane dla studentów, wolontariat w programach pilotażowych. Tak szeroki zakres możliwości powoduje, iż młodzież coraz chętniej korzysta z zajęć, wykraczających poza tok danego kierunku studiów. Dodatkowo warto zauważyć, iż wymagania ówczesnego rynku pracy uświadamiają, jak istotne staje się kształcenie pozaformalne, w tym różnorodne kursy i szkolenia, podnoszące kwalifikacje oraz naszą konkurencyjność podczas procesu rekrutacji na dane stanowisko. Coraz więcej na rynku możemy zaobserwować samych ofert kursów, co świadczy o wzroście zainteresowania tego typu aktywnością. Coraz większa popularność owych form powoduje, iż niektórzy studenci koncentrują się na zbieraniu certyfikatów oraz zaświadczeń. Często nie zauważają przy tym, że dzięki tym kursom i szkoleniom mają nie tylko dokument, ale także zdobywają wiedzę i podejmują autoedukację.

Będąc obecnie przewodniczącą Studenckiego Koła Naukowego Wychowania Przedszkolnego zauważam, że studenci pedagogiki często podejmują różnego rodzaju próby przyswojenia wiedzy w sposób praktyczny, np. biorąc udział w warsztatach, kołach naukowych. Co cie-



kawe, ten kierunek studiów na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach jest wyposażony w dużą liczbą godzin praktyk w różnego rodzaju placówkach oświatowych oraz opiekuńczo-wychowawczych, co mogłoby z pozoru zniechęcić studentów do podejmowania dodatkowej aktywności w celu nabycia praktyk w zawodzie. Często jestem także świadkiem tego, jak młodzież pogłębia swoją wiedzę, uczestnicząc w różnego rodzaju konferencjach: naukowych, uczelnianych, ogólnopolskich, czy też międzynarodowych. Jest to niesamowicie ważne zwłaszcza dla osób, które chciałyby pogłębić swój zakres informacji na temat innowacji w edukacji, jednocześnie poznając specjalistów z danych dziedzin nauki i nawiązując z nimi wymianę opinii na temat poruszany podczas konferencji. Wszystkie tego typu działania wpływają na proces samokształcenia studenta, gdyż jego praca w kole naukowym, przejawiająca się np. uczestnictwem w konferencji międzynarodowej, zależy tylko od decyzji studenta. To on, będąc członkiem koła naukowego, wybiera formę samokształcenia, która jemu najbardziej odpowiada. Przykładem tego są członkowie mojego Studenckiego Koła Naukowego Wychowania Przedszkolnego. W ramach działalności tego Koła Naukowego organizujemy liczne wydarzenia dla dzieci, ale także dla samych studentów i wykładowców. Jak powszechnie wiadomo, nie każdy potrafi występować publicznie i brać czynny udział w obradach podczas konferencji. Wymaga to ogromnej odwagi i śmiałości, ale i też posiadania określonego zasobu wiedzy, dotyczącego referowanego tematu. Niektórzy zdecydowanie lepiej czują się w zadaniach praktycznych, które również wpływają na ich proces samokształcenia. W takich przypadkach najczęściej uczestniczą w warsztatach, konkursach lub piszą publikacje, bez ich wygłaszania, żeby uniknąć dodatkowego stresu. Taki rodzaj publikacji jest nazywany biernym udziałem w konferencji. Bardzo ciekawą formą sa-





moksztalcenia, ale także samorealizacji w zawodzie nauczyciela lub pedagoga, jest organizacja festiwali i konkursów dla dzieci. W Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach Studenckie Koło Naukowe Wychowania Przedszkolnego organizuje dla 6-latków z przedszkoli siedleckich tzw. Festiwal Przedszkolaka. W organizację tego wydarzenia są zaangażowani studenci nie tylko pedagogiki, ale również kilku innych kierunków m.in.: chemii, kryminologii, bezpieczeństwa narodowego, matematyki i informatyki. Studentki pedagogiki są tego dnia odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi, zaś studenci pozostałych kierunków prezentują swoje umiejętności i wiedzę przed najmłodszymi. Osoby z kierunku, jakim jest chemia, prezentują przed przedszkolakami reakcje chemiczne, jakie poznały podczas studiów. Studenci bezpieczeństwa narodowego dzielą się z dziećmi wiedzą, dotyczącą pierwszej pomocy. Zaś studentki pedagogiki uczą dzieci wykonywać skomplikowane prace plastyczne. Dodatkowo, jako osoby współorganizujące owe wydarzenie, są one odpowiedzialne za: wyposażenie sal, bezpieczeństwo dzieci, ale także planowanie i organizowanie Festiwalu Przedszkolaka. Każde tego typu działanie wymaga od studentów przygotowania praktycznego oraz umiejętności przekazania poznanej wiedzy w praktyce. Ważne jest również to, że dzięki takim wydarzeniom student



nabywa nowe doświadczenia, co wpływa na jego proces samoksztalcenia. Jednocześnie warto zauważyć, że za każdą dodatkową działalność student otrzymuje dokument w formie certyfikatu, co jest niezwykle ciekawym załącznikiem do CV dla przyszłego pracodawcy. Dzięki niemu np. dyrektor szkoły, chcący zatrudnić nowego nauczyciela, chętniej wybierze osobę, która była aktywna na uczelni, niż absolwenta nie mającego żadnego dodatkowego doświadczenia w pracy z dziećmi poza obowiązkowymi praktykami studenckimi.

Pokrótkie chciałabym także wspomnieć o samych członkach Studenckiego Koła Naukowego Wychowania Przedszkolnego, którego jestem przewodniczącą. Są to przede wszystkim osoby bardzo aktywne, ambitne i kreatywne. Kilka z tych osób regularnie publikuje artykuły naukowe oraz wygłasza referaty, dotyczące edukacji dzieci w różnym wieku. Spora część członków Koła stale współpracuje z nami przy organizacji wydarzeń dla dzieci, tj.: Siedleckiego Konkursu Matematycznego dla Przedszkoli „Żyrałka”, Festiwalu Nauki dla 6-latków tzw. Festiwalu Dnia Przedszkolaka oraz Międzynarodowej Konferencji, odbywającej się w Chlewiskach. Wszystkie te wydarzenia odbywają się cyklicznie co roku na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach i zrzyszają ogromną liczbę dzieci i studentów z Siedlec i okolic.

Lic. Kinga FRĄCZKOWSKA,
EPIW, studia stacjonarne, studia magisterskie



Dlaczego zadbanie o witaminę D jest tak ważne?

O witaminie D słyżał niemal każdy, obecnie jest to szczególnie popularna witamina. Okazuje się, że nie bez powodu wciąż się o niej mówi. Dlaczego jest to tak ważne?

Witamina D nazywana jest witaminą słońca, ponieważ jest wytwarzana pod wpływem promieni słonecznych na naszej skórze. To niezwykle zjawisko, wskazujące na istotność przebywania na świeżym powietrzu i ekspozycji ciała na działanie promieni słonecznych. Niestety, położenie geograficzne Polski sprawia, że możemy ją wytworzyć tylko przez kilka słonecznych miesięcy w roku... W związku z tym większość Polaków (problem niedoborów

dotyczy nie tylko Polski) ma jej niedobór. Jak duży? Wręcz alarmujący!

Jak to jest, że niezwykle popularny temat witaminy D z jednej strony sięga już niemal zenitu, zaś z drugiej wciąż większość osób ma niedobór? Początkowo uznawano tę witaminę za niezbędną dla zdrowia kości, ponieważ zwiększa wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. To prawda. Teraz już wiadomo, że receptor na tę witaminę znajduje się w większości komórek naszego ciała. Co to oznacza? Właśnie to, że jest niezwykle potrzebna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, nie tylko





kości. Co oznacza jej niedobór? Niezwykłą podatność na niemal każdą chorobę i bardzo osłabiony układ odpornościowy! Faktem jest, że zadbanie o odpowiednie zaopatrzenie organizmu w tę witaminę zmniejsza ryzyko rozwoju szeregu chorób. Na podstawie dostępnych informacji mogę stwierdzić, że gdyby udało się doprowadzić stężenie tej witaminy w organizmie do norm u każdego Polaka, radykalnie zmniejszyłaby się częstość występowania: nowotworów, chorób serca i chorób autoimmunologicznych. Co by mogło wówczas nastąpić? Liczba zgonów również zmniejszyłaby się znacząco, ponieważ dwoma głównymi przyczynami zgonów w Polsce są właśnie choroby układu sercowo-naczyniowego oraz nowotwory. Czy mając to na uwadze, nie warto byłoby zastanowić się nad tą witaminą? Poprawiłoby to jakość życia milionów osób.

Jak można dowiedzieć się, czy mamy niedobór tej witaminy? Wystarczy zbadać stężenie 25(OH)D w surowicy krwi. 25(OH)D to nieco przekształcona forma witaminy, którą początkowo wytwarzamy na skórze czy podajemy w postaci suplementów. Jej stężenie świadczy o zasobach witaminy D w organizmie. Ile powinno wynosić to stężenie? U osób zdrowych, chcących profilaktycznie działać, stężenie 50-80 ng/ml powinno być odpowiednie. Oficjalnie uznaje się stężenie powyżej 100 ng/ml za potencjalnie toksyczne, natomiast niekoniecznie tak musi być. Z wielu powodów.

Co zrobić, jeśli oznaczyliśmy to stężenie i wyszedł niedobór? Często wyniki są jednocyfrowe, to naprawdę stan alarmujący. Oczywiście, aby je zwiększyć, poleca się sto-



sowanie suplementów witaminy D. Niemal wszyscy są zgodni w kwestii zasadności suplementacji tej witaminy. Trwają badania i dyskusje nad tym, jaką dawkę witaminy D można podać dziennie? Chciałbym tutaj zaznaczyć, że trudno mówić o dawkach witaminy D, tak samo jak nie mówimy o dawkach słońca. Czy pod wpływem promieni słonecznych jesteśmy w stanie wytworzyć ilość tej witaminy, odpowiadającą ilości kilkukrotnie większej niż zalecane „dawki”? Okazuje się, że jest to możliwe. Najważniejsze jest badać jej stężenie we krwi i dostosować tak suplementację, aby osiągnąć zamierzony poziom. Okazuje się, że stopień podnoszenia się tego stężenia jest zależny od szeregu czynników, dlatego taka sama ilość tej witaminy u jednych osób spowoduje szybki wzrost, a u innych (np. z chorobami autoimmunologicznymi) niezwykle powolny.

Każdy powinien zastanowić się teraz, czy nie ma może niedoboru witaminy D? Czy chce mieć go nadal? Z pewnością warto to sprawdzić.

Damian DYŃKA

Studenckie Koło Naukowe Dietetyków

Studenckie Koło Naukowe Dietetyków to inicjatywa, zrzeszająca studentów dietetyki każdego roku studiów, którzy wykazują chęć zarówno pogłębiania swojej wiedzy, jak i uczestnictwa we wszelkich wydarzeniach, związanych z kwestią zdrowia. Nasze sukcesy składają się nie tylko z osiągnięć koła naukowego, ale także z osiągnięć każdego członka osobno. Do tej pory udało nam się razem lub pojedynczo brać udział w szeregu konferencji naukowych w całej Polsce, często przedstawiając własne referaty. W ubiegłym roku nasze koło zorganizowało w UPH ogólnopolską konferencję naukową „Żywność-zdrowie-technologia-dystrybucja” pt. „Żywność różnych grup wiekowych w turystyce i sporcie”, która cieszyła się dużym zainteresowaniem. Uczestnicy konferencji to osoby zarówno z naszego uniwersytetu, jak i z innych uczelni. Co roku członkowie koła biorą udział w turnieju wiedzy dietetycznej NUTRIADA, w którym konfrontują swoją wiedzę ze studentami z innych uczelni w Polsce, niejednokrotnie wygrywając konkurencje. W poprzednim roku KND zorganizowało także test z wiedzy o żywieniu, w którym wzięło udział wielu studentów UPH. Poza tym mamy na koncie wystąpienia naszych członków na wykładach otwartych, zaś wewnątrz koła istnieje możliwość przedstawienia własnego referatu na wybrany



temat. Stwarza to doskonałe podłoże do dyskusji i wymiany poglądów, dotyczących żywienia człowieka.

Dlaczego warto działać w naszym kole naukowym? Niewątpliwie ze względu na pogłębianie wiedzy często spoza zakresu wykładów. Angażując się w działalność prozdrowotną, możemy zbierać doświadczenie niezwykle przydatne w późniejszej pracy w zawodzie. Wystąpienie z referatem wewnątrz koła umożliwia uzyskanie punktów do stypendium rektora i pozwala nam oswoić się z taką formą przedstawienia, co w rezultacie przygotowuje nas do wygłoszenia referatu przed szerszą publicznością, np. na konferencjach ogólnopolskich. Aktualnie mamy w planach zorganizowanie kolejnej edycji ogólnopolskiej konferencji, co powinno zachęcić wszystkich studentów, których interesują tematy zdrowia.

Odwiedzajcie naszą stronę na facebooku, będziecie informowani na bieżąco o działaniach Koła Naukowego Dietetyków. Wszystkich zainteresowanych zachęcamy do zapisania się do naszego Koła. Możecie pisać do nas na fb. Znajdziecie nas pod tym adresem: <https://www.facebook.com/knd.upsiedlce/>

Damian DYŃKA

Przewodniczący Koła Naukowego Dietetyków

Alergia pokarmowa

Obserwując mamy, które rozszerzają dietę swoim maluchom, można zauważyć, że często obawiają się produktów alergizujących. Na polskim rynku w dziale produktów dla dzieci pojawia się wiele potraw, przekąsek i posiłków, które są przeznaczone właśnie dla dzieci z alergią pokarmową. Czym w takim razie jest alergia i kogo dotyka?

Alergia pokarmowa to wzmożona reakcja układu immunologicznego, skierowana przeciwko pochodzącym z zewnątrz substancjom, wywołującym reakcję alergiczną. WHO podaje, że problem alergii dotyczy 1-2% populacji. U małych dzieci i niemowląt ze względu na rozwijający się układ odpornościowy obserwuje się alergię częściej niż u dzieci starszych i dorosłych. Większość dzieci z alergii wyrasta. Często mówi się o alergiach wieku dziecięcego. Z czasem układ pokarmowy dziecka uczy się, jak reagować na białka obcego pochodzenia oraz przestaje z nimi walczyć. Najczęściej występuje alergia na białko mleka krowiego. Według WAO (Światowej Organizacji Alergii) połowa dzieci mających objawy tej alergii nabywa tolerancję do końca 2. roku życia, 87% dzieci do 3. roku życia, a 92% do 5. roku życia).

Innymi popularnymi alergenami pokarmowymi są: jaja, orzechy, soja, ryby, owoce, pszenica.

PRZYCZYNY

Alergia, w tym pokarmowa, jest coraz częściej obserwowana wśród dzieci oraz dorosłych.

Przyczyn alergii jest wiele, jedną z nich jest genetyka (dzieci alergików mają alergię częściej). Inną przyczyną są czynniki środowiskowe, czyli przetworzona żywność i zanieczyszczenie powietrza. Czasy, w których żyjemy oraz świadomość istnienia licznych bakterii i patogenów wzbudziły w rodzicach potrzebę ochrony swoich dzieci przed niebezpieczeństwem działania mikroorganizmów. Ta higienizacja, otoczenia, stosowanie detergentów, odcięcie od naturalnego środowiska spowodowały, że organizm zaczął traktować to naturalne środowisko jak zagrożenie.

DIAGNOZA

Diagnoza, dotycząca alergii pokarmowej, bywa trudna. Objawy są różne i niejednoznaczne. Mogą pochodzić z układu pokarmowego: wymioty, biegunka, ból brzucha lub z układu oddechowego (katar, infekcje, duszności, kaszel). Mogą objawiać się też na skórze (wypryski, pokrzywka). Pojawiają się osobno lub kilka jednocześnie. Droga do prawidłowej diagnozy szczególnie wśród dzieci bywa długa i wymaga od rodzica oraz lekarza dużej czujności i uważności. Każdy rodzic chciałby szybko pomóc swojemu dziecku. W przypadku alergii dziecięcej nie zawsze udaje się na pierwszej wizycie ustalić przyczynę alergii. Zaufanie do lekarza to podstawa, a Pan Google nie jest odpowiedni do diagnozowania dziecka z alergią. Jako mama 3 dzieci i bywalczyń różnych grup parentingowych często obserwuję rodziców, próbujących ustalić na podstawie jednego zdjęcia i krótkiego opisu, na co może chorować ich dziecko. Do diagnozy jest potrzebny obszerny wywiad:

- wywiad zdrowotny i żywieniowy,
- testy reakcji IgE zależnych, testy skórne,
- dzienniczek objawów alergii,

- dieta eliminacyjna, przeprowadzana pod okiem lekarza lub dietetyka.

Wszelkie podejrzenia alergii konsultujemy z pediatrą i alergologiem, ale nie tylko Ci lekarze mają wpływ na diagnozę. Jeśli alergia dotyczy skóry, warto udać się do dermatologa. Jeśli dziecko lub dorosły ma problemy z układem pokarmowym, warto skonsultować się z gastroenterologiem.

KARMIENIE PIERSIĄ A ALERGIE POKARMOWE

Jeśli dziecko jest uczulone na białko mleka krowiego lub inny pokarm, jest wskazana dieta, która wyeliminuje ten składnik. Eliminacja dotyczy diety mamy karmiącej oraz dziecka, jeśli ma rozszerzaną dietę. Pamiętajmy, że nie eliminujemy danego alergenu na zawsze. Diagnoza alergii nie jest dożywotnim wyrokiem. Postępowanie żywieniowe w przypadku alergii jest bardzo indywidualne. Zależy od: natężenia objawów, stanu odżywienia oraz tempa wzrastania. Nie ma jednego planu leczenia. Każdy przypadek jest indywidualny, dlatego leczenie bywa trudne.



Niestety, wciąż w Polsce mamy karmiące spotykają się z zaleceniem odstawienia dziecka od piersi w celu wprowadzenia mieszanki hipoalergicznej, która miałaby być lekarstwem na alergię. Wszystkie zalecenia, dotyczące postępowania podczas laktacji, mówią, że mleko matki wpływa pozytywnie na układ pokarmowy i immunologiczny.

Mieszanka modyfikowana powstaje z mleka krowiego nie dlatego, że mleko krowie jest najbliższe kobiecemu, ale dlatego, że jest najtańsze w pozyskiwaniu. Mleko przechodzi szereg procesów, w których zostaje zmieniony skład: makroskładników, witamin, składników mineralnych. Jest dopasowywane tak, aby było jak najbardziej bezpieczne dla malucha. Jednak nigdy nie dorówna składem i właściwościami mleku kobiety.

U dzieci, które zmagają się z zaburzeniami karmienia, obserwuje się częste alergię/nietolerancje oraz symptomy, z układu pokarmowego. Alergia na białko mleka krowiego



jest jedną z przyczyn tych trudności. Naukowcy w Japonii / Division of Molecular Epidemiology, Jikei University School of Medicine w Tokio oraz Wydział Pediatrii, Jikei University School of Medicine w Tokio na podstawie dwuletnich badań na 312 noworodkach wykazali, że unikanie suplementacji mleka modyfikowanego przez tylko 3 dni życia chroni przed alergią na białko mleka krowiego oraz wstrząsem anafilaktycznym. Jak niewiele potrzeba, aby uniknąć tak wielu przypadków alergii i zaburzeń, związanych z karmieniem noworodków oraz małych dzieci. W tym miejscu chciałabym podkreślić, że w Polsce nie ma w koszyku świadczeń NFZ porady laktacyjnej. Po wyjściu ze szpitala kobieta, która ma trudności z karmieniem swojego dziecka, za wizytę u specjalisty musi zapłacić. Jednocześnie roczne wydatki NFZ na refundację mieszanek mlekozastępczych w 2012 roku wyniosły 76 000 000 PLN.

Z jednej strony karmienie piersią jest promowane, z drugiej strony nie ma środków na wspieranie kobiet w tym trudnym i ważnym okresie, jakim jest okres laktacji.

W jaki sposób mleko matki chroni przed alergią?

- przeciwciała IgA pokrywają przewód pokarmowy warstwą ochronną, ograniczając wchłanianie antygenów,
- rozwój odpowiedniej flory bakteryjnej powoduje ochronę przed infekcjami,
- enzymy, zawarte w mleku wspomagają i przyspieszają trawienie, dzięki temu obniżają możliwość wnikania antygenów do krwiobiegu.

PROFILAKTYKA – WSKAZANA I POTRZEBNA?

Dieta eliminacyjna nie powinna być stosowana profilaktycznie. Dzięki temu, że organizm małego dziecka ma styczność z białkami alergenów, które mogą przenikać do mleka matki, organizm malucha uczy się, jak odpowiednio na nie reagować. Dlatego dieta eliminacyjna powinna być stosowana jedynie w przypadku potwierdzonej alergii, a nie na podstawie kilku krostek i kilkuniedniowego płaczu z powodu kolki niemowlęcej.

Aneta PISAREK

Sposób na niejadka

Jestem pewna, że wielu z Was spotkało się z niejedzącymi dziećmi. Tak zwane niejadki to dzieci naszych znajomych, rodzeństwa, czasem nasze własne. Kim jest niejadek?

Definicja jest dość trudna do określenia, dlatego, że każdy z rodziców może mieć inne podejście do jedzenia oraz inne oczekiwania. Dla jednych niejadkiem jest dziecko jedzące mniej niż pozostałe w grupie. Dla innych jest to dziecko, które nie zjada całej nałożonej porcji posiłku. Jeszcze inne dzieci zjadają określone produkty i potrawy, są wybredne, nie chcą próbować nowości. Dzieci mają również trudności z jedzeniem, które wynikają ze struktury i konsystencji jedzenia. Niektórym przeszkadzają zapachy.

Badania pokazują, że aż 50% rodziców twierdzi, iż ma dziecko niejadka. Dane naukowe mówią jednak, że tylko około 15-20% dzieci w wieku do 5 lat ma rzeczywiście trudności z jedzeniem.

Co w takim razie robić, jeśli dziecko niechętnie spożywa posiłki? Czy istnieją jakieś sposoby na niejadka?

W artykule tym przedstawię kilka metod, które mogą pomóc w rozszerzeniu menu młodego człowieka.

CIERPLIWIE PODAWAJ – NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ

Dzieci potrzebują wielokrotnej ekspozycji na dany produkt, aby go poznać, zaakceptować i polubić. Zbyt szybkie rezygnowanie z proponowania uniemożliwia dziecku zapoznanie się z produktem. Jedzenie to zadanie dla wielu zmysłów. Nie tylko zmysł smaku decyduje o tym, czy dziecko polubi jakiś produkt. Zgodnie z badaniami dziecko potrzebuje średnio 10 prób, aby zaakceptować nieznaną smak. Ten zmysł jest zmienny. Ja – dzisiejsza miłośniczka sushi – pamiętam czasy, kiedy od patrzenia na osobę jedzącą tę potrawę robiło mi się niedobrze. Dzieci mają podobnie, raz coś lubią bardziej innym razem mniej.

Często rodzicom zdarza się też błąd, który polega na



tym, że nie podajemy dzieciom tych produktów, których sami nie lubimy. Dzieci nie mają szansy ich spróbować, bo zwyczajnie tych produktów w domu nie ma. Planowanie posiłków pomaga rozszerzyć listę produktów, których jeszcze w domu nie było.

POZNAWANIE – OSWAJANIE

Dzieci często mają obawy przed zjedzeniem czegoś nowego. Obawiają się faktury, smaku, zapachu. Poznawanie jedzenia zaczyna się znacznie wcześniej niż na talerzu. Wspólne czytanie książek, pokazywanie obrazków, uprawianie własnego ogródka przybliży dzieci do jedzenia. Kiedy pozwolimy dzieciom na wspólne gotowanie, krojenie, obieranie, okazuje się, że te sytuacje stają się szansą na próbowanie. Nawet jeśli na początku dziecko ma trudności, to z czasem tak przyjemna forma spędzania czasu z rodzicem jak gotowanie staje się świetną zabawą, a to właśnie przez zabawę dzieci poznają świat.

SMAKOWITE TOWARZYSTWO

Podawanie nielubianych produktów w towarzystwie tych lubianych zwiększa szansę na ich spróbowanie. A próbowanie zwiększa szansę na ich polubienie.



Jeśli dziecko jada na przekąskę tylko słodczyce, warto położyć obok ciastek suszone owoce. Jest duża szansa, że smakowitość ciastka przeniesie się na zdrowszą przekąskę. To oczywiście nie jest magiczny sposób na niejadka, który zadziała od razu i na pewno, ale zawsze zwiększy szansę na polubienie nowego produktu. Jeśli dziecko bardzo lubi sos pomidorowy, można mu przygotować go z fasolką lub soczewicą. Takie połączenie smaków może być bardziej bezpieczne dla dziecka i otworzy je na coś nowego.

WYBÓR

Dzieci lubią mieć kontrolę.

Różnorodność to filar zdrowia. Możesz zaproponować dziecku dwie opcje. Otwarte pytanie zachęci je do wyznaczenia dania, które najbardziej lubi. Warto dawać ograniczony wybór. „Jesz dziś kanapkę z serem czy kakaową owsiankę? Warto wspólnie ustalić dodatki, wtedy dziecko będzie mogło wybierać wśród tych ulubionych. Ale podstawowy posiłek jest wybrany przez rodzica. Nie należy pytać dziecka: „Co chcesz na śniadanie?” – jest prawie pewne, że dziecko zaproponuje posiłek, który je najczęściej.

SPOKÓJ, BRAK NACISKU

Najgorszy z możliwych scenariuszy to zmuszanie dziecka do spożywania posiłków. Badania pokazują, że dzieci zmuszane do jedzenia spożywają mniejsze porcje. Natomiast dzieci, którym daje się większą swobodę oraz większy wybór, zjadają więcej i przede wszystkim chętniej. W każdym człowieku, na którego wywieramy presję, pojawia się opór. Dzieci stają okoniem, a efekt jest odwrotny od zamierzonego. Emocje rodzica silnie wpływają na emocje dzieci, dlatego należy zachować spokój.

Presja to nie tylko zmuszanie do jedzenia, ale też takie słowa, jak:

„Mamie będzie przykro, jak nie zjesz tej zupki, przygotowałam ją specjalnie dla ciebie”.

FRUTARIANIZM – czy to hit, czy kit?

Zacznijmy od tego, czym jest dieta. W XIX wieku zaczęto opisywać diety jako sposób na zmniejszenie masy ciała. Dziś liczba i różnorodność diet idzie w dziesiątki jeśli nie setki. Stoją za nimi badania naukowe w dziedzinie medycyny i genetyki. Słowa dieta nie należy kojarzyć tylko z odchudzaniem. To termin charakteryzujący nasz sposób żywienia. Dieta może być zdrowa lub niezdrowa, monotonna lub urozmaicona.

To nasza indywidualna sprawa, jak się odżywiamy, lecz w tym artykule chciałobyśmy jako studentki Turystyki i Rekreacji zapoznać Czytelników z dietą frutariańską. Frutarianizm jest odmianą diety wegetariańskiej. Jej zasady są bardzo restrykcyjne, ponieważ podstawą diety jest spożywanie wyłącznie owoców i dań z nich przygotowanych. Dopuszczalne są też warzywa, które z botanicznego punktu widzenia są owocami, na przykład: pomidor, papryka czy cukinia. Dieta frutariańska zakłada spożywanie małych porcji owoców co 2-3 godziny od 1 do 1,5 kg owoców. Konieczne jest też picie świeżo wyciskanych soków i dużej ilości wody. Frutarianizm w Polsce nie jest zbyt popularny.

„W naszym domu nie marnuje się jedzenia”.

„Nie zjedz dziś deseru, bo nie zjadłeś warzyw z obiadu”.

Dziecięce jedzenie budzi wiele emocji. Rodzice potrzebują dużo cierpliwości, bo niechęć do próbowania i jedzenia nowych produktów czasem trwa długo. Warto dać sobie i dziecku czas. Zachęcać do próbowania, ale nie wywierać presji. Pamiętajmy, że budujemy nawyki żywieniowe, które będą procentowały w przyszłości. Nie chodzi jedynie o ten moment, w którym rodzic ma kontrolę nad dzieckiem, tu chodzi o całościowe podejście do żywienia, które będzie podwaliną sposobu żywienia w dorosłym życiu. Dzieci uczą się poprzez modelowanie. Obserwując bliskich, kodują styl życia, w jakim dorastają. Nie ma możliwości, aby dziecko jadło dobrze (zdrowo, regularnie, różnorodnie), jeśli najbliżsi stołują się w pędzie w restauracjach szybkiego jedzenia, zjadając tłuste kanapki oraz popijając je gazowanym napojem.

Poniżej przedstawiam różne formy osvajania z jedzeniem:

- Gotowanie z dzieckiem – trzeba liczyć się z większym bałaganem, ale warto.
- Gotowanie na niby – zabawy w restaurację, przed-szkolną kuchnię. Każda rozmowa o jedzeniu przybliży do większej chęci na próbowanie. Zakup zabawkowych warzyw i owoców usprawni zabawę.
- Zabawa w opisywanie jedzenia. Marchewka jest pomarańczowa, chrupiąca, twarda.
- Malowanie zawartości talerza. „Narysuj owoc w kolorze fioletowym”.
- Wspólne zakupy. Rozmowy: skąd pochodzą?, jak są przechowywane w lodówkach?
- Wspólne wypadki do restauracji, gdzie jedno z zamówionych dań to nowość (coś, czego dziecko nigdy nie jadło)
- Piknik – jedzenie na świeżym powietrzu zawsze wzmacnia apetyt.

Aneta PISAREK

Najwięcej zwolenników frutarianizmu spotkamy w Stanach Zjednoczonych.

Czy dieta frutariańska jest zdrowa?

Odpowiedzi na to pytanie są dwie – i tak, i nie. Wszystko zależy od długości jej trwania. Jeżeli będziemy przestrzegać jej zasad okresowo przez kilka dni, nie będzie miała wpływu na stan naszego zdrowia czy samopoczucia. Co więcej, jeżeli nie będziemy mieć dostępu do owoców z upraw ekologicznych i będziemy kupować je z niepewnych źródeł, możemy zaszkodzić organizmowi, dostarczając mu produkty z chemikaliami. Warto dodać, że udział białka w diecie jest niewystarczający. Ponadto owoce dostarczają naszemu organizmowi ogromne ilości cukru, przez co osłabiają się nasze paznokcie i włosy. Frutarianizm ma jednak kilka zalet. Pierwszą z nich jest ta, iż dostarcza dużo witamin i przeciwutleniaczy. Poprzez spożywanie owoców poprawiamy także stan cery, mamy mniej problemów z chorobami skórными. Należy jednak pamiętać, że nie można całego systemu żywieniowego opierać jedynie na diecie owocowej. Najlepiej zdecydo-



wać się na nią w powtarzalnych cyklach weekendowych. Przed rozpoczęciem takiej diety trzeba skonsultować się z lekarzem. Podsumowując, dieta frutariańska stosowana przez dłuższy czas negatywnie wpływa na nasze zdrowie.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH FRUTARIAN

Koktajl z banana i mango – do jego przygotowania potrzebne będą następujące składniki: 1 banan, 1 owoc mango, 1 pomarańcza, sok z 1 cytryny, 1 szklanka niegazowanej wody mineralnej, listki mięty do dekoracji.

Czy warto pić kawę?

Wiele osób, słysząc hasło „kawa”, ma mieszane odczucia i nie potrafi stwierdzić, czy warto ją pić, czy może lepiej sobie odpuścić? Często słyszymy przecież, że kawa wypłukuje magnez, powoduje nadciśnienie, źle wpływa na serce. Ludzie chcą znać jej prawdziwe oblicze. Po zasięgnięciu naukowej literatury można dojść do wniosku, który przedstawię w tym artykule.

Okazuje się, że prawda leży gdzieś pośrodku... na poziomie naszych genów. Mówiąc obrazowo, w najprostszy sposób możemy być posiadaczami wolniejszego lub szybszego wariantu genu, który produkuje enzym, odpowiedzialny za to, jak szybko kofeina z kawy zostanie usunięta z naszego organizmu. Możemy się już domyślać, który wariant jest korzystniejszy – oczywiście ten szybszy! Dlaczego? Ponieważ organizm w szybki sposób poradzi sobie z metabolizowaniem kofeiny i picie kawy przez te osoby jest dla nich niezwykle korzystne, o czym jeszcze wspomnę. A co z osobami z wolniejszym wariantem tego genu? Niestety, kawa niekoniecznie będzie dla nich dobrym rozwiązaniem i faktycznie może zwiększyć ryzyko rozwoju np. chorób serca. Wielu z Was pewnie zastanawia się teraz, jakiego wariantu genu są posiadaczami. Można sprawdzić to w prosty sposób. Wystarczy po prostu obserwować własny organizm po wypiciu kawy. Jeżeli czujemy po niej nadmierne pobudzenie, które utrzymuje się przez dłuższy czas niż byśmy tego oczekiwali oraz towarzyszy temu rozdrażnienie, ból np. głowy i późniejsza bezsenność – prawdopodobnie mamy ten niekorzystny dla picia kawy gen. A jak jest w przypadku osób, które mają korzystniejszy wariant? Oczywiście czują się po wypiciu kawy dobrze, nie występują u nich wymienione objawy i spokojnie mogą pić kawę tuż przed snem.

Mając na uwadze powyższe argumenty, osoby czujące się po kawie źle może faktycznie byłoby lepiej, gdyby sobie ją odpuściły. Kofeina w ich ciele krąży znacznie dłużej, doprowadzając do niechcianych skutków. Istnieją ponadto dowody, że kawa u tych osób zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca. Osoby te mogą sobie zadać pytanie: czy warto? A jak wygląda sprawa z posiadaczami bardziej korzystnego wariantu wspomnianego genu? Dokładnie na odwrót! Okazuje się, że kawa na te osoby wpływa niezwykle ko-

Przygotowane owoce obrać, pokroić na kawałki, odcisnąć sok w sokowirówce. Połączyć z sokiem z cytryny i wodą mineralną. Rozlać do szklanek, ozdobić listkami mięty.

Napój arbuzowy – wymagane składniki: 1 szklanka świeżo wyciskanego soku z pomarańczy, ananasa, grejpfruta oraz sok z połowy cytryny. Wszystkie soki starannie połączyć, rozlać do szkła. Napój można udekorować plasterkiem grejpfruta bądź kiwi.

Źródło fotografii: <https://ulicaekologiczna.pl/>

Opracowała: **Paulina KOZIOŁ,**

Aleksandra ŁUKASIAK, II rok Turystyki i Rekreacji



rzystnie. Może bowiem zmniejszyć ryzyko chorób, np. ryzyko zachorowania na różne nowotwory, m.in.: jelita grubego, wątroby, piersi.

Wielu z Was pewnie zadaje sobie pytanie – jak to jest z tym wpływem kawy na serce? Otóż wyniki badań wskazują, że ryzyko arytmii serca u osób regularnie pijących kawę jest niższe, zaś twierdzenie, że jest wyższe, wzięło się m.in. z badań na zwierzętach, którym podano znacznie więcej kofeiny niż człowiek wypije w postaci kawy a na dodatek czystej kofeiny, a to nie jest to samo, co kofeina w kawie. Czy kawa podnosi ciśnienie? Tak, ale... tylko przejściowo, u osób wcześniej nie mających kontaktu z większą ilością kofeiny. A jak jest z osobami regularnie pijącymi kilka filiżanek kawy dziennie? Czy powinny się obawiać? Nie, ponieważ u takich osób nie stwierdzono większego ryzyka wystąpienia nadciśnienia niż u osób nie pijących kawy. W tym miejscu warto wspomnieć, że wypicie filiżanki kawy nawet dwukrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru/zawału do 2 godzin od jej spożycia! Czy zatem osoby pijące codziennie kawę powinny się obawiać? Okazuje się, że nie, ponieważ to ryzyko zwiększa się jedynie u osób nieprzyzwyczajonych do kawy. U regularnych konsumentów kawy nie zaobserwowano tej zależności.

A jak jest z cukrzycą? Otóż to niezwykle ciekawe, bo badania jednoznacznie wskazują, że ryzyko rozwoju cukrzycy maleje wraz ze wzrostem wypijanych kaw. Jeżeli już 3 filiżanki dziennie mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju tej choroby o 42%, to być może warto ją regularnie spożywać?

Czy kawa faktycznie wypłukuje magnez? Okazuje się, że tak! Ale... to wcale nie oznacza, że zmniejsza ilość magnezu w organizmie. Wielu z Was pewnie zastanawia się, jak to? Faktycznie kawa ma zdolność do wypłukiwania magnezu z organizmu, ale należy pamiętać, że jest ona również jego źródłem. Może dostarczyć więcej magnezu niż go wypłukać i nawet wykazano w eksperymencie, że po 2 tygodniach picia kawy stężenie magnezu wzrosło, co zaprzecza wszelkim pogłoskom, krążącym na ten temat.

Nawet Instytut Żywności i Żywienia wprowadził kawę do piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, co świadczy o jej korzystnym wpływie na nasze zdrowie.

Damian DYŃKA

Studenci Turystyki i Rekreacji pomagają Kacpiemu Borucie!!!

W **środe 29 stycznia 2020 r.** przy wejściu na Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu odbył się kiermasz charytatywny na rzecz chorego Kacperka. Zorganizowali go z własnej inicjatywy studenci II i III roku Turystyki i Rekreacji, a jednocześnie członkowie Studenckiego Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji pod przewodnictwem **Pauliny Kozioł** – przewodniczącej Koła. Dzięki uprzejmości najbliższej rodziny Kacpiego nasi studenci otrzymali materiały, niezbędne do przeprowadzenia zbiórki, tj.: puszki, identyfikatory imienne dla wolontariuszy, plakaty oraz informatory. Wszyscy mieli możliwość zjedzenia ciasta ze studentem.

UWAGA, łączna kwota, którą udało się zebrać podczas 6-godzinnej akcji, to 2638.05 złotych.

Po napisaniu protokołu wszystkie zebrane środki zostały przekazane na ręce Pani **Iwony Boruty** cioci Kacpra,



18-miesięcznego chłopczyka, u którego w grudniu ubiegłego roku zdiagnozowano SMA typu 2. Nadzieja była tylko jedna i kosztowała kosmiczne pieniądze. Jediną szansą na powrót chłopca do zdrowia była terapia genowa dostępna w USA, wyceniona na 2 miliony dolarów!!! W imieniu rodziców Kacperka dziękujemy za wszelką pomoc i okazane wsparcie. Chłopiec dostał już lek. Pamiętajcie, warto pomagać i walczyć o życie!

Paulina KOZIOŁ



Studentki Turystyki i Rekreacji aktywne także poza uczelnią!

Nasze studentki po raz kolejny pokazały, jakie mają dobre serducha! w **niedzielę 8 marca 2020 roku** studentki II roku Turystyki i Rekreacji, a jednocześnie członkinie Studenckiego Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji **Justyna Mazurek, Ola Stachniak, Paulina Kozioł** wraz ze studentką I roku pielęgniarstwa **Aleksandrą Saweczko** po raz kolejny włączyły się w pomoc charytatywną na rzecz chorego **Kacperka Boruty**. Chyba każdy z Czytelników zna jego historię.

8 marca w Galerii Siedlce odbył się wyjątkowy koncert charytatywny. Na zainteresowanych tym wydarzeniem czekało wiele atrakcji, m.in.: możliwość zrobienia zdjęcia z czołgiem, uliczny teatr ognia, przejażdżka quadem, wystawa aut sportowych, licytacja przejażdżki amerykańską ciężarówką, kiermasz słodkości, koncerty znanych zespołów: Linia nocna, Sound'n'Grace i wiele innych. To piękne, kiedy dzieci pochodzą do wolontariuszy i chcą wrzucić do puszek wszystkie pieniążki z rozbitej „świnki skarbonki”. Na koniec zbiórki, w podziękowaniu za pomoc, studentki otrzymały z okazji Dnia Kobiet tulipana. W imieniu koleżanek wolontariuszek dziękuję wszystkim za hojność i otwarte serca.

Opracowała: **Paulina KOZIOŁ**
II rok TiR



Konferencja w Toruniu

Emocje już opadły, a co za tym idzie, przyszedł czas na podsumowanie. Studentka II roku kierunku Turystyka i Rekreacja, a także przewodnicząca Studenckiego Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji **Paulina Koziół** 18 stycznia 2020 r. w Hotelu Heban w Toruniu brała czynny udział w Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej pt. „Wiedza Kluczem do Sukcesu” IV edycja (National Scientific Conference „Knowledge - Key to Success” IV edition), organizowanej przez Fundację Promovendi. Podczas Konferencji studentka zaprezentowała „MOTYWY UCZESTNICTWA W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SŁUCHACZY UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W SIEDLCACH”. Temat omówiła w języku polskim. Wystąpienie zakończyło się przyznaniem certyfikatu i publikacją artykułu naukowego w wydawnictwie pokonferencyjnym. Konferencja cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem, o czym świadczy obecność 105 przedstawicieli z 38 uczelni i jednostek naukowo-badawczych z całej Polski. Gratulujemy Paulinie tego osiągnięcia! W czasie wolnym była chwila na spacer po Starym Mieście, skosztowanie prawdziwego Toruńskiego piernika i spotkanie z absolwentkami Turystyki i Rekreacji UPH.

Opracowała: **Paulina KOZIOŁ**, II rok TiR



50. spotkanie VITOexTrEAM z Tomkiem Michniewiczem

Nazywam się **Paulina Koziół** i jestem studentką II roku Turystyki i Rekreacji, a także przewodniczącą Studenckiego Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji. Moją pasją są podróże i ciągle zdobywanie wiedzy o świecie. Cykliczne spotkania VITOexTrEAM są jedną z możliwości rozwijania moich zainteresowań.

19 lutego 2020 roku odbyło się jubileuszowe, 50. spotkanie z Tomkiem Michniewiczem – znakomitym polskim reportażystą, dziennikarzem, zapalonym podróżnikiem, a także autorem programu „Inny świat” w telewizji TTV. Tematem przewodnim było siedem podróży w czasie, a tym samym kilka słów o najnowszej książce reportażysty „Chrobocie”. Żałujcie, że Was nie było. Był ogień! Uczelniana Aula wypełniła się do ostatniego wolnego miejsca! Siedem podróży w czasie wywołało emocje u niejednego słuchacza, od śmiechu aż po łzy wzruszenia. Uczestnicy mogli usłyszeć mnóstwo ciekawych historii z życia najzwyklejszych ludzi świata – obywateli: Ugandy, USA, Kolumbii, Finlandii, Indii, Japonii i Zimbabwe.

Kto z Was wiedział, że w Finlandii wolno malować dom tylko na wybrany kolor? A może ktoś słyszał o sprzedawaniu dzieci w Tajlandii do szkół walki za miskę ryżu? Niestety, świat nie jest kolorowy. Turystyka sprzedaje wyobrażenia i marzenia. Tomek Michniewicz podczas swojej prelekcji nie mówił o superlatywach! Pokazał drugą stronę medalu, często jest nią bieda i ubóstwo.



Jubileuszowe, 50. spotkanie VITOexTrEAM było wyjątkowe pod każdym względem! Na zainteresowanych czekało mnóstwo niespodzianek. Każdy uczestnik podczas wejścia na Aulę dostał w prezencie magazyn „Kraina Bugu”, a także kultową przypinkę Vito. Podczas prelekcji zbierano pieniądze na chorego na SMA Kacperka Borutę! Udało się zebrać ponad 2000 zł. Było także wiele licytacji i konkursów. W jednym z nich zwyciężyłam właśnie ja – Paulina Koziół, odpowiadając na pytanie odnośnie najnowszej książki Tomka Michniewicza „Chrobot”. Wygrałam przepiękny emaliowany kubek z kolekcji National Parks siedleckiej firmy Emalco Enamelware Company, a także torbę VITOexTrEAM. Na koniec spotkania był czas na robienie fotografii i autografy.

W imieniu Studenckiego Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji zapraszam Was już dziś na kolejne 51. spotkanie, którego gościem będzie Jędrzej Majka. To będą prawdziwe podróże ze smakiem i porządny zastrzyk wiedzy o świecie. Pan Jędrzej przyjedzie do Siedlec z prawdziwą laską cynamonu! Opowie o tym, jak przyprawy zmieniały świat. Niestety, z uwagi na obecną sytuację i zagrożenie koronawirusem, spotkanie zostało przełożone na nieznany termin. Zainteresowanych zachęcam do śledzenia fanpage'u VITOexTrEAM na Facebooku facebook.com/vitoextream/.

Paulina KOZIOŁ

Duńskie szczęście na wyciągnięcie ręki

Duńczycy są uznawani za najszczęśliwszy naród na świecie. Dowodem tego było utrzymywanie się stale na pierwszej pozycji w rankingu World Happiness Report (Polska na miejscu 57.). Aktualnie, jak podaje World Happiness Report wyniki badań z lat 2017-2019, Dania znalazła się na drugim miejscu (Polska miejsce 43.), co jednak nie zmienia faktu, że Duńczycy należą do jednego z najszczęśliwszych narodów na świecie.

W tym momencie możemy się zastanowić, co tak naprawdę warunkuje szczęście jednostki i dlaczego to właśnie Duńczycy są najszczęśliwsi? Niedawno miałam styczność z książką, którą napisał badacz z Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze. Chciałabym podzielić się z Wami odrobiną szczęścia i udowodnić Wam, że duńskie szczęście jest na wyciągnięcie ręki.

Terminem powszechnie używanym, określającym szczęście Duńczyków jest *hygge*. Samo słowo *hygge* nie ma jednak tylko jednego tłumaczenia. Duńczycy uważają, że *hygge* się nie pisze, lecz *hygge* się czuje. Za *hygge* możemy uznać wszelkie aspekty naszego życia, dzięki którym czujemy się: szczęśliwi, spełnieni i zadowoleni. *Hygge* jest pewną formą naszego życia, dzięki której stwarzamy ciepłą atmosferę w swoim otoczeniu, czujemy spokój, a stworzona atmosfera sprawia, że czerpiemy z danej chwili jak najwięcej i czujemy harmonię wewnętrzną.

Duńczycy jako *hygge* określają czas spędzony z bliskimi, a szczególne miesiące *hygge* przypadają na okres jesienno-zimowy, kiedy to pod kocem z ciepłą herbatą, przy ulubionym filmie i w towarzystwie drugiej osoby, mogą znaleźć spokój w chwili.

Zapewne wielu z Was zdarzyło się (świadomie bądź nieświadomie) wykonywać pewne czynności życia codziennego, dzięki którym poczuliście się *hygge*, nawet o tym nie wiedząc. *Hygge* to codzienne stwarzanie atmosfery dobrego samopoczucia. Zobaczcie, jak bardzo *hygge* się czujecie.

Światło – Duńczycy przywiązują wagę do oświetlenia. Odpowiednie oświetlenie w ich domach sprawia, że czują się komfortowo. To właśnie w Danii notuje się największą liczbę sprzedanych świec. Przeciętny Duńczyk w ciągu roku spala ok. 6 kg wosku rocznie. Dla Duńczyków zapalanie świeczek jest *hygge*. Przyznajcie, że po zapaleniu świeczki na kawowym stoliku czujemy się jakoś tak lepiej, po prostu lepiej. Badania wykazały, że ustalenie odpowiedniego oświetlenia w miejscu, w którym przebywamy,



zwiększa efektywność wykonywanych przez nas czynności i wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Oprócz zwyczajnego zapalania świeczek Duńczycy stosują także sztuczne oświetlenie, ale jak to w duńskiej tradycji – oświetlenie niezwykle! Duńczycy zadziwiają swoją kreatywnością i innowacyjnością, projektując co raz wygodniejsze i praktyczniejsze rozwiązania dla domu. Przykładem, do którego chcę nawiązać, jest znana na całym świecie Lampa LE KLINT, będąca pofałdowanym kloszem.

Design i tekstury – Lampa LE KLINT to tylko jeden z wielu duńskich pomysłów. Duńczycy uwielbiają łączyć różne tekstury, tkaniny, utrzymując przy tym minimalizm estetyczny. W duńskim domu na pewno spotkamy się z różnymi unikatowymi tkaninami, kocami, jak również z wszelkiego rodzaju rzeczami vintage, których ogromną zaletą jest to, że można je odrestaurować i na nowo tchnąć w nie życie! Duńczycy uwielbiają handmade ze względu na niepowtarzalność i unikalność przedmiotów, jakie mogą stworzyć bądź kupić w pracowniach. Niepowtarzalna ceramika i akcenty z drewna zdobią każde duńskie mieszkanie.





Hygge – słowo w wymowie ciężkie, ale jakie proste w znaczeniu. Słowem tym Duńczycy określają miły, zaciszny kącik, w którym mogą usiąść z ciepłą herbatą i dobrą książką. Duńskie mieszkania mają tę zaletę, że są projektowane w sposób przemyślany. Hygge w duńskim mieszkaniu zazwyczaj znajduje się na parapecie! Tak! Szeroki parapet to idealna przestrzeń do wysłania kocami i poduszkami. To rozwiązanie znajduje swoje zastosowanie przy spotkaniach ze znajomymi, które również są hygge!

Jedzenie – Duńczycy uwielbiają gotować! W hygge rządzą zarówno napoje ciepłe (kawa, herbata), dające ukojenie w okresach zimowych, deszczowych, jak i napoje zimne w okresach letnich. Na szczególną uwagę zasługuje tu lemo-

niada – obowiązkowa w upalny dzień na każdym duńskim stole. Jeśli jest okres letni, to obowiązkiem każdego Duńczyka jest zrobienie przetworów! Przynajmniej – samodzielnie wykonane przetwory smakują dużo lepiej, niż te ogólnodostępne, kupione w sklepie. Tak samo jest z pieczywem. W całym domostwie możemy poczuć rano zapach świeżo upieczonego chleba, który zaprasza nas na śniadanie.

Rodzina i przyjaciele – czym byłoby hygge bez rodziny i przyjaciół? Przynajmniej, że czas spędzany z bliskimi wpływa na nasze samopoczucie. Wycieczki rowerowe, granie w planszówki, seanse filmowe, wspólne obiady to tylko niektóre z działań, które podejmujemy z bliskimi, ale jedno jest pewne – to cudowny czas!

Martyna WÓJCIK

Wady i zalety bycia szmanią

Wiele osób uważa, że bycie leworęcznym (w gwarze poznańskiej mówi się na taką osobę: szmania) bywa uciążliwe i jednocześnie przekłada się w znacznym stopniu na życie codzienne. Bazując na własnym doświadczeniu, mogę stwierdzić, że to nie do końca prawda.

Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia, dlatego każdy leworęczny może to ocenić z własnej perspektywy. Są osoby, które piszą tylko lewą ręką, a resztę czynności wykonują prawą. A z drugiej strony są też osoby, u których leworęczność bierze górę nad praworęcznością w każdej czynności. Niemniej jednak, zjawisko to wciąż budzi spore zainteresowanie.

Na uwagę zasługuje tutaj przede wszystkim przytoczenie kilku wad i zalet bycia osobą leworęczną. Taka sytuacja może być najcelniej opisana przez „mańkuta”, którym jestem ja.

Kontynuując, piszę lewą ręką, odkąd tylko nauczyłam się rysować pierwsze szlaczki, więc od zawsze moje pismo pozostawiało wiele do życzenia. Brzydki charakter pisma to największa wada, ale z tym wiąże się też pewna zaleta – robię to naprawdę szybko, notatki nigdy nie sprawiały mi problemu. Paradoksalnie odczytywanie ich, mimo że nie zawsze było to łatwe, sprawiało mi ogromną frajdę ze względu na to, że ja je po prostu mimowolnie zapamiętywałam, ponieważ musiałam w niektórych sytuacjach zgadywać wyrazy czy też domyślać się ich. To jeszcze błaża sprawa, bo notatki były zawsze dla mnie. Nie mogę tu nie wspomnieć prac pisemnych. Tutaj zaczynał się problem.

Pewnie chcielibyście teraz zadać mi pytanie: – a nie mogłaś po prostu pisać wolniej i/lub staranniej? Udawało się to pod przymusem, lecz moja pełna pomysłów głowa musiała w jak najszybszym tempie pokierować ręką, by mogła ona przelać na papier myśli, pomysły i wiedzę. Z tego powodu często musiałam odczytywać prace nauczycielom na przerwach lub je przepisywać. Wierzcie mi, nie raz było mi głupio, bo słyszałam: „Jak dziewczyna tak może pisać?”. Nie mam pojęcia. Tak już mam. Co nie znaczy, że nigdy do tego się nie przykładałam. Starałam się, ile mogłam, a jeżeli miałam już naprawdę dużo czasu, tj. egzaminy w szkole i na

studiach, to dokładałam wszelkich starań, aby moje pismo było czytelne. Dodatkowo koleżanki z ławki czasami narzekały na moją rękę, gdy siedziałam po ich prawej stronie. Ale wierzcie mi, jaką czułam radość, gdy siedziałam z osobą leworęczną. Chociaż była to niezwykła rzadkość. W końcu na świecie jest nas ok. 10-12%.

Zaletą może być fakt, że wiele znanych osób z różnych dziedzin życia było osobami leworęcznymi np.: Albert Einstein, Hans Christian Andersen, John F. Kennedy a nawet Leonardo da Vinci czy też Marilyn Monroe. Gdy ubolewałam nad brzydkim charakterem pisma, zawsze przypominałam sobie te oraz inne nazwiska. Podnosiły mnie na duchu. Często osoby, które dowiadywały się o mojej leworęczności, były zaskoczone. Nigdy nie wnikałam, czy pozytywnie czy negatywnie.

Osobiście mogę przyznać się, że nawet jem prawą ręką, więc tutaj staram się pilnować, z której strony i obok kogo siedzę. Jest to ostatnia wada, ponieważ odnosząc się do mojej leworęczności, zmienianie biegów w aucie, operowanie nożyczkami itd. czy używanie myszki leży już w zdolności i lewej, i prawej ręki. Jednak nie mogę ukryć faktu, że mimo wszystko manualne rzeczy wykonywane lewą ręką wychodzą mi dużo lepiej.

Do zalet można zaliczyć to, że osoby leworęczne mają bardziej rozwiniętą prawą półkulę, dzięki czemu są bardziej kreatywne i pomysłowe od osób praworęcznych. Odnosząc się do szybkiego pisania, to właśnie dzięki tej zalecie w pewnym stopniu ma to swoje wytłumaczenie. Przyznam szczerze, że jest to chyba największa zaleta oraz najbardziej popularna. To jest największy plus z bycia leworęcznym i dobrze mi z tym.

Kto wie, czy będąc osobą praworęczną, napisałabym ten artykuł?

Joanna KICKA

Dzień z życia pracującej studentki z trojgiem dzieci

Witaj koleżanko/kolego studencie

Każdy z nas jest inny i ma zupełnie inne życie. Ani lepsze, ani gorsze, po prostu inne. Dziś chciałam Wam opowiedzieć o tym, jak może wyglądać życie pracującej studentki z trójką dzieci.

Nazywam się Aneta, jestem promotorką karmienia piersią, dietetykiem. Razem z mężem sprzedaję rolety, studiuje i interesuje się wszystkim, co jest związane z dziecięcym jedzeniem i psychodietetyką. W związku z tym, że jestem też przedsiębiorcą, wciąż uczę się, jak rozwijać firmę.

To bardzo osobista relacja.

Stan rodziny:

1. Aneta – mama
2. Marcin – tata
3. Pierworodna – 8 lat
4. Drugorodny – 4 lata
5. Najmłodsza – 14 miesięcy.
Urodzona w trakcie zimowej sesji egzaminacyjnej w 2019 r.
6. Babcia – moja mama,
z którą mieszkamy
7. Niania – zwana Aniołem

3 marca 2020

Pobudka: dziś wcześniej 6.20.

Poranna toaleta, szykowanie posiłków dla najmłodszej na cały dzień. Kiedy wychodzę do pracy (w menu na dziś: Kasza Helpa – 4 zboża z rozgniecionym awokado, bananem i łyżką tahiny, ziemniaki z sosem pieczarkowym na bazie śmietanki kokosowej z Lidla, sałatka z brokuła z chlebem razowym i masłem, granat i chyba tyle). Najmłodsza ma najfantastyczniejszą

nanię pod słońcem. Co dzień dziękuję, że mi pomaga oraz z wielkim sercem i oddaniem opiekuje się moimi dziećmi.

SMS od pacjentki, że ankieta miała być w mailu, a nie ma. (Czasem prowadzę konsultacje, w których poprzez edukację żywieniową uczę, głównie mamy, w jaki sposób zdrowo i bezpiecznie karmić swoje dzieci). Szybko wysyłam ankietę. Na szczęście mam kompa w domu (u mnie to wcale nie takie oczywiste). Mój komputer od dawna stoi w pracy. Z dwóch powodów. Pierwszy: nigdy praca w domu na kompie mi nie wychodziła, bo dzieciom jak zobaczą sprzęt, to nagle każde ma wielką potrzebę go dotknąć, a to: „Mamo puść bajkę”, a to: „Mamo, ja mam ważne dokumenty do wypełnienia”. Po drugie nawet jak zasypiają i teoretycznie mogłabym coś zrobić, to brakuje mi już sił. Dlatego przestałam go przynosić do domu.

Wiozę dziś starszaków do szkoły i przedszkola. Starszą „wyrzucam” tylko pod szkołą, więc nie mam z tym dużo zachodu (na szczęście dziś nie zapomniała plecaka).

Młodszy bez ryku zostaje w przedszkolu. Ufff (to wcale nie jest takie oczywiste, bo mimo kolejnego roku w przedszkolu nadal miewa trudniejsze dni). Jadę na stację zatankować auto, bo rezerwa świeci się już od 4 dni. Na szczęście na stacji wyręcza mnie miły brodaty Pan. Nie śmierdzą benzyną, choć jej zapach od dzieciństwa dobrze mi się kojarzy. Pamiętam nawet, jak dawno temu razem z tatą jeździliśmy fiatem 125p na CPN przy ul. Partyzantów,

nie ten przy rondzie, ten, na którym obecnie stoją bloki. Otwierałam szeroko okno, aby wdychać zapach benzyny. Dobra... Trochę mi się zebrało na wspomnienia.

Lecę do pracy. Dziś spokój, bo dokumenty do księgowej naszykowałam na szczęście 2 dni temu. Trzech klientów na 8 godzin to nie dużo, więc daję radę napisać kilka akapitów pracy licencjackiej – kto wie, z jakich tłuszczów składa się mleko kobiece? A kto wiedział, że dzięki laktozie dziecięca kupa ma miękką konsystencję? Ha! Mimo odhaczenia kilku ważnych zadań telefon wciąż rozprasza komunikatami z firmowego Facebooka. Mam nawet myśli, aby tę „cudowną aplikację” w końcu odinstalować, muszę tylko ustawić automatyczne odpowiedzi.

Wychodzę z pracy chwilę przed 16 (na szczęście pan wspólnik i współszef i mąż przyszedł do biura, więc szybko uciekam). Wiem, że mam niedużo czasu na odstawienie dzieci do domu, aby spokojnie zjawić się o 17.00 na redakcyjnym spotkaniu

przewodniczących kół naukowych UPH. Przewodniczącą nie jestem od dłuższego czasu, ale do „Kuryera” chętnie pisałam, no więc pędzę. Franek odebrany, Nadię odebrał mój Anioł (niania). Dziewczyny docierają do domu chwilę po nas. Odgrzewam wczorajszą kolację, którą odziedziczyłam po mężu z wczorajszej dostawy posiłków z cateringu (uwielbiam gotować, ale nie ukrywam, że te jego dania czasem ratują mi życie). Japoński omlet pachnie mocno orientalnie, ogrzewam go w piekarniku, polewam dołączonym ciemnym i słodkim jednocześnie sosem, wcinam z sałatką z brokułów. Najedzona mogę myśleć, co dalej. Po powrocie był plan, że szybko zasadzimy z drugorodnym roślinki (kupiłam jakiś czas temu nasiona owsa, jarmuż i coś tam jeszcze). Nawet przywiozłam 3 kilo ziemi. Jednak panicz nie współpracował z moją wizją popołudnia. Trudno. Wracają dziewczyny. Najmłodsza przytula się i zjada mleko, nagromadzenie z całego dnia. Wiecie, że zaleca się karmienie wyłącznie piersią przez 6 miesięcy





cy? A zgodnie z wytycznymi WHO karmimy dzieci do 2. roku życia dziecka lub tak długo, jak mama i dziecko tego chcą. Więc my jeszcze chcemy i się karmimy. Uzgadniam z moim Aniołem, że pójdzie z dziećmi na dwór, a ja szybko czmychnę na to spotkanie, które ma się odbyć na Wydziale Humanistycznym. Wychodzimy razem z domu, najmłodsza tylko na rękach. W końcu cały dzień nie było mamy. Starszy jest „budownikiem”, więc buduje chodnik przy bloku, w samych klapkach bez skarpet, ale za to w kurtce, nie jest źle (przypominam, jest 3 marca). Patrzę na tę moją płaczącą najmłodszą, smutno mi się robi, nie mam serca jej zostawiać. Decyzja – dobra, jedziemy razem.

– „Wy pod uczelnią będziecie jeździć na desce i hulajnodze, ja z najmłodszą idziemy na spotkanie”. Wpadliśmy spóźnione do sali 1.8. Uzgodniliśmy kilka ważnych spraw. Nawet zdecydowałam, że coś napiszę do „Kuryera” tak na pożegnanie, bo do ostatniego numeru nie przyłożyłam niestety ręki. Brak czasu i energii sprawił, że miałam jakąś niemoc sprawczo-kreatywną. Więc niech będzie, szlifuję ten artykuł, co już szkic zapisany jakiś czas temu i napiszę o alergiach. Nagle patrzę, a tam w szybie widzę machającego czterolatka. Macha, i macha, i macha... i wchodzi. Zupełnie swobodnie, jakby był w tej sali już kilka razy co najmniej. A ja już wiedziałam, że to koniec spotkania dla mnie. Spakowałam manatki i wyszliśmy. Na dole okazało się, że najstarsza zapomniała czapki... Dziewczyny cofnęły się po czapkę, a ja z drugorodnym i najmłodszą do biblioteki, bo tam od wczoraj czekała na mnie „Biochemia” Harpera. (PS Ćwiczenia z biochemii to jedyny przedmiot, który zaliczam chyba z 5 razy. A na koniec już z płaczem wychodziłam – miałam jakąś kompletną niemoc w trakcie zaliczenia – chyba pierwszy raz przekonałam się, jak to ze stresu można zapomnieć połowę tego, co się faktycznie umie.) Pani z biochemii prosiła, aby na spokojnie kiedyś poczytać jakąś książkę z biochemii, mówiła, że to bardzo ważne rzeczy, no i ja to wiem, że ważne, dlatego czytam regularnie. Ta książka potrzebna mi jest z tego względu, że chciałam doczytać o enzymach i hormonach, bo w pracy licencjackiej piszę o nich jako o składkach kobiecego pokarmu. Wypożyczyłam jeszcze „Esencjalistę. Mniej, ale lepiej” – kupioną na moją prośbę (studenci, te prośby na serio działają). Nie kupiono tylko jednej z moich licznych propozycji „Bądź online” Olgi Gościńskiej. To książka o tworzeniu stron internetowych. Kiedyś miałam pomysł, że jeszcze w życiu tego się nauczę, dziś już wiem, że niektóre plany trzeba odpuścić. No ale wracając do biblioteki, to starszy wjechał na hulajnodze, zrobił aferę, bo chciał nieść, oj, a legitymację, zadaje milion pytań: m.in.: „Mamo, a kto na tym zdjęciu?” (Wiem, że zdjęcia na legitymacji nie są zbyt atrakcyjne, ale bez przesady, nie poznać matki rodzicielki?...). Książki odebrane, lecimy wszyscy do samochodu, a tam znów afera, bo oni chcą do babci, która pracuje po drugiej stronie ulicy. I tak z ryczącą załogą jedziemy do domu. Przypominam sobie po drodze, że pieluchy się skończyły, robimy szybki pit stop przy drogerii. Szybko łapię pieluchy. Wracam do samochodu, w którym krzyk nie ustał. Jedziemy do domu. Teraz tylko potrzeba kilka wdechów, aby uspokoić przede wszystkim siebie. Spokojny rodzic to spokojne dzieci. Pytam, czy do jedzenia

chcą sałatkę z brokuła, czy kanapkę z serem. Zastanawiają się niepewnie, więc podają jedno i drugie. Przecież na połowie talerza powinny być warzywa. Nagle słyszę: „Mamo! Ja chcę normalną sałatę. Nie chcę tej sałatki z brokułem” – rzekł miłośnik brokuła. Trudno... Wszystkim nie dogodzisz – myślę.

Zjedli... teraz czas na zabawę.

Franciszek: „Mamo, pobawimy się w rodzinę? Albo nie, pobawimy się w jedzenie?” Pyta: „Jak jest jedzenie po angielsku?” „Food” – odpowiadam. „Nieee tak...” Myślę, o co może mu chodzić. A... Catering. „Tak, bawmy się w catering”. Po tych wszystkich kłótniach i aferach przyszedł czas na spokojną zabawę i wieczorną kawę. Tak, piję wieczorem kawę, nie mam problemu z zasypianiem, więc pozwałam sobie na małą czarną nawet wieczorem. To, co mi pozwala się zrelaksować i odetchnąć, to olejki eteryczne. Mam kilka ulubionych zapachów, które pomagają odzyskać siły. Na ten moment ulubiony zapach, to połączenie olejku: cynamonowego, pomarańczowego, goździkowego, rozmarynowego z tymiankowym. Miód na moje zmysły. Dla Franciszka też mam eliksir – lawendę. :) Ciężko powiedzieć, czy na niego działa uspokajająco, mam wrażenie, że ze względu na zaburzenia integracji sensorycznej, jakie ma drugorodny, żadne uspokajacze nie działają. Soriki... Działa tylko jeden, przytulenie do matki piersi.

Na koniec kąpiel. Dziś cała trójka w jednej wannie. Szybko jednak zakręciłam zawory, bo polewanie zimną wodą najmłodszej mocno mi się nie spodobało.

W wieczorne ogarnięcie na szczęście włączył się mąż. Usypianie Franka idzie mu najszybciej.

Ten artykuł to dla mnie trochę podsumowanie, trochę podziękowanie i trochę pożegnanie.

Opieka nad dziećmi, praca i jednoczesne studiowanie to duże wyzwanie.

Wszystko jest do zrobienia, ale tylko wtedy, gdy masz odpowiednie wsparcie. Ja miałam mamę, męża i serdeczne koleżanki w grupie.

Dzięki nim i ich pomocy w ogarnięciu notatek mogłam spokojnie zaliczyć wszystkie egzaminy. Dziękuję szczególnie Sylwii i Elwirze, że były wsparciem przez całe 3 lata. Dziękuję też reszcie grupy za udostępnianie materiałów, za fajną pracę w grupach. Za podpowiedzi, w jaki sposób składać te cholerne serwetki. :D

Dziękuję wykładowcom za wyrozumiałość i poświęcony czas.

Dziękuję Pani dr Kowalcze za pracę w Kole Naukowym Dietetyków.

A Panią Profesor Antosik przepraszam za nieładnie zaadresowanego maila z naszej wspólnej skrzynki pocztowej. Tzn. w ogóle niezaadresowanego i w ogóle niepodpisanego. Pomimo tego, że zawsze zwracałam dużą uwagę, aby każda wiadomość brzmiała elegancko, i z szacunkiem, tym razem, aby uniknąć literówek w mailu, wysłałam go bez form grzecznościowych. Pisanie wiadomości długo po zadeklarowanym terminie wraz z płaczącym maluchem na rękę było dużym błędem. Mogłam poprosić kolegów z grupy, aby pomogli, nie byłoby wtedy wpadki. Pani Profesor, serdecznie przepraszam.

Aneta PISAREK

Tak, potrafimy liczyć

Wielu osobom kierunek filologia polska kojarzy się z brakiem pomysłu na wybranie atrakcyjnego kierunku studiów, perspektyw na dobrą pracę i przede wszystkim szwankującymi zdolnościami matematycznymi. Wszystkie te stereotypy idealnie podsumowuje cytat ze znanego chyba wszystkim filmu Marka Koterskiego „Dzień świra”:

Nie, no to nie do wiary. Nie, to być nie może. Osiem lat podstawówki, cztery liceum. Potem pięć, bite, studiów, dyplom z wyróżnieniem, dwadzieścia lat praktyki, i oto mi płacą, jakby ktoś dał mi w mordę. Ja pierdołę, kurwa! O bracia poloniści, siostry polonistki, stu trzydziścioro było nas na pierwszym roku. Myśleliśmy, że nogi Boga złapaliśmy, że oto nas przyjęto do szkoły poetów. Szkoła poetów, dzisas, kurwa, ja pierdołę! Przez pięć lat stron tysiące, młodość w bibliotekach. A potem bida, bida i rozczarowanie! A potem beznadzieja i starość pariasa i wszechporażająca nas wszystkich pogarda władzy, od dyktatury, aż po demokrację, która nas, kałamarzy, ma za mniej niż zero.

Jednak ile jest w tym prawdy? W końcu sam Żeromski swoim życiorysem łamie ten stereotyp. Młody poeta już w szkole średniej publikował swoje pierwsze dzieła, przez co miał zaległości w łacinie i matematyce, i przez co, koniec końców, nie dopuszczono go do matury i mógł studiować jedynie mniej wymagający kierunek – weterynarię.

Tej historii powinno się uczyć w szkołach, aby przełamać złe opinie o kierunkach humanistycznych.

Mnie osobiście w końcu udało się dostać na ten wymarzony kierunek i mogę powiedzieć jedno: nie jest to prosta sprawa. Filologia polska nie jest dla wszystkich. To przede wszystkim miejsce dla prawdziwych miłośników książek, ponieważ trzeba przygotować się do lektury setek książek, nie zawsze takich, które lubimy i łatwych w czytaniu, wypożyczanych z biblioteki i kolejne tyle do kupienia jako pozycje przydatne do końca życia. Odnajdą się tu osoby z prawdziwą miłością do języka ojczystego i literatury, chcące poznać każdy, nawet najmniejszy i najstarszy ich aspekt. To kierunek dla ludzi ambitnych i potrafiących organizować swój czas, bo przy braku tych cech całego życia byłoby za mało na naukę, czytanie i pisanie kolejnych prac. Tu dochodzimy do tego, że filologia polska wymaga od swoich studentów więcej weny i myśli twórczej niż Akademia Sztuk Pięknych, ponieważ czasem z dnia na dzień wymaga popelnienia prawdziwego majstersztyku wśród prac pisemnych czy wypowiedzi. Tym samym jest to wspaniałe miejsce dla znakomitych oratorów i wolnych umysłów.

Wszystkie te cechy widać później u wykładowców uniwersyteckich, którzy swoją pasję, wiedzę i przemyślenia przekazują z ogromnym zaangażowaniem, wkładając w to całe swoje serce. Do tej pory naprawdę nie spotkałam nauczyciela akademickiego wykładającego na tym kierunku, który nie potrafiłby na tyle ciekawie i pięknie nauczać, by nie zasiać w studentach wiedzy i miłości do ojczystego języka. Wielu ludzi jest przekonanych, że o swojej ojczystej mowie wiedzą wszystko. Mylą się. Język polski jest językiem żywym, który zmieniał się przez wieki i zmienia nadal, nabierając coraz to pełniejszych kształtów. Nie można widzieć wszystkiego o tym, co nieskończone. To jakby matematyk

stwierdził, że na poziomie szkoły podstawowej poznał już wszystkie aspekty liczb i działań. Absurd.

Filologia polska, doskonaląc w studentach znajomość oraz ucząc szacunku do języka polskiego, przygotowuje nie tyle do konkretnego zawodu, bo tych można wymienić wiele, ile do życia. W studiowaniu tego kierunku nie chodzi tylko o przygotowanie do bycia dydaktykiem. Po tym kierunku można być edytorem tekstów, pisarzem, dziennikarzem, poetą, aktorem, badaczem języka i literatury, tłumaczem, wydawcą, artystą, politykiem, pracownikiem korporacji, korepetytorem, copywriterem, a nawet lepszym prawnikiem, jeśli ktoś skończył już studia z prawa, w końcu lepiej mówić prawdę i całą prawdę, mając szeroki zasób słownictwa i wiedzy na jego temat ;). A to i tak nie koniec profesji, w których te studia mogą pomóc, ponieważ oprócz szlifowania języka i zdobywania wiedzy na jego temat, filologia polska uczy czegoś bardzo ważnego, co przyda się każdemu: szacunku do innych ludzi i kultury umysłowej.

Ten kierunek skupia w sobie tyle różnych osobowości, a może nawet osobliwości, że takie zagadnienia, jak chociażby komunikacja czy wiedza o kulturze i tekście bardzo się przydadają i wiele wnoszą w spojrzeniu na otaczającą nas rzeczywistość. Najlepszym przykładem będzie mój rocznik. Jesteśmy małą grupą, bardzo wiele nas różni, na szczęście jeszcze więcej łączy. Kto na Wydziale Nauk Humanistycznych, na kierunku filologia polska, spodziewałby się księgowej? Ten, kto wie, że w wolnych chwilach ta kobieta pięknie pisze teksty prozatorskie. A któż by pomyślał, że w tych szeregach znajdzie się niedoszły ksiądz? Każdy, kto wie, ile pracy i znajomości języka kosztują dobre kazania. Tak samo można zapytać, kto by pomyślał, że szara myszka z naszego liceum będzie pisać najlepszą od lat książkę na temat tak niespodziewany, że ludzie chyba zapomnieli o jego istnieniu. Dziewczyna, zdająca się nie być prostą w kontaktach, przy pierwszym poznaniu może pisać najpiękniejsze i najzabawniejsze teksty, bajki, wiersze i nowe wersje piosenek, pasujące do zaistniałej sytuacji. Nie najmilsza na pierwszy rzut oka kobieta może nauczyć dyplomacji lepiej niż polityk, dzięki pięknemu sposobowi wystawiania się i klarownemu budowaniu wypowiedzi. Niestety, za długo by tu opisywać kilkanaście osób z osobna, ale mogą Państwo mi uwierzyć na słowo: nigdy nie widziałam tylu różnych ludzi, z zupełnie różnych środowisk, o przeróżnej przeszłości, przyszłości i zainteresowaniach w jednym miejscu, które razem tworzyłyby całość – przyszłość naszego kraju z perfekcyjną znajomością języka ojczystego i literatury.

Tak oto, jeśli ktoś kiedyś nieopatrznie zapyta, co można robić po filologii polskiej – odpowiedzcie – wszystko, a przede wszystkim mądrze żyć, nie mając czasu na infantylne pytania przez natłok ciekawych książek. Jeśli ktoś zapyta, dla kogo są te studia – dla najlepszych, dla ukierunkowanych i otwartych na znajomość języka i literatury, ale też rzeczywistość cyfrową czy współczesny rynek książki.

I tak oto umiemy liczyć, zarówno matematycznie, jak i na siebie nawzajem oraz na naszych profesorów, a przede wszystkim na przyszłość, bo język polski i literatura (mamy wielu noblistów) nie wszystkim umrze, „póki” my żyjemy.

Maria BADOWSKA (I rok, filologia polska).

Tramwaj zwany pożądaniem

Złota Era Hollywood to był wyjątkowy okres w kinematografii. Uwielbiam wracać do starych, dobrych filmów, ponieważ mają w sobie niewiarygodny urok, a wydzwięk gry aktorów wywiera nadzwyczajny podziw i budzi najgłębsze przekonanie, że aktorstwo było ich powołaniem. Takie miałam wrażenie, gdy obejrzałam film „Tramwaj zwany pożądaniem” w reżyserii Elia Kazana z 1951 roku, będący adaptacją sztuki Tennessee Williamsa pod tym samym tytułem. Postanowiłam go obejrzeć głównie dla roli Vivien Leigh.

Stanley Kowalski (Marlon Brando) to typowy maczo, który jest zwykłym robotnikiem, nadużywa alkoholu i uwielbia grę w karty ze swoimi kolegami. Jego żona Stella (Kim Hunter) jest panią domu, która wprost szaleje za nim. Wszystko się zmienia, gdy Stellę odwiedza niestabilnie emocjonalna siostra – Blanche DuBois (Vivien Leigh), która popada w konflikt ze Stanleyem. Od samego początku ta dwójka się nie dogaduje, ponieważ Kowalski nie wierzy w siostrzaną miłość Blanche i jest pewny, że nie gra ona w otwarte karty, a sama DuBois – będąca niedoszłą damą – zatraca się w byciu mitomanką.

Życie Blanche, która utknęła we własnym świecie fantazji, jest owiane wielką tajemnicą. Vivien, która dostała Oscara za tę rolę, w nadzwyczaj teatralny sposób wciela się w tę postać, co jeszcze bardziej podsyca chęć oglądania jej przez cały czas. Potrafi zagrać rozpacz i przy tym perfekcyjnie ukryć swoje drugie ego. Jej mimika, gesty i sposób zachowywania się stwarzają obraz zrozpaczonej i w głębi duszy bardzo samotnej kobiety, która pragnie miłości.

Czarno-biały obraz tego filmu oraz scenografia kore-



www.impawards.com

spondują z charakterami bohaterów. DuBois unika światła, ponieważ chce zakryć swój wiek i być może boi się prawdy o sobie. Natomiast Marlon Brando, grając bardzo realistycznie prymitywnego robotnika, pokazuje, że jego rola została niejako zbudowana na niechęci do głównej bohaterki i mimo że to siostra Stelli – nie ma zamiaru się uniażać, więc za wszelką cenę chce odkryć sekrety i prawdziwy powód przybycia Blanche do rodziny i sprawić, by zaraz potem wyjechała. Ich relacja, w pewnym sensie uzupełniająca się, jest obiektem kontrowersyjnym – Stanley ma to, od czego ona ucieka, ale podświadomie pragnie takiego typu mężczyzny ze względu na swoją samotność, a nawet jego siłę i przywództwo w domu. Z innej perspektywy wygląda to

tak, jakby Vivienne była przeciwieństwem Brando, ponieważ on zagrał dosyć nowocześnie, a nie w teatralny sposób, tak jak ona. Jest to dobitnie pokazane w każdym dialogu tych postaci.

Każdy z nas często przeżywa własną wewnętrzną tragedię. Może wielu z nas niekiedy nie chce się godzić na swój świat, ale w pewnym stopniu tak jak Blanche godzimy się na to i ciągle mamy nadzieję, bo szukamy stacji z tramwajem, którym dojedziemy do naszego pożądania, do naszego celu. Końcowa scena filmu może wyjaśnić Wam wiele. Ta opowieść może pokazać, że ucieczka od prawdy o sobie może doprowadzić do zrezygnowania z siebie i zatracenia się w szarej codzienności. Jednak, gdy będziecie uciekać bardzo długo i wsiadać w różne tramwaje, to nie unikniecie samoświadomości. Jest to wysoce prawdopodobne nawet wtedy, gdy wyda Wam się, że znaleźliście oazę swojego duchowego spokoju.

Joanna KICKA

Chciałabym byś zobaczył...

Chciałabym byś zobaczył moje łzy
 Byś wiedział – w sercu moim jesteś Ty
 Co noc śnię, byś złapał za rękę mą
 I marzę, byś zabrał na ścieżkę tą
 Gdzie kwitną babci czerwone róże
 I gdzie uśmiech zatapia się w chmurze
 Byśmy doszli do końca tej ścieżki
 Patrząc się w Słońca barwnego kreski
 By to Słońce było dla nas życiem
 A kolorowe kreski – okryciem
 Byśmy mieli siebie wieczność całą
 I za domem swoją ścieżkę małą.

Klaudia ZDUNEK (filologia polska)

Studenckie memy



Issac Newton zostając w domu w czasie epidemii dżumy wynalazł rachunek różniczkowy

Ja:



Co robi szanujący się student na wykładach?



I nagle przychodzi ten moment



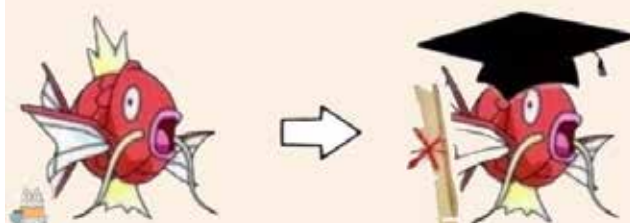
gdy uświadamiasz sobie, że tęsknisz za studiami

Ja kończący studia:

Oczekiwania:

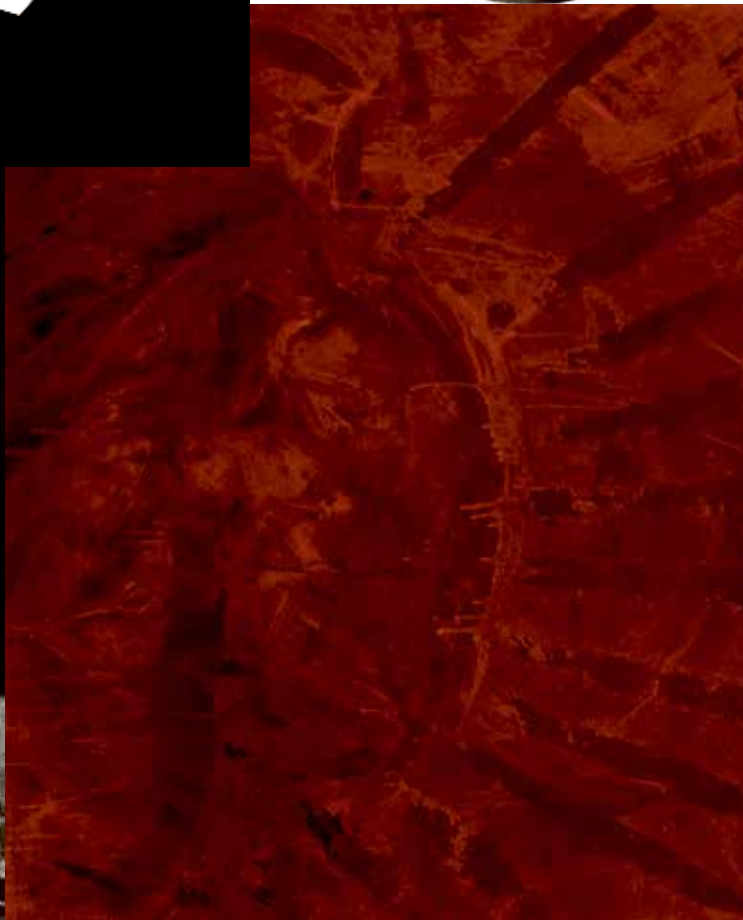


Rzeczywistość:





**PRA
COW
NIA
19**





o d u k a c j a
ARTYSTYCZNA
w z a k r e s i e
SZTUK
P L A S T Y C Z N Y C H