

Nr 6 (146), 12 maja 2021 r.

Nakład: 5 000 egzemplarzy  
ISSN: 2082-5307

# Skafander



www.facebook.com/skafander.info  
skafander.info@gmail.com



Bezpłatna

Gazeta Akademicka

ZAMOŚĆ - BIŁGORAJ - HRUBIESZÓW - KRASNYSTAW - TOMASZÓW LUBELSKI

## Zapraszamy na bezpłatne studia do Zamościa



Zapraszamy do lektury rozmowy z dr. hab. Andrzejem Samborskim, rektorem Uczelni Państwowej w Zamościu. **S. 3**

### Kto zostanie

### Miss Skafandra 2021?



7 maja głosowanie internautów w Konkursie Miss Skafandra 2021. W tej edycji Konkursu wyboru Miss Skafandra oraz I Vice Miss Skafandra i II Vice Miss Skafandra dokona jury razem z fanami profilu „Skafandra” na Facebooku. Zdanie internautów już znamy, teraz swoje oceny wydadzą jurorzy. Na laureatki Konkursu czekają atrakcyjne nagrody. W tym wydaniu po raz ostatni prezentujemy Wam kandydatki do tytułu najpiękniejszej. Wkrótce wszyscy poznamy nową Miss Skafandra! **S.12**

Prowadzisz blog? Robisz zdjęcia?

A może masz jakąś inną pasję?

Zapraszamy do współpracy!

[skafander.info@gmail.com](mailto:skafander.info@gmail.com)



## Matura 2021

Rozpoczęły się tegoroczne matury. Obowiązkowe z języka polskiego, matematyki i języka obcego. Ponadto młodzież mogła zdawać egzamin z przedmiotu potrzebnego do rekrutacji na wymarzone studia. Od wyników tych egzaminów zależą losy ich dalszej edukacji. Jak radzą sobie z nimi maturzyści z Zamojszczyzny? (fot. ZSP nr 4 w Zamościu) **S.7**

## Zamojskie tenisistki znokautowały rywalki



Tenisistki stołowe drużyny Uczelni Państwowa Zamość wysoko wygrały dwa mecze z rzędu: 8:2 z KTS Gliwice i 10:0 z Cukrownikiem S. Instal Chybie zapewniając sobie praktycznie udział w barażach o Ekstraklasę. Teraz walczą o pierwsze miejsce w lidze. **S.12**

Członkowie Koła Naukowego Studentów Pielęgniarstwa UPZ pomagają osobom chorym i przebywającym na kwarantannie z powodu choroby COVID-19 w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2.

Pomoc osobom potrzebującym w środowisku ich zamieszkania jest możliwa dzięki nawiązanej współpracy przez Koło z Miejskim Centrum Pomocy Rodzinie, Stowarzyszeniem Zamojskiego Centrum Wolontariatu, a także Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zamościu. Członkowie Koła od października 2020 roku włączyli się jako wolontariusze do rządowego programu „Wspieraj Seniora”.

## Studentki pielęgniarstwa UPZ pomagają chorym na COVID-19



Wyposażeni w niezbędne środki ochrony osobistej docierają do seniorów oraz osób potrzebujących dla których np. robią zakupy, umawiają wizyty lekarskie, realizują recepty, załatwiają sprawy urzędowe, a także

opiekują się zwierzętami. Zapewniają także wsparcie psychologiczne, udzielają porad i konsultacji dla wszystkich zainteresowanych.

- W tym szczególnym okresie

nasze działania skupiają się na pomocy osobom starszym, niepełnosprawnym i samotnym - szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i bardzo

często nie są w stanie poradzić sobie same. Pamiętać należy, iż pacjenci geriatryczni to szczególnie grupa chorych, a schorzenia typowe dla wieku podeszłego zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem. Członkowie Koła Nauko-

wego Studentów Pielęgniarstwa UPZ postanowili wyjść tym potrzebom naprzeciw, pomagając wszystkim potrzebującym. Są to studentki II roku: **Iwona Redka, Anna Maszewska, Magdalena Pańczyk** - mówi dr n. med. **Maria Dorota Kwika**, wykładowca Uczelni Państwowej w Zamościu i opiekun Koła Naukowego Studentów Pielęgniarstwa UPZ.

Jeśli i Ty chcesz pomóc osobom potrzebującym, dysponujesz wolnym czasem i możesz podarować go innym, zgłoś się do akcji.

MDK, fot. pixabay.com

Gdy zapytałem polonistkę o to, czy mogę napisać tekst o kalistenice, zapytała zdziwiona, czym jest to zjawisko. Odpowiedziałem, że to nic innego, jak treningi bez wychodzenia na siłownię. Polega na różnorodnych ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała. Obecnie coraz więcej osób trenuje ten sport - rekreacyjnie lub zawodowo. Dlaczego?

Ponieważ do tego sportu wystarczy odrobina wolnego czasu i trochę chęci, bez zbędnych wydatków na sprzęt i siłownię. Poza tym ma zbawienny wpływ na zdrowie człowieka - fizyczne oraz psychiczne. W związku z tym promują aktywny styl życia. Opowiem więc co nieco o kalistenice i wynikających z niej korzyściach.

Kalistenika to słowo łączące w sobie dwie najważniejsze w życiu człowieka wartości: siłę i piękno oraz głębsze poznanie siebie, niezależność, wytrwałość, silną wolę, wielką motywację, przekraczanie własnych barier psychicznych i fizycznych. Cierpliwość, dążenie do celu oraz ciężka praca pomagają w realizacji własnych marzeń.

Jak zacząć? Przede wszystkim trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że niczego nie można robić wbrew sobie. Jeśli więc nie czujemy się na siłach, nie powinniśmy zaczynać od razu od intensywnego katowania się, ponieważ będziemy czuć się zmasakrowani i zniechęceni już na samym początku. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningów. Spokojna głowa, siła i sprawność fizyczna nadejdą, gdy będziemy więcej będziemy ćwiczyć. Do sukcesu doprowadzi nas jednak spokojne, stopniowe zwiększanie powtórzeń. Jeśli zaczynamy od zera i nigdy nie mieliśmy styczności z tym sportem, należy zacząć od lekkich ćwiczeń, na przykład brzuszki oraz pompki. Z czasem kondycja będzie się zwiększa-

## Kalistenika moją pasją

sząc i wtedy stopniowo możemy włączać do treningów bardziej zaawansowane ćwiczenia, na przykład podciąganie. Pozwolą nam one na nauczenie się ciekawych, akrobatycznych elementów siłowych, takich jak: muscleup, planche. Trzeba pamiętać również o odpowiedniej diecie, a także o nawadnianiu się. Jeżeli człowiek uprawiający kalistenikę źle się odżywia i nie



nawadnia się, to potem nie ma na nic siły. Nie można zapomnieć też o solidnej rozgrzewce, która dobrze przygotowuje mięśnie do pracy i wysiłku oraz zapobiegnie niechcianym kontuzjom, których przecież każdy chce uniknąć.

Jakie korzyści niesie za sobą kalistenika? Pierwszą i bezsporną korzyścią przemawiającymi za treningami kalistenicznymi jest ich niski koszt, jeśli w ogóle występuje. W bardzo dużym stopniu wystarcza samo otoczenie, ewentualnie prosty drążek czy też poręcz. Można ćwiczyć naprawdę wszędzie. Ograniczeniem jest jedynie nasz umysł. Kolejną zaletą kalisteniki jest to, że ćwiczenia te angażują wiele grup mięśniowych oraz stawów i ścięgien, których siłownia tak bardzo nie pobudza. Przykładem może być zwykła, prosta pompka, w której do wykonania musimy wykorzystać kilka grup mięśniowych, mimo że wydaje się nam, że pracują tylko ramiona i klatka piersiowa. Najważniejszą i najbardziej oczywistą zaletą treningów z wykorzystaniem własnej masy ciała jest fakt, że rozbudujemy swoją masę mię-

śniową, spalimy tkankę tłuszczową, wyrzeźbimy i poprawimy swoją sylwetkę oraz kondycję. Kalistenika poprawia również wydolność organizmu, ponieważ podczas treningów aktywnie pracuje serce. Co za tym idzie, ciało poddawane takim treningom nabiera wytrzymałości i staje się odporniejsze. Poszczególne ćwiczenia poprawiają również zmysł równowagi i koordynację ruchową.

Jakie były moje początki? Wszystko zaczęło się od tego, gdy poszedłem na plażę i zauważyłem, że inni wyglądają trochę lepiej ode mnie. Zastanawiałem się, jak to zmienić. Od tamtego dnia zacząłem ćwiczyć. Muszę przyznać, że na samym początku było ciężko, lecz po pewnym czasie zacząłem wykonywać ćwiczenia coraz lepiej. Zauważyłem poprawę nie tylko sylwetki, ale też siły. Zmobilizowało mnie to do coraz większej pracy. Spaliłem trochę tłuszczu i zbudowałem nieco mięśni. Uświadomiłem sobie, że jestem dobry w tym, co robię i ćwiczę do dziś. Ćwiczenia dawały i dają mi dużo pewności siebie, a także znacznie poprawiają nastrój. Wszelkie progresy bardzo motywują mnie do jeszcze większej pracy i do przekraczania własnych granic. Silną wolę, wytrwałość oraz uporem dochodzę do zamierzonych celów, więc jestem z siebie dumny i zadowolony.

Zachęcam wszystkich do uprawiania kalisteniki, gdyż - jak już wcześniej wspomniałem - niesie ona za sobą wiele korzyści. Na pewno nie będzie to czas stracony. Zyskacie wiele, staniecie się silniejsi i odporniejsi. Nie wspomnę już o wysportowanej sylwetce i pięknym wyglądzie. Biercie się do pracy, nie zwlekajcie, bo wytrzymały trud się opłaca!

Arkadiusz Choma, I LO w Zamościu

## "Kuchenne rewolucje" w Zamościu

W Zamościu kręcony był odcinek programu "Kuchenne rewolucje". Magda Gessler przybyła na pomoc restauracji "Kura domowa".

"Kura domowa" to restauracja, która na mapie Zamościa jest już kilka lat. Serwuje głównie tradycyjne dania polskie ale nie tylko. Z opinii, które można znaleźć w internecie wynika, że można tam zjeść smacznie i tanio.

Jak Magda Gessler oceniła dania serwowane w lokalu? Tego jeszcze nie wiemy. Nagrywanie zdjęć do programu rozpoczęło się od poniedziałku (26.04). Rewolucja potrwał kilka dni.

Wcześniej znana restauratorka odmieniła już Karczmę "Ordynat" w Wielączy pod Zamościem. Magda Gessler zmie-



niła jej nazwę na "Malinowa Spizarnia".

Kiedy zobaczymy program z rewolucji restauracji "Kura domowa" w telewizji, na razie nie wiadomo.

Źródło: ezamosc.pl



Skafander. Bezpłatna Gazeta Akademicka

Redaktor naczelny: Daniel Czubara

Adres redakcji: 22-400 Zamość, ul. Pereca 2, pokój 116 (I piętro), tel. 663-188-005

FB: facebook.com/skafander.info, E-mail: skafander.info@gmail.com

ISSN: 2082-5307

Wydawca: Uczelnia Państwowa im. Szymona Szymonowica w Zamościu, ul. Pereca 2, tel. 84-638-34-44, www.upz.edu.pl

Druk: Polska Press Sp. z o.o., ul. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź

Nakład: 5000 egzemplarzy

Reklama: tel. 663-188-005, skafander.reklama@gmail.com



Zapraszamy do lektury rozmowy z dr. hab. Andrzejem Samborskim, rektorem Uczelni Państwowej w Zamościu

### Panie Rektorze jak Uczelnia funkcjonuje w dobie pandemii i obostrzeń sanitarnych?

W związku z sytuacją pandemiczną w kraju i na świecie postawiliśmy bezpieczeństwo studentów i pracowników jako główny priorytet. Zgodnie z wytycznymi resortu edukacji i nauki oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego zajęcia w naszej Uczelni w dużej mierze odbywają się w sposób hybrydowy. Dotyczy to przede wszystkim kierunków takich jak mechanika i budowa maszyn oraz pielęgniarstwo, których studenci nabywają praktycznych umiejętności w laboratoriach, pracowniach i warsztatach. Bogatsi o doświadczenie z poprzedniego roku akademickiego potrafimy bezpiecznie i profesjonalnie organizować zajęcia, egzaminy, a także konferencje studenckie i naukowe, również o charakterze międzynarodowym. Jak kiedyś powiedziałem, potraktowaliśmy tę sytuację jako wyzwanie, a nie problem i sądzę, bardzo dobrze sobie z nią radzimy. Wszyscy mamy nadzieję na wygaszenie pandemii i powrót do normalnego życia studenckiego.

Panie Rektorze ten rok aka-

### demicki przyniósł w Uczelni wiele zmian i nowości. Proszę o nich opowiedzieć.

Ten rok rozpoczęliśmy z nowym kierunkiem studiów licencjackich w naszej ofercie - informatyką. Historycznym dla nas momentem była zgoda na uruchomienie studiów II stopnia, kończących się uzyskaniem tytułu magistra na kierunku pielęgniarstwo. Niedawno, na początku kwietnia nasza Uczelnia otrzymała akredytację i certyfikat Ministerstwa Zdrowia na kształcenie na kierunku pielęgniarstwo I stopnia (studia licencjackie) na okres 5 lat. To potwierdzenie wysokiej jakości kształcenia w UPZ. Specjalnie na potrzeby tego kierunku przy ul. Hrubieszowskiej powstało Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej i aktualnie trwa wyposażenie tej jednostki w nowoczesny sprzęt, identyczny z tym, jaki studenci spotkają w swojej przyszłej pracy zawodowej w szpitalach lub innych placówkach medycznych. To nowoczesny obiekt, który przysłuży się wykształceniu profesjonalistów w opiece medycznej.

W tym roku pozytywną ocenę Polskiej Komisji Akredytacyjnej otrzymał również kierunek mechanika i budowa maszyn, na którym kształcą się przyszli inżynierowie. PKA w swojej ocenie podkreśliła bardzo dobrze wyposażoną bazę dydaktyczną, współpracę z otoczeniem społeczno-gospodarczym, relacje kadry ze studentami oraz wsparcie socjalne studentów.

Co tegorocznym maturzystom oferuje Uczelnia Pań-

## Zapraszamy na bezpłatne studia w Zamościu



stwowa w Zamościu?

UPZ jest miejsce, gdzie możliwości rozwoju znajdą dla siebie zarówno osoby o zainteresowaniach humanistycznych, jak też ekonomicznych, technicznych lub wiążące swoją przyszłość z pracą w służbie zdrowia. Kandydatom proponujemy studia licencjackie na kierunkach: bezpieczeństwo narodowe, filologia angielska, finanse i rachunkowość, informatyka, pedagogika, pielęgniarstwo, turystyka i rekreacja. Ponadto oferujemy studia inżynierskie na kierunkach logistyka oraz mechanika i budowa maszyn. Jak już wspominałem w nowym roku akademickim ruszamy również ze studiami II stopnia dającymi tytuł magistra na kierunku pielęgniarstwo. Jestem przekonany, że mamy duże szanse, aby w tym roku uruchomić również

studia magisterskie na kierunku bezpieczeństwo narodowe. Wniosek został już złożony, czekamy na decyzję ministerstwa.

### Jakie atuty przemawiają za wyborem UPZ?

Powodów do wyboru UPZ jest wiele. Naszą najlepszą reklamą są opinie naszych studentów i absolwentów, którzy chwala sobie zarówno poziom studiów, jak też atmosferę w Uczelni. To nie wszystko. Od początku istnienia nasza Uczelnia daje szansę na bezpłatne studia stacjonarne. Lokalizacja blisko domu, miejsca zamieszkania, co zmniejsza koszty utrzymania to kolejny atut z grona tych ekonomicznych. Poza darmowymi studiami proponujemy młodym ludziom atrakcyjną i bogatą ofertę stypendiów. W roku aka-

demickim 2020/2021 stypendia socjalne w UPZ wynoszą 1000-1200 złotych miesięcznie. Najlepsi studenci mogą otrzymać stypendium za wyniki w nauce, osiągnięcia sportowe lub artystyczne w wysokości 800-1200 zł. Jesteśmy też otwarci na osoby pracujące, które chciałyby zdobyć wyższe wykształcenie, czy podnieść swoje kwalifikacje. Osoby, które pracują zawodowo mogą ukończyć studia stacjonarne korzystając z Indywidualnej Organizacji Studiów lub podjąć studia podyplomowe. W UPZ nie ma żadnych problemów, jeśli ktoś chciałby pogodzić pracę zawodową i życie rodzinne z nauką.

### Czego chciałby Pan Rektor życzyć tegorocznym maturzystom?

Jesteśmy w trakcie egzaminów maturalnych. To bardzo trudny czas, ponieważ odbywają się one w zastrzyżonym rygorze wynikającym z panującej pandemii. W tych trudnych dniach, zarówno maturzystom, jak i wspierających ich rodzinom życzę dużo zdrowia i powodzenia podczas zmagania w trakcie egzaminów. Życzę, by uzyskane wyniki pozwoliły młodym ludziom z odwagą wejść w dorosłość, aby dały im szansę na realizację marzeń i planów życiowych. Chciałbym, aby młodzież rozważając dalszą edukację, zwróciła uwagę na ofertę naszej Uczelni i podjęła studia w Uczelni Państwowej im. Szymona Szymonowicza w Zamościu.

Rozmawiał DR

W dniach 23-25 kwietnia 2021 r. w hali Zespołu Szkół Ponadpodstawowych Nr 5 w Zamościu, odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 20 w podnoszeniu ciężarów. Jednym z partnerów wspierających sportowców i wydarzenie była Uczelnia Państwowa w Zamościu.

Mistrzostwa zgromadziły w



## UPZ wspiera sztangistów

Zamościu najlepszych młodych zawodników w podnoszeniu ciężarów z całej Polski. Gościem specjalnym zawodów był **Szymon Kołecki**, zdobywca srebrnego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney w 2000 oraz złotego na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008, 4-krotny medalista mistrzostw świata, 6-krotny medalista mistrzostw Europy. Kołecki to również były prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów.

W mistrzostwach udział wzięli m.in. zawodnicy KS Agros Zamość, z którym od wielu lat współpracuje Uczelnia Państwowa w Zamościu. Reprezentanci UPZ trenują pod okiem szkoleniowca Agrosu trenera **Andrzeja Gawła**, który przygotowuje ich do zawodów akademickich.

*-Jeżeli chodzi o sportowy aspekt mistrzostw to oceniam go bardzo dobrze. Moi zawodnicy zdobyli dwa medale. Maksymilian Dorn w kategorii 96 kg zdobył*



*złoto, z kolei w kat. 109 kg srebro zdobył Szymon Trytek. Chłopcy spisali się bardzo dobrze, zwłaszcza, że przed nimi jeszcze egzaminy maturalne i podejmowanie życiowych decyzji, odnośnie studiów i kariery sportowej. Z tego co wiem, Szymon planuje zostać w Zamościu i wesprzeć reprezentację naszej Uczelni. UPZ mocno nas wspiera i dzięki temu nasi sportowcy mogą czuć się docenieni – ocenia trener Andrzej Gawł.*

W podobnym tonie wypowiedział się gość specjalny wydarzenia, medalista olimpijski i były prezes PZPC, Szymon Kołecki.

*-Cieszy to, że Uczelnia*



*wspiera młodych sztangistów. Taka postawa zasługuje na pochwałę – mówił olimpijczyk, który dla wielu młodych zawodników jest idolem i wzorem do naśladowania.*

DC

Jak nie dać się oszukać podczas internetowych zakupów? W jaki sposób sprawdzić wiarygodność sprzedającego? Co zrobić, gdy już zamiast zamówionego nowego telefonu dostaniemy np. ziemniaka albo trociny? Jak rozpoznać i uniknąć internetowych oszustów? O tym wszystkim studentom Uczelni Państwowej w Zamościu opowiedział Radosław Juźwiak z Allegro.pl podczas webinarium „Bezpieczne zakupy w sieci” zorganizowanego przez Zakład Finansów i Rachunkowości oraz Zakład Pedagogiki UPZ w ramach programu Nowoczesne Zarządzanie Biznesem.

Radosław Juźwiak pracuje w Dziale Bezpieczeństwa platformy Allegro.pl, a w przeszłości

## Jak robić bezpieczne zakupy w sieci?

pracował dla innego popularnego serwisu olx.pl. Spotkanie z nim rozpoczęła wykładowczyni UPZ, **mgr Anna Kierepka-Kasztelan**. Następnie o zagrożeniach występujących podczas internetowych zakupów i możliwościach zabezpieczenia naszych pieniędzy opowiedział gość spotkania. Wydarzenie cieszyło się sporym zainteresowaniem, wzięło w nim bowiem udział ponad 100 osób!

Radosław Juźwiak scharakteryzował szeroką paletę internetowych zakupów, a swój wykład ubarwił anegdotami z życia, o których spora część z nas czyta w prasie oraz w portalach informacyjnych.

- Na pewno każdy z nas słyszał o tym jak ktoś w Polsce zamówił



telefon a otrzymał cegłę lub ziemniaka albo trociny? Takie sytuacje się zdarzają – mówił specjalista z Allegro.pl i podsuwał możliwe sposoby weryfikacji autentyczności sprzedawców w Internecie.

- Jeśli kiedyś traficie na sklep internetowy z tylko jedną formą płatności to na 99% może to być sklep fałszywy. Taki sklep można sprawdzić w rejestrze przedsię-

biorców. Warto też poszukać i poczytać opinie i komentarze internautów o danym sklepie. Należy również zwrócić uwagę, czy z tym sklepem współpracują pośrednicy płatności. Ich brak może być podejrzany – wyliczał możliwości zabezpieczenia się przed oszustami ekspert.

Gość spotkania zwrócił także uwagę i ostrzegł przed próbami wyłudzenia za pomocą portali społecznościowych czy komunikatorów jak np. Messenger. Dzieje się tak, gdy ktoś przejmie konto naszego znajomego i następnie pisze do nas z prośbą o przelew, pożyczkę lub kliknięcie w link.

Webinarium „Bezpieczne zakupy w sieci” odbyło się 10 maja 2021 r. na platformie Microsoft Teams. Zorganizowane zostało przez Zakład Finansów i Rachunkowości oraz Zakład Pedagogiki UPZ w ramach programu Nowoczesne Zarządzanie Biznesem.

Program Nowoczesne Zarządzanie Biznesem powstał z inicjatywy Związku Banków Polskich i Biura Informacji Kredytowej i obecnie jest realizowany w ok. 120 polskich uczelniach m.in. w Uczelni Państwowej w Zamościu. Projekt realizowany jest w przeświadczeniu, że połączenie doświadczeń dydaktycznych i naukowych z wiedzą praktyczną pozwoli na lepsze przygotowanie odbiorców do praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w przyszłej pracy zawodowej.

dc, fot. pixabay.com

## Jedyna w Polsce

Agata Czuk, tegoroczna maturzystka z I LO w Zamościu zdobyła tytuł finalistki 70. Ogólnopolskiej Olimpiady Fizycznej.

szych konkursów przedmiotowych. W finale trzeba było zmierzyć się z wymaganiami z teorii fizyki oraz z doświadczeniami. Agata była jedyną przedstawicielką płci pięknej w gro-



Sam awans do zawodów centralnych był dużym osiągnięciem – Olimpiada Fizyczna organizowana przez Polskie Towarzystwo Fizyczne cieszy się ogromną renomą, ale i zasłużoną opinią jednego z najtrudniej-

nie finalistów.

Opiekunem uczennicy jest nauczyciel fizyki Andrzej Mazurkiewicz..

I LO w Zamościu

## Sukces dziewczyn z ZSZiO w Biłgoraju

Za nami centralny etap XII Olimpiady Wiedzy Hotelarskiej. W tym rok tytuł przewodni brzmiał "Działania proekologiczne w nowoczesnym hotelarstwie i gastronomii". Wśród głównych celów Olimpiady jest przede wszystkim: rozwijanie wśród młodzieży zainteresowań hotelarstwem i turystyką oraz podnoszenie poziomu umiejętności zawodowych ujętych w podstawie programowej kształcenia w zawodzie technika hotelarstwa.

W etapie centralnym Olimpiady uczestniczyło 36 najlepszych uczniów z całej Polski, którzy zostali wyłonieni w trakcie zmagania w etapie okręgowym. ZSZiO w Biłgoraju w etapie centralnym reprezentowały, aż dwie uczennice: **Ewelina Ostrowska i Agata Saniak** z klasy IV Technikum Hotelarskiego.

Etap centralny Olimpiady podzielony był na dwie części. Pierwsza składała się z testu teoretycznego zawierającego 60 pytań jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, który wyłonił finałową „piętnastkę”. Ewelina Ostrowska zakwalifikowała się do etapu drugiego, który



polegał na obsłudze gościa w recepcji w wybranym języku obcym. Recepcja hotelu, w którym pracowali uczestnicy konkursu, znajdowała się w Karpaczu.

Po zmaganiach w finałowej „piętnastce” Ewelina otrzymała tytuł laureata XII Olimpiady Wiedzy Hotelarskiej. Natomiast

Agata Saniak została finalistką Olimpiady.

Uczennice do Olimpiady przygotowywała pani Małgorzata Magoch – nauczyciel przedmiotów zawodowych w ZSZiO Biłgoraj.

ZSZiO w Biłgoraju

## Posłuchaj Kwadransu Akademickiego!

Gorąco polecamy audycję Kwadrans Akademicki, którą możecie usłyszeć na antenie Katolickiego Radia Zamość.

Audycja poświęcona działalności Uczelni Państwowej im. Szymona Szymonowicza w Zamościu, w której poruszane są zagadnienia związane z życiem akademickim, rozmowy z wykładowcami, studentami i osobami związanymi z uczelnią.

Program możecie usłyszeć na antenie Katolickiego Radia Zamość na częstotliwości 90,1 MHz w każdą drugą sobotę



miesiąca o godz. 17.15.

Możecie też odsłuchać wszystkie dotychczas nagrane audycje na stronie internetowej: <https://www.radiozamosc.pl/s/117/kwadrans-akademicki>

Zapraszamy do słuchania!

dc

Uczeń I Liceum Ogólnokształcącego im. ONZ w Biłgoraju, Kacper Kudach uzyskał tytuł finalisty 45. Ogólnopolskiej Olimpiady Języka Angielskiego, która odbyła się w dniach 12-14 kwietnia 2021 roku w Poznaniu. Tytuł finalisty zapewnił Kacprowi 100% wynik na maturze z języka angielskiego na poziomie podstawowym i rozszerzonym.

W finale olimpiady wzięło udział 61 uczniów z 44 szkół z

## Brawo Kacper!



całej Polski. Zadaniem uczestni-

ków było rozwiązanie testu, który składał się z następujących części: test tłumaczeniowy, test słownictwa (luki), czytanie oraz test luk (czytanie i pisanie). W części ustnej olimpiady finaliści wykazywali się wiedzą na temat krajów anglojęzycznych i przeczytanych lektur.

Opiekunami Kacpra byli pan Robert Grabias i pani Renata Mokrzyńska.

I LO w Biłgoraju

## Zawód finansisty ma przed sobą dobrą perspektywę

Kierunek finanse i rachunkowość jest kierunkiem perspektywicznym, umożliwiającym stosunkowo szybkie i łatwe znalezienie pracy zarówno w kraju, jak i za granicą. Uzyskany zawód zapewnia godziwe wynagrodzenie, a wraz z nabywaniem doświadczenia zawodowego nawet bardzo dobre wynagrodzenie mówi dr hab. Mieczysław Kowerski, wykładowca Uczelni Państwowej w Zamościu na kierunku finanse i rachunkowość.

**Panie Profesorze ubiegłoroczny raport Barometr Zawodów wskazuje, że księgowi i finansisci to jedni z najbardziej poszukiwanych przez pracodawców specjalistów. Z kolei tegoroczny raport miesięcznika „Perspektywy” przedstawia ten kierunek studiów jako jeden z bardziej perspektywicznych, jeśli chodzi o zatrudnienie. Jak Pan Profesor skomentuje te dane?**

Należy zgodzić się z tymi obydwoma dokumentami. Po pierwsze, jeśli chodzi o zawód księgowego lub finansisty to można powiedzieć, że są to zawody uniwersalne, w tym sensie, że osoby o takim zawodzie mogą pracować w każdym sektorze gospodarki. Działy księgowo-funkcjonują w każdej firmie: w korporacjach, dużych i małych przedsiębiorstwach, w szpitalach, urzędach, w szkołach i tak można byłoby długo wymieniać. Skoro w Polsce zarejestrowanych jest ponad 2 miliony podmiotów to nawet ze względu na naturalną fluktuację, przechodzenie na emeryturę powoduje, że co roku mamy określoną podaż miejsc pracy, gdzie potrzebni są fachowcy w tej dziedzinie. Jeżeli chodzi o drugi raport miesięcznika „Perspektywy”, to z nim również należy się zgodzić. Ten zawód ma przed sobą przyszłość. Od przełomu wieków obserwujemy zjawisko, które w teorii finansów nazywa się finansjalizacją gospodarki. Chodzi tutaj o coraz większą dominację, wzrost potencjału i wzrost instytucji finansowych. Zjawisko

to jest różnie oceniane – nie zawsze pozytywnie. To jest uwarunkowane politycznie – ci, którzy mają poglądy lewicowe twierdzą, że to negatywne zjawisko, zaś liberałowie mówią z kolei, że pozytywne. Faktem jest, że sektor finansowy rośnie. W tej chwili aktywa finansowe na świecie są wielokrotnie większe niż roczny Produkt Krajowy Brutto. To oznacza, że ktoś tymi aktywami musi zarządzać, począwszy od obliczeń i rachunków po zarządzanie. W związku z tym ten zawód ma przed sobą dobrą perspektywę.

**Panie Profesorze proszę opowiedzieć, gdzie absolwenci kierunku FiR mogą znaleźć zatrudnienie?**

Jak już wspomniałem w praktycznie każdym sektorze gospodarki. Przede wszystkim w działach księgowo-finance, które istnieją w każdej większej firmie. Jeżeli chodzi o małe firmy to one zazwyczaj korzystają z outsourcingu, czyli zewnętrznych firm obrachunkowych, z biur księgowych i tam mogą znaleźć pracę absolwenci kierunku finanse i rachunkowość. Mogą oni również znaleźć zatrudnienie w innych instytucjach finansowych jak na przykład w firmach ubezpieczeniowych, firmach podatkowych, firmach audytorskich. Mogą również rozpocząć własną działalność. Możliwości jest bardzo wiele.

**Przypomnijmy, że absolwentka finansów i rachunkowości w UPZ i dyplomantka Pana Profesora, Emilia Rechul zajęła III miejsce w Konkursie o Nagrodę Prezesa Agencji Rozwoju Przemysłu S.A. na najlepszą pracę licencjacką w obszarze zarządzania przedsiębiorstwem w warunkach globalizujących się rynków. To osiągnięcie sporo mówi o poziomie studiów prawda?**

Owszem. Jeżeli chodzi o kierunek finanse i rachunkowość to jak większość kierunków jest on wystandaryzowany. To znaczy,



że na każdej uczelni studenci muszą wysłuchać tych samych wykładów, odbyć podobne ćwiczenia. Oczywiście słuchanie wykładów z tego samego przedmiotu, lub odbycie tych ćwiczeń nie oznacza, że percepcja jest jednakowa. Wykłady stanowią 25 proc. zajęć, zaś ¾ zajęć to ćwiczenia, laboratoria, zajęcia praktyczne, warsztaty oraz praktyki zawodowe. To daje duże możliwości pogłębienia wiedzy i umiejętności. Chciałbym też zwrócić uwagę na jeden z przedmiotów, który prowadzę, seminarium licencjackie. Tutaj rozwiązanie jest inne niż w większości uczelni, dlatego, że seminarium trwa aż trzy semestry i odbywa się w stosunkowo małych grupach 7-8 studentów. W związku z tym praktycznie można przez te trzy semestry prowadzić pracę indywidualną z każdym seminarzystą. Młodzi ludzie, pomimo, że słuchają wykładów na I i II roku nie są w stanie tak szybko percepcować całą wiedzę, Seminarium daje możliwość szczegółowego pogłębienia tej wiedzy i prowadzenia – co może wydawać się zaskakujące – badań naukowych. Najczęściej polega to na tym, że próbujemy weryfikować niektóre teorie i hipotezy finansowe, a ich są dziesiątki, a nawet setki, na przykładzie najczęściej polskiego rynku finansowego, polskiego rynku kapita-

łowego, giełdy. Mamy tutaj bardzo szerokie dostępne dane. Mamy też dostęp do laboratoriów komputerowych, nowoczesnych programów finansowych, nowoczesnych programów statystycznych, ekonometrycznych, które pozwalają nam przygotowywać tego typu prace.

Jeżeli chodzi o pracę pani Emili Rechul pt. „Próba wyznaczenia optymalnej ze względu na rentowność struktury kapitału spółek budowlanych notowanych na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie.” Kwestia optymalnej struktury kapitału jest to problem w sensie ogólnym nierozwiązalny, natomiast w sensie szczegółowym, konkretnych podmiotów, konkretnych spółek jest to oczywiście problem do rozwiązania. Takie rozwiązanie zaproponowała pani Emilia. Wymagało to od niej dużego wysiłku, nakładu pracy, ale się opłaciło. To oznacza, że uczyć się warto. Oczywiście nie wszyscy mogą jeszcze podczas studiów otrzymywać nagrody z tego tytułu, ale to na pewno będzie procentowało w pracy zawodowej w przyszłości.

**Wielu młodych ludzi zastanawia się nad wyborem drogi życiowej. Dlaczego warto wybrać kierunek taki jak finanse i rachunkowość?**

Generalnie kierunek finanse i rachunkowość jest kierunkiem perspektywicznym, umożliwiającym stosunkowo szybkie i łatwe znalezienie pracy zarówno w kraju, jak i za granicą. Uzyskany zawód zapewnia godziwe wynagrodzenie, a wraz z nabywaniem doświadczenia zawodowego nawet bardzo dobre wynagrodzenie. Daje też możliwości rozwoju. Jeżeli chodzi o Uczelnię Państwową w Zamościu to chciałbym zwrócić uwagę na program studiów, który w moim przekonaniu jest bardzo dobrze opracowany i realizowany oraz właściwie wyposażenie laboratoriów. Współczesne finanse i rachunkowość to w gruncie rzeczy praca z komputerem, programami i systemami komputerowymi. My te systemy oraz programy mamy i dajemy możliwość zapoznania się z nimi. Nasz absolwent idąc do pracy jest przygotowany do użytkowania programów księgowych i systemów finansowych, bo miał już z tym do czynienia. Studenci mają też możliwość rozwoju indywidualnych zainteresowań w Studenckim Kole Naukowym Przedsiębiorczości, które daje możliwość udziału w konferencjach i prowadzenia pierwszych prac badawczo – naukowych, które są bardzo ważne. Należy też zwrócić uwagę na sześciomiesięczne praktyki zawodowe w konkretnych przedsiębiorstwach, gdzie student jest w stanie poznać ducha firmy. Studenci mają też możliwość uzyskiwania dodatkowych certyfikatów specjalistycznych np. Centrum Informacji Księgowej, czy też Comarch ERP, czyli systemów funkcjonujących w wielu firmach, w których pracują księgowi i finansisci. Zdecydowanie warto wybrać ten kierunek studiów.

Rozmawiał Daniel Czubara

Kolejny rocznik studentów kierunku finanse i rachunkowość Uczelni Państwowej im. Szymona Szymonowica w Zamościu uzyskał Certyfikat COMARCH ERP OPTIMA, potwierdzający umiejętność samodzielnej pracy z nowoczesnym oprogramowaniem finansowo-księgowym.

Uczelnia Państwowa im. Szymona Szymonowica w Zamościu od trzech lat współpracuje z COMARCH S.A., największą w Polsce spółką informatyczną specjalizującą się we wdrażaniu nowoczesnych rozwiązań do zarządzania dla mikro, ma-

## Certyfikaty dla studentów finansów i rachunkowości UPZ

# COMARCH

łych, średnich oraz dużych przedsiębiorstw.

W ramach podpisanej umowy, studenci kierunku finanse i

rachunkowość mają dostęp do bezpłatnych pakietów szkoleń e-learningowych, obejmujących obsługę modułów (Księga Handlowa, Księga Podatkowa, Kadry i Płace) systemu COMARCH ERP Optima oraz dostęp do bezpłatnego egzaminu online.

W tym roku ponad 90 procent studentów III roku zdobyło Certyfikat OPTYMALNY START, potwierdzający znajomość obsługi oprogramowania COMARCH ERP OPTIMA.

Uzyskując ten certyfikat, stu-

denci Uczelni Państwowej im. Szymona Szymonowica w Zamościu stają się konkurencyjni na rynku pracy.

Więcej informacji o certyfikacie można znaleźć pod adresem internetowym:

<https://www.comarch.pl/.../coma.../certyfikacja-comarch-erp/>

Wzmocnij swoje CV certyfikatem i zdobądź wymarzoną pracę!

FiR

# Bezpieczeństwo ekologiczne wyzwaniem XXI wieku

16 kwietnia 2021 r. odbyło się seminarium studenckie pt. "Bezpieczeństwo ekologiczne wyzwaniem XXI wieku". Seminarium zorganizowane zostało w formule on-line na platformie edukacyjnej [upz.eduportal.pl](http://upz.eduportal.pl) przez Koło Naukowe Bezpieczeństwa Narodowego, Koło Młodego Stratega oraz Studenckie Koło Stosunków Międzynarodowych. Całość przedsięwzięcia koordynowała dr Justyna Misiągiewicz.

W programie seminarium uwzględniono problematykę bezpieczeństwa ekologicznego, jego specyfikę oraz wpływ zanieczyszczenia środowiska na różne obszary życia ludzkości. Poruszono również kwestię oddziaływania polityki bezpieczeństwa energetycznego na zjawisko globalnego ocieplenia.

Otwarcia seminarium i powitania uczestników dokonał JM Rektor UPZ **dr hab. Andrzej Samborski**. Pogratulował on inicjatywy i życzył udanych obrad. Następnie głos zabrał Prorektor, **dr inż. Andrzej Burda** oraz Pani Dyrektor Instytutu Społeczno - Ekonomicznego, **dr Maria Kierepka**. Z kolei **dr Łukasz Potocki** – kierownik Zakładu Bezpieczeństwa Narodowego – przedstawił plany zakładu na kolejne inicjatywy tego typu.

W ramach wprowadzenia i słowa wstępnego, dr Justyna Misiągiewicz

z Zakładu Bezpieczeństwa Narodowego określiła genezę, istotę i specyfikę podstawowych kategorii poruszanych podczas konferencji oraz wyświetliła krótki film na temat procesu topnienia lodowców i konsekwencji tego procesu dla przyszłości funkcjonowania ludzkości. Prelegentami w ramach konferencji byli studenci 3 roku Bezpieczeństwa Narodowego w ramach UPZ, oraz studenci studiów magisterskich UMCS w ramach kierunku Bezpieczeństwo Narodowe oraz International Relations. W spotkaniu uczestniczyli także wykładowcy i studenci UPZ.

W pierwszym wystąpieniu pt. "Climate change is a ecological problem or political problem?" - **Ayla Novruzova** (UMCS) przedstawiła bardzo interesującą analizę kwestii bezpieczeństwa klimatycznego, a zwłaszcza problematykę efektu cieplarnianego, topnienia lodowców, czy podwyższenia temperatury w skali globalnej w kontekście zjawiska ich upolitycznienia w ramach różnych forów międzynarodowych.

Następnie, **Dagmara Chrzanowska** (UPZ), w swoim referacie: "Bezpieczeństwo żywnościowe a zmiany klimatu, zdefiniowała pojęcie bezpieczeństwa żywnościowego. Odniosła się ona również do problematyki globalnego ocieplenia i zanieczyszczenia środowiska, podkreślając znaczenie tych zjawisk dla jakości żywności. Pani Dagmara bardzo szczegółowo scharakteryzowała różne choroby zwierząt, będące właśnie konsekwencją powyższych zagrożeń. Następnie poruszyła ona kwestię polityki Unii Europejskiej w obszarze ochrony żywności.

Kontynuacją powyższego wątku był referat **Elżbiety Lasoty** (UPZ) na temat Europejskiego Zielonego Ładu. Prelegentka w sposób kompleksowy określiła główne elementy i filary tej polityki. Jej prezentacja udowodniła, iż problematyka bezpieczeństwa klimatycznego stanowi priorytet strategii tej organizacji. Jednak zwróciła ona również uwagę na fakt, iż trudno jest implementować bardzo ambitne cele UE w wymiarze ochrony środowiska.

Następnie, prezentacja **Rafała Chrzanowskiego** (UPZ) na temat bezpieczeństwa energetycznego Unii Europejskiej oraz

perspektywy wykorzystania odnawialnych źródeł energii, stanowiła uzupełnienie powyższych rozważań. Prelegent określił istotę i specyfikę bezpieczeństwa energetycznego UE. Jednak głównym celem badawczym analizy było wykorzystanie źródeł odnawialnych w bilansie energetycznym organizacji.

Obszerna prezentacja studentów UMCS: **Karola Banasika i Huberta Besztaka** pt.: "Bezpieczeństwo energetyczne Polski - perspektywa wykorzystania odnawialnych źródeł energii, pokazała, z jakimi problemami politycznymi i systemowymi styka się Polska, jako państwo oparte na węglu, jako głównym surowcem w branży elektro - ciepłowniczej. Studenci w sposób kompleksowy scharakteryzowali system energetyczny w Polsce, jego główne problemy i

wyzwania.

Końcowe wnioski i przemyślenia przedstawili dr Maria Kierepka, dr Monika Rajtak oraz dr Łukasz Potocki. Zamknięcia konferencji dokonała dr Justyna Misiągiewicz.

Na przełomie XX i XXI wieku, ochrona środowiska stała się jednym z głównych wyzwań w obszarze współpracy międzynarodowej ale i badań naukowych. Tym samym, międzynarodowy reżim zmian klimatu stał się jednym z głównych uwarunkowań polityki bezpieczeństwa. Konferencja stanowiła ważny głos w ramach wielu analiz i publikacji na temat bezpieczeństwa ekologicznego. Udowodniła ona, iż ta problematyka nie jest obca również studentom, którzy wykazali się nie tylko troską o środowisko naturalne, ale również ogromną świadomością podstawowych procesów stanowiących zagrożenie dla klimatu. Dokonali oni bowiem kompleksowej analizy zarówno zjawisk w wymiarze geograficznym, czy biologicznym, jak również polityki państw czy organizacji międzynarodowych w tym wymiarze.

Zgodnie z deklaracją Międzynarodowej Agencji Energetycznej, świat potrzebuje ekologicznej rewolucji energetycznej w celu uniezależnienia od paliw kopalnych. Taka rewolucja zwiększyłaby globalne bezpieczeństwo energetyczne, trwały wzrost gospodarczy oraz sprzyjałaby rozwiązywaniu problemów środowiskowych.

JM

## Bezpieczeństwo ekologiczne wyzwaniem XXI wieku – seminarium naukowe z okazji Dnia Ziemi



## Finisz "Ligi Patriotów" w "Elektryku"

Ostatni turniej innowacji "Liga Patriotów" w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 3 w Zamościu za nami.

Uczestnicy rozegrali sześć turniejów powiązanych z ważnymi datami z historii naszego kraju. Uczyli się sportowej rywalizacji, poszerzali wiedzę historyczną oraz doskonalili umiejętności pracy na komputerze.

Ostatni turniej poświęcony był 230 rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Zwyciężyła w nim klasa 2M w składzie Sebastian Cichocki oraz Kacper Nowosad. Pokonali oni w walce finałowej klasę 2N (Alan Chybowski i Stanisław Paszt). Trzecie miejsce zajęła klasa 1E, którą reprezentowali Patryk Grygiel i Dominik Piłat.

Turniej wsparła swoją wiedzą historyczną Pani Anna Szozda, która wprowadziła uczestników w czasy tak ważne



dla naszej historii.

Końcowa klasyfikacja klas w turnieju wygląda następująco:

2M – 9 pkt

2N – 9 pkt

2F – 5 pkt

1M – 4 pkt

1E – 4 pkt

Wszystkim uczestnikom, ich wychowawcom oraz nauczycielom dziękujemy i gratulujemy zaangażowania w trudnym okresie nauczenia zdalnego. Podsumowanie projektu odbędzie się na przełomie maja i czerwca. Koordynatorami projektu byli Monika Kaproń oraz Radosław Oktaba.

Elektryk Zamość

## Piotr Szymani na podium Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Samochodowej



Uczeń Zespół Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych w Tomaszowie Lubelskim Piotr Szymani zajął II miejsce w finale 27 Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Samochodowej w kategorii 5 – stacje kontroli pojazdów. Turniej odbył się 21 kwietnia 2021 r.

Gratulujemy serdecznie i życzymy dalszych sukcesów!

Zespół Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych w Tomaszowie Lubelskim

Rozpoczęły się tegoroczne matury. Obowiązkowe z języka polskiego, matematyki i języka obcego. Ponadto młodzież mogła zdawać egzamin z przedmiotu potrzebnego do rekrutacji na wymarzone studia. Od wyników tych egzaminów zależą losy ich dalszej edukacji. Jak radzą sobie z nimi maturzyści z Zamojszczyzny?

4 maja rozpoczęły się egzaminy maturalne. Droga do nich łatwa nie była. Poza typowym stresem, jaki co roku towarzyszy maturom, w tym roku powodów do obaw dodawały komplikacje związane z koronawirusem. Ze względu na pandemię nauka odbywała się w formie zdalnej. Z tego powodu resort edukacji podjął decyzję o zmianach w egzaminach. Ponadto tegoroczni maturzyści nie mieli szansy na tradycyjny bal studniówkowy. Same egzaminy odbywały się w rygorze sanitarnym. Mówiąc krótko najłatwiej nie było. Po-

stanowiliśmy sprawdzić, jak maturzyści z Zamojszczyzny oceniają egzaminy i na gorąco zaraz po wyjściu ze szkoły komentują poziom trudności.

Matury zainaugurował tradycyjnie egzamin z języka polskiego. Wśród tematów pierwszy nawiązywał do powieści „Lalka” Bolesława Prusa i brzmiał: „Czy ambicja ułatwia człowiekowi osiągnięcie zamierzonego celu”. Drugi temat dotyczył miasta i odnosił się do „Ziemi obiecanej” Władysława Reymonta. Analiza tekstu dotyczyła wiersza Beaty Obertyńskiej „Strych”.

*-Przeczuwaliśmy, że „Lalka” może być w tym roku na maturze. To jeden z klasyków, który rotuje się co roku z „Dziadami” Mickiewicza i „Weselem” Wyspiańskiego. Poza tym nauczyciele od początku szkoły powtarzali nam, że „Lalka” jest często na egzami-*

# Matura 2021



Maturzyści z zamojskiej „Budowlanki”, fot ZSP nr 4 w Zamościu

*nach maturalnych i żeby mieć to na uwadze. Sprawdziło się - żartowali Jarek i Krystian, tegoroczni maturzyści z zamojskiego „Ekonomika”.*

*-Jak tylko zobaczyłem „Lalkę” wiedziałem, że będę pisał ten temat - mówi Paweł z I LO w Zamościu. Dodaje przy tym, że w weekend przed maturą powtarzał właśnie tę lekturę.*

Drugiego dnia matur abiturienti musieli zmierzyć się z królową nauk matematyką. Tego egzaminu obawiała się większość młodzieży. Matematyka jest bowiem piętą Achillesową nie tylko humanistów.

*-Miałam duże obawy, jeśli chodzi o matematykę, ale na egzaminie było dokładnie to, czego się uczyliśmy. Jestem pewna, że zdam, ale nie będzie to za wysoki wynik. Od*



Maturzyści z ZSP nr 1 w Zamościu, czyli „Ekonomika”

*zawsze matematyka była moją najstarszą stroną - zdradza Ania z I LO w Zamościu. Towarzyszące jej koleżanki jeszcze długo po egzaminie dyskutowały i porównywały wyniki swoich obliczeń.*

Wszyscy, z którymi rozmawialiśmy jednogłośnie zadowoleni byli z egzaminu z języka angielskiego,

skiego, ten bowiem najczęściej wybierała młodzież spośród języków obcych.

*-Matura była prosta i wystarczyło tylko sumiennie powtórzyć to, co ćwiczyliśmy na lekcjach. Zaskoczenia nie było - ocenia Monika z II LO w Zamościu. Wtórą jej koleżdy i koleżanki podkreślając, że stres i obawy były niepotrzebne.*

Oficjalne wyniki swoich egzaminów maturzyści poznają w lipcu. Warto przypomnieć, że dla peachowców, którzy z różnych przyczyn nie mogli podejść do matur w maju będą mogli podejść do niego w czerwcu. Egzamin w terminie dodatkowym odbędzie się od 1 do 16 czerwca 2021 r, a egzamin w terminie poprawkowym 24 sierpnia 2021 r. Wyniki egzaminu maturalnego ogłoszone zostaną 5 lipca 2021 r., a dla osób poprawiających w sierpniu - 10 września 2021 r.

**Red.**



Zadowolone maturzystki z „Ekonomika” chwilę po egzaminie z języka polskiego

## Polski serial podbił Netflix!

Cudze chwalicie, a swego nie znacie - mówi stare polskie przysłowie. Polski serial „Sexify” w ciągu kilku dni w wielu krajach na świecie stał się numerem jeden wśród najczęściej oglądanych produkcji.

8-odcinkowy serial „Sexify” pojawił się na Netflixie w środy 28 kwietnia. Następnego dnia był już na drugim miejscu wśród najpopularniejszych produkcji na platformie w Polsce, a od 30 kwietnia jest na pozycji lidera - pokazując dane zebrane przez serwis Flixpatrol. „Sexify” stało się też najpopularniejszym tytułem na Netflixie w kilku innych krajach. Od 1 maja utrzymuje się na takiej pozycji w Indiach, 3 maja wskoczyło na nią w Libanie, a 1 i 2 maja zajmował ją na Jamajce. W Niemczech, Francji, Włoszech, Rosji, Brazylii, Austrii, Izraelu na Węgrzech i Ukrainie serial od 30 kwietnia jest na drugim lub trzecim miejscu, a w wielu innych krajach, m.in. Hiszpanii, Szwecji, Kanadzie, Malesji, Australii i Argentynie, pozostaje w pierwszej piątce.

Jak wygląda fabuła serialu? Natalia - ambitna studentka informatyki, marzy o tym, żeby wy-



grać prestiżowy konkurs. Jej kluczem do sukcesu ma być innowacyjna aplikacja, która pozwoli zaspokoić ciekawość i seksualne potrzeby jej rówieśników. Problem w tym, że sama wie dużo o programowaniu, ale bardzo mało o seksie. Postanawia więc połączyć siły ze swoją najlepszą przyjaciółką Pauliną i koleżanką z akademika - Moniką. „Sexify” to zabawna i prowokująca opowieść o dojrzeniu, odkrywaniu kobiecej siły i seksualności.

W serialu główne role odgrywają młode i dotąd szerzej nieznanne aktorki: Aleksandra Skraba, Maria Sobocińska i Sandra Drzymalska. W „Sexify” wystąpili też Małgorzata Foremniak (Joanna - mama Moniki), Cezary Pazura

(Marek - Ojciec Moniki), Zbigniew Zamachowski (Dziekan), Bartosz Gelner (Konrad), Piotr Pacek (Mariusz), Wojciech Solarz (Doktor Krynicki), Kamil Wodka (Rafał), Jan Wieteska (Adam), Ewa Szykulska (Portierka).

To kolejny sukces polskiej produkcji na platformie Netflix. Przypomnijmy, że wcześniej w czołówce list oglądalności były m.in. film „Wszyscy moi przyjaciele nie żyją”. A wy już widzieliście „Sexify”? Jeśli macie ciekawą i interesującą recenzję to przyslijcie ją na adres: [skafander.info@gmail.com](mailto:skafander.info@gmail.com) Zapraszamy do udziału w dyskusji!

**Red., źródło: wirtualnedia.pl**

## Remont w „Ekonomiku”



Prezydent Miasta Zamość Andrzej Wnuk podpisał w dniu 20 kwietnia 2021 r. umowę na realizację zadań w ramach projektu pod nazwą „Rewitalizacja Starego Miasta w Zamościu”.

W ramach projektu zostanie wykonany remont poddasza Bastionu VI, czyli budynku w którym znajduje się Zespół Szkół Ponadpodstawowych Nr 1. Co się zmieni?

Poddasze budynku zostanie zaadaptowane na pracownię zajęć praktycznych dla uczniów naszej szkoły. Powstanie tam

Centrum Edukacyjno-Integracyjne oraz Klub Rozwoju Zawodowego.

Prace remontowe zostały zaplanowane w taki sposób, aby nie kolidować z funkcjonowaniem szkoły. Tym samym zajęcia lekcyjne będą odbywały się normalnie w budynku przy ul. Łukasieńskiego 8.

Termin zakończenia prac remontowych w ramach projektu „Rewitalizacja Starego Miasta w Zamościu” to koniec października 2022 roku.

**Ekonomik Zamość**

## Zaburzenia odżywiania - anoreksja

Publikacja w poprzednim wydaniu „Skafandra” relacji z konferencji dotyczącej zaburzeń odżywiania spotkała się z żywym zainteresowaniem Czytelników. Specjalnie dla Was studenci ze Studenckiego Koła Naukowego Pielęgniarstwa UPZ razem z opiekunem dr n. med. Marią Dorotą Kwiką przygotowali serię tekstów poświęconych temu problemowi. Zachęcamy do lektury!

### Zaburzenia odżywiania

Organizm człowieka do życia i prawidłowego funkcjonowania potrzebuje substancji odżywczych zawartych w żywności.

W naszej codziennej diecie na szczęście mamy możliwość wykorzystania różne rodzaje pożywienia co zapewniło gatunkowi Homo sapiens na przestrzeni dziejów sukces ewolucyjny. Niestety często dochodzi do popełniania błędów żywieniowych zarówno jakościowych, jak i ilościowych. Zazwyczaj błędy te są nieodczuwalne dla organizmu, ale te które kształtują się w okresie dzieciństwa i młodości mogą mieć negatywne skutki dla zdrowia, prowadząc do powstania chorób, licznych powikłań a nawet do śmierci.

Zaburzenia odżywiania (ang. eating disorders, ED) są problemami natury psychologicznej, choć ich skutki obejmują także sferę fizyczną i społeczną. Najczęściej diagnozowanymi zaburzeniami są: jadłowstręt psychiczny (anoreksja, ang. anorexia nervosa) i żarłoczność psychiczna (bulimia, ang. bulimia nervosa). Coraz więcej uwagi naukowcy poświęcają ortoreksji.

W literaturze podkreśla się rolę wielu czynników wpływających na powstanie zaburzeń odżywiania oraz ich wzajemnego oddziaływania na siebie. Przyczyny występowania zaburzeń odżywiania są złożone i dotychczasowe wyniki badań w tym zakresie wskazują na ich wielo-

czynnikowe uwarunkowanie, najczęściej wymienia się czynniki biologiczne, psychologiczne, behawioralne czy społeczno-kulturowe. Wśród najmłodszej grupy społeczeństwa na pierwszym miejscu podkreśla się rolę środowiska i rodziny. U młodzieży natomiast zmiany hormonalne, objętość tkanki tłuszczowej u dziewcząt, wpływ grup rówieśniczych i wartości jakie panują w grupie np. bycie szczupłym jako ideał oraz oczekiwania społeczne.

**Dr n.med. Maria Dorota Kwika**

*Anoreksja czyli inaczej jadłowstręt psychiczny*

Jest to zespół zaburzeń odżywiania się o podłożu psychogennym. Nie jest to choroba wywołana czynnikami fizjologicznymi lecz psychicznymi. Charakteryzuje się nienormalnie niską masą ciała, intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze oraz zaburzoną postrzeganiem swojej wagi.

Anoreksja jest chorobą polegającą na tym, że osoba chora odczuwa silny lęk przed przytęciem i konsekwentnie zmierza do osiągnięcia jak najmniejszej masy ciała. Zazwyczaj, stwierdza się niedożywienie różnego stopnia z wtórnymi zmianami hormonalnymi i metabolicznymi oraz zaburzeniami funkcjonowania organizmu.

*Pierwszy kliniczny opis anoreksji*

Pierwszy kliniczny opis anoreksji opublikował w 1694 roku Richard Morton, który zaproponował nazwę „suchoty nerwowe” dla tego zaburzenia występującego u jego dwóch pacjentek z objawami unikania jedzenia, skrajnego wyczerpania organizmu, braku miesiączki i nadaktywności. Tak oto pisał o jednej z nich: „szkielet ledwie pokryty skórą”, zmarła z „nadmiaru trosk i namiętności

umysłu”- podkreślał czynnik psychiczny wywierający wpływ na to schorzenie.

Opis choroby został udokumentowany w 1694 roku, ale pierwsze wzmianki o anoreksji po-



chodzą już ze średniowiecza gdzie zjawisko to było popularne wśród zakonnice.

„Cudowny brak apetytu” to zaburzenie odżywiania znane również jako „święta anoreksja” (anorexia mirabilis), było ono powszechne w czasach średniowiecza nie tylko na terenie Europy ale także świata. W dużej mierze dotyczyło głównie zakonnice. Sama praktyka samogłodzenia była powszechna wśród religijnych, głównie młodych kobiet, jako sposób naśladowania cierpienia Jezusa Chrystusa w jego męce podczas Pasji. Część badaczy twierdzi że anorexia mirabilis stanowi pewną historyczną kontynuację jadłowstrętu psychicznego.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaproponowała 5 kryteriów rozpoznawania jadłowstrętu psychicznego:

1. Celowa utrata masy ciała lub brak oczekiwanego przyrostu wagi w okresie rozwoju dziecka, powodująca niedowagę równą lub większą niż 15% oczekiwanej masy ciała.

2. Utrata masy ciała przez ograniczanie spożywania pokarmów (szczególnie tzw. tłuczonych

oraz przez co najmniej jedno z wymienionych poniżej zachowań: prowokowanie wymiotów, przeczyszczanie, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, stosowanie leków tłumiących łaknienie i/ lub środków moczopędnych.

3. Obecność tzw. zaburzeń obrazu ciała, a więc nieadekwatnego postrzegania własnego wyglądu (np. osoba wychudzona postrzega siebie jako otyłą lub niektóre części własnego ciała jako nadmiernie „otłuszczone” bądź „grube”).

4. Obecność charakterystycznych zaburzeń hormonalnych, czego wyrazem u dziewcząt jest utrata miesiączki lub brak pojawienia się pierwszej miesiączki, jeśli jadłowstręt psychiczny rozpoczął się przed okresem dojrzewania.

5. Zahamowanie rozwoju fizycznego.

### Rokowanie w anoreksji

Najczęściej stosowane kryteria określające wyleczenie anoreksji to utrzymywanie wagi ciała nie mniej niż 15% poniżej wagi przeciętnej dla wieku i wzrostu oraz regularne miesiączkowanie. Kryteria te są dalekie od doskonałości - np. kryterium miesiączkowania trudno odnieść do mężczyzn, którzy też chorują na anoreksję. Problemem jest także to, że nie uwzględniają stanu psychicznego danej osoby. Oczywiście można założyć, że utrzymywanie wagi na odpowiednim poziomie stanowi dowód na to, że leczenie przyniosło nie tylko poprawę fizycznego stanu zdrowia, ale także zmiany w myśleniu danej osoby. Jednak warto zdawać sobie sprawę z tego, że uzyskanie zdrowej masy ciała to tylko pierwszy krok, i że nie powinno to być jedyną podstawą do przerwania leczenia, gdyż zbyt wczesne porzucenie terapii wiąże się z większym ryzykiem nawrotów.

Na podstawie badań klinicznych można podać kilka podstawowych faktów dotyczących wyleczalności anoreksji;

- wyzdrowienie obserwuje się u 40-80 % pacjentów;

- czas trwania leczenia jest długi - w różnych badaniach uzyskano wyniki o dość dużym rozrzucie - np. leczenie trwające 2 lata przyniosło 13% przypadków wyzdrowienia;

- po 5 latach za wyleczone uznano 56% pacjentów;

- istnieje konieczność badań kontrolnych po zakończeniu leczenia przez okres co najmniej 4 lat celem zapobiegania nawrotom choroby;

- możliwość wyzdrowienia istnieje nawet po bardzo długim okresie trwania choroby;

☑ wskaźnik śmiertelności rośnie wraz z czasem trwania anoreksji (około 5-10 % po 5 latach, 15-25 % po 20 latach);

☑ około połowa przypadków śmiertelnych jest spowodowana fizycznymi komplikacjami niedożywienia (najczęściej związanych z układem krążenia), druga połowa jest spowodowana samobójstwem.

Anoreksja cechuje się dużym ryzykiem nawrotów. Przyczyną tego mogą być wykazane w badaniach naukowych zmiany w mózgu w przebiegu anoreksji dotyczące między innymi: zmniejszonej zdolności rozróżniania co jest sukcesem, a co jest porażką, obniżonej zdolności odczuwania przyjemności, zahamowania pozytywnych uczuć związanych z jedzeniem (prawdopodobnie spowodowane dysfunkcją zmysłu smaku). Dość często zdarza się, że anoreksja przeradza się w bulimie a nieleczona prowadzi do śmierci w około 10% przypadków.

**Karolina Paszt, Olena Zwierchowska, studentki pielęgniarstwa UPZ**

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu informuje, że w ramach Poradni Onkologicznej powstała Poradnia Chorób Piersi zajmująca się skoordynowaną opieką nad pacjentkami z podejrzeniem lub z rozpoznaniem nowotworu piersi.

Realizowane świadczenia obejmują profilaktykę oraz szybką diagnostykę obrazową i histopatologiczną chorób gruczołu sutkowego, umożliwiającą podjęcie leczenia już w wczesnym etapie choroby. Dzięki kompleksowemu podejściu można szczegółowo zaplanować i skutecznie przeprowadzić pacjenta przez cały proces: od diagnostyki

## W Zamościu powstała Poradnia Chorób Piersi

przez leczenie do rehabilitacji.

Plan postępowania diagnostyczno -terapeutycznego ustala wielodyscyplinarny zespół, w skład którego wchodzi specjalistów z różnych dziedzin medycyny: onkolog, chirurg-onkolog, radioterapeuta, radiolog, patomorfolog, psychoonkolog, pielęgniarka specjalistka, rehabilitant oraz koordynator pacjenta.

Świadczenia obejmują leczenie chirurgiczne, chemioterapeutyczne, radioterapeutyczne, rehabilitacyjne oraz psychologiczne



ne zgodnie z najnowszymi wytycznymi opartymi o aktualny stan wiedzy medycznej i międzynarodowe zalecenia.

Oddział Onkologii Klinicznej wspólnie z oddziałem Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Zakładem Radiologii posiada doświadczenie w leczeniu nowotworów piersi.

Wykonane są tu wszystkie dostępne procedury medyczne, w tym operacje oszczędzające pierś, biopsje węzła wartowniczego z zastosowaniem sondy śródoperacyjnej oraz wszystkie programy leczenia chemioterapeutyczne

go.

Nu-Med Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej Zamość oferuje pacjentom leczenie radioterapią i tym samym uzupełnia kompleksowe leczenie onkologiczne raka piersi.

Do poradni nie jest wymagane skierowanie, wizyty finansowane są przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Umawianie wizyt: rejestracja Poradni Onkologicznej, nr telefonu (84) 535- 98- 15, (84) 535-98- 16 od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:00.

**Źródło: Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu**



# Hyde Park Corner

Shakespeare's sonnet 130 mocks the clichés of Elizabethan (and, indirectly, of Petrarchan) love poetry. Instead of offering hyperbolic praise of his mistress, as was usual in contemporary blasons or catalogues of beauties, the poet denigrates her in a list of imperfections. The sonnets presented below attempt to reconstruct the Petrarchan blason underlying Shakespeare's mockery.

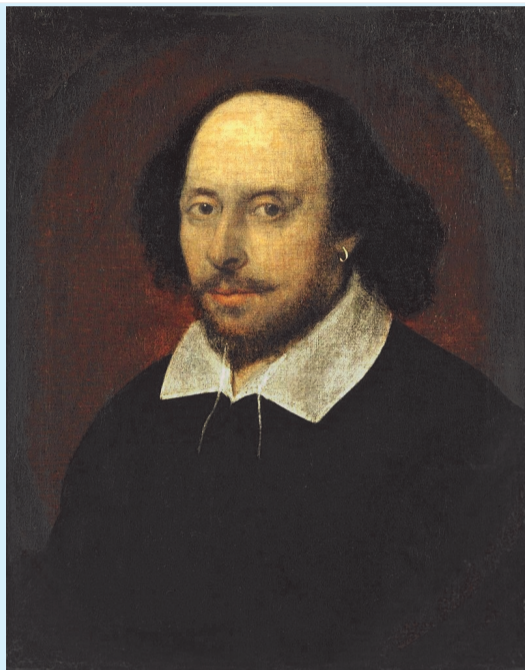
In this issue's Hyde Park Corner we present one of the creative exercises prof. Wojciech Nowicki, one of our tutors, and students of Filologia Angielska UPZ do in their British literature Classes. Yes, we are THAT good ;) If YOU are that good, join us, be one of our remarkable students and show us what you've got!



KOŁO NAUKOWE ANGLISTÓW  
UPZ w ZAMOŚCIU

## William Shakespeare, Sonnet 130

My mistress' eyes are nothing like the sun;  
Coral is far more red than her lips' red;  
If snow be white, why then her breasts are dun;  
If hairs be wires, black wires grow on her head.  
I have seen roses damasked, red and white,  
But no such roses see I in her cheeks;  
And in some perfumes is there more delight  
Than in the breath that from my mistress reeks.  
I love to hear her speak, yet well I know  
That music hath a far more pleasing sound;  
I grant I never saw a goddess go;  
My mistress, when she walks, treads on the ground.  
And yet, by heaven, I think my love as rare  
As any she belied with false compare.



William Shakespeare

As the roses I see in her cheeks  
And in none perfumes is there more delight  
Than in the breath that comes from my mistress' mouth  
I love to hear her speak, - 'cause I well know  
That music hath nothing, but sounds far worse  
I grant I never saw a goddess go

go;  
But when my mistress walks, I see one go.  
And yet, by heaven, I think our love is rare  
And constant as a North Star, oh I swear.

## Aleksandra Bezpalko - 2nd-year student of Filologia angielska UPZ

My mistress' irises' are much like the blue moon;  
Hot and red like chillies are smooth alluring lips.  
Firm breasts are curved, like peaches, and so are her hips;  
All over her idle head she has lustrous locks. I croon  
'The moon outshines the sun itself'. She thinks soon

Her bright eyes will steal my soul. My fingertips  
Already numb; I crave her presence. She is an eclipse,  
A thorny rose. I can't resist her voice, treacherously sweet tune.  
If she'd asked me to die I'd it willingly. Pandora's prize.  
Delightful scent surrounding her pleases my every cell.  
This belle's indeed breathtaking, yet 'er mind is horrid hell.  
She floats above the earth, still untouched by the skies.  
I swear to God, I'll never fall. I'll never be misled.  
She is a gorgeous goddess, but her heart's hollow like her head.

## Magdalena Pałęga - 1st-year student of Filologia angielska UPZ

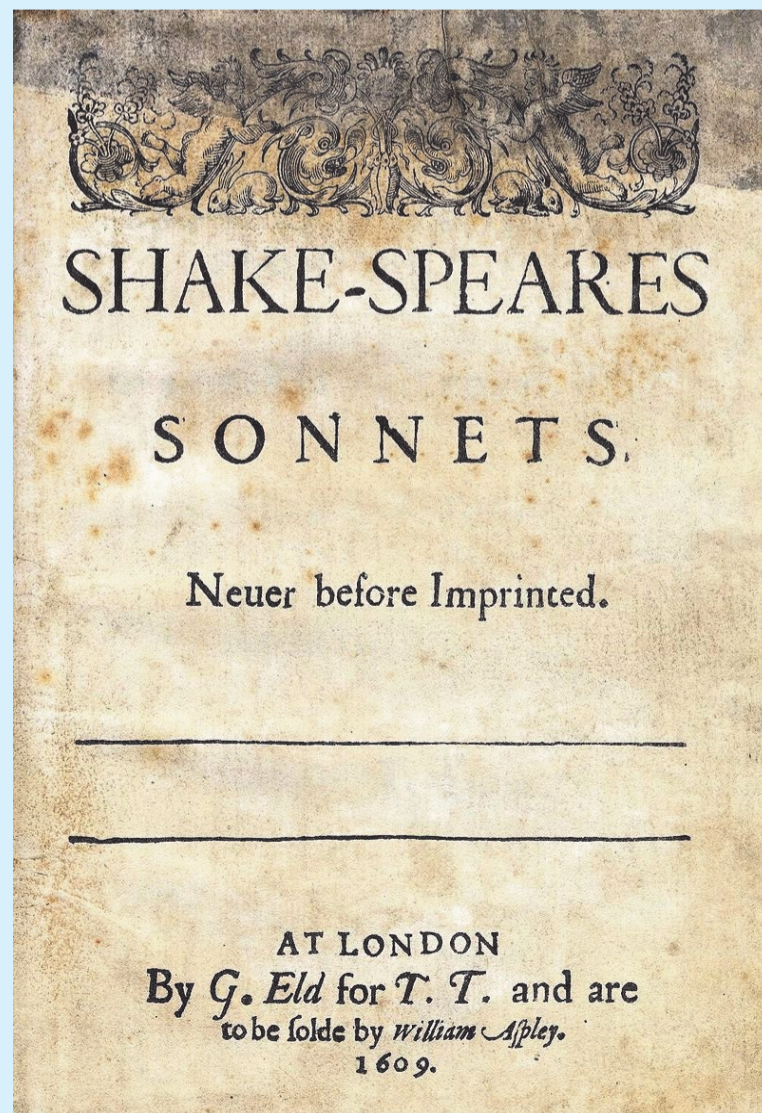
My mistress' eyes are quite like the sun;  
Coral is way less red than her lips' red;  
Her breasts are just the opposite of dun:  
If hairs be wires, they'd cover all her head.  
I have seen roses damask'd, red and white,  
I see them all when I look at her cheeks;  
And in any perfumes is there

more delight  
Than in the breath that comes when she speaks.  
I love to hear her sing - it slowly flows  
And that music hath so much pleasantly sound:  
I grant I never saw a goddess go, -  
So when my mistress walks, she does me astound.  
So, by heaven, I think that it is unfair  
To compare her to others, I do swear.  
Kamil Poznański - 1st-year student of Filologia angielska UPZ  
My mistress' eyes are very like the sun;  
If coral is red than her lips are like blood  
If snow be white, why then her breasts are even brighter than that  
If hairs be wires, golden wires grow on her head.  
I have not seen roses so red and white,

My mistress, when she walks, flies above the ground  
And yet, by heaven, I think my love as rare  
As any other real happiness.

## Julita Litkowska - 1st-year student of Filologia angielska UPZ

My mistress' eyes are glowing like the moon;  
Her lips like a rose, so red and gentle;  
If innocence is sweet then her breasts are too;  
If hair be wool, hers is black, soft, and delicate.  
I have seen roses damasked, red and white,  
And so, such roses I see in her cheeks;  
In some perfumes is there far less delight  
Than in my mistress' breath, calm and sweet.  
I love her voice, even in the heavens,  
There is no match to her beautiful soars;  
I grant I never saw a goddess



## Kompetencje interpersonalne partnera w świetle badań studentek (cz. 1)

Naturalną potrzebą każdego człowieka jest funkcjonowanie w otoczeniu innych ludzi oraz wchodzenie z nimi w różnorodne relacje. Potrzeba ta jednak nie jest taka sama u wszystkich.

Jedni stale dążą do inicjowania, tworzenia oraz rozwijania istniejących już relacji, a u drugich wydaje się ona niewielka i opiera się na podtrzymywaniu trwających już związków. Jednak u wszystkich jest ona wpisana w proces życia, ponieważ ludzie są istotami relacyjnymi. Oznacza to, że żyjemy nie tylko dla siebie, ale również dla innych ludzi. Szczególnie ważne są bliskie relacje będące istotnym elementem psychologicznego dobrostanu człowieka, ponieważ są źródłem szczęścia, zadowolenia i satysfakcji z życia. Już od urodzenia jesteśmy w relacjach z najbliższymi osobami, a pierwsze więzi wpływają na nasze późniejsze relacje z innymi ludźmi. „Relacje interpersonalne ujawniają to, co w każdym z nas jest niepowtarzalne. Dzięki nim możemy również uzyskać odpowiedzi na najważniejsze pytania naszego życia oraz doświadczyć miłości. Doświadczenie osobowej relacji prowadzi do dialogu, odsłonięcia siebie oraz otwarcia na drugą osobę tak, aby podjąć próbę jej zrozumienia i doświadczyć radości bycia rozumianym

Tematem mojej pracy były „Kompetencje interpersonalne partnera w świetle badań studentek”. Kompetencje interpersonalne (inaczej zwane kompetencjami miękkimi) to psychiczne umiejętności człowieka umożliwiające mu radzenie sobie w różnych sytuacjach społecznych. Polegają na umiejętnym kierowaniu sobą, czyli na planowaniu, przewidywaniu, radzeniu sobie ze stresem, zarządzaniu czasem, motywowaniu samego siebie, asertywności, kreatywności i inteligencji emocjonalnej. Dostarczają takich sposobów postępowania z innymi ludźmi, które sprzyjają budowaniu wartościowych związków oraz przyczyniają się do poczucia harmonii wewnętrznej i osobistego szczęścia. Są to zachowania, jakie jednostka świadomie stosuje w celu realizacji własnych zamierzeń lub zleconych jej zadań w bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi. prawidłowo

rozwinięte kompetencje społeczne są warunkowane zarówno cechami charakteru, takimi jak aktywność społeczna i uprzejmość, niektórymi cechami temperamentu (refleksyjność i opanowanie), jak i świadomością społeczną zwaną również społeczną inteligencją.



Celem badań mojej pracy było poznanie kompetencji interpersonalnych partnerów w ocenie kobiet studiujących pedagogikę i pielęgniarstwo na Uczelni Państwowej im. Szymona Szymonowicza w Zamościu.

Główny problem badawczy zawierał się w pytaniu: Czy studentki pedagogiki i pielęgniarstwa ujawniają podobieństwa i różnice w zakresie oceny kompetencji interpersonalnych partnera?

Biorąc pod uwagę główny problem badawczy, zostały sformułowane dwa problemy szczegółowe:

- 1) W jaki sposób kompetencje interpersonalne partnera charakteryzują studentki pedagogiki?
- 2) W jaki sposób kompetencje interpersonalne partnera charakteryzują studentki pielęgniarstwa?

W przeprowadzonym przeze mnie badaniu wzięło udział 60 studentek 1 i 2 roku pedagogiki oraz pielęgniarstwa. Grupa badawcza została dobrana z uwagi na fakt, że studentki to głównie osoby we wczesnej dorosłości. Według psychologii rozwoju człowieka okres wczesnej dorosłości trwa od 20 do 40 roku życia. Jest to faza życia, wyrażająca się zdolnością do prokreacji

oraz podejmowaniem nowych ról społecznych. W tym okresie życia rozpoczyna się budowanie dorosłej struktury życia opartej na olbrzymiej motywacji do działania, aktywności, wysokim poziomie energii życiowej, kreatywności, dumie, satysfakcji. Nie można jednak zapominać, że czas ten obfituje w szereg

normatywnych konfliktów, będących podłożem trudnych sytuacji dla wielu wchodzących w dorosłość osób. Młodzi ludzie na tym etapie życia skupiają się na zdobywaniu wykształcenia, doskonaleniu i poszerzaniu swoich umiejętności i kwalifikacji, odkrywaniu siebie oraz podejmowaniu decyzji w kształtowaniu swojej przyszłości, tak aby w jak największym stopniu zrealizować swoje pragnienia i cele życiowe. Jest to więc czas, kiedy bardzo ważne jest podejmowanie działań zmierzających do osiągnięcia wysokiego poziomu kompetencji interpersonalnych, ponieważ ułatwią one realizowanie zadań rozwojowych tego okresu.

Do badania został wykorzystany Kwestionariusz Kompetencji Interpersonalnych, którego tłumaczeniem i polską adaptacją zajęli się: Waldemar Klinkosz, Justyna Iskra i Magdalena Dawidowicz. Kwestionariusz bada 5 wymiarów kompetencji interpersonalnych: Inicjowanie relacji, Asertywne oddziaływanie, Ujawnianie siebie, Emocjonalne wspieranie i Rozwiązywanie konfliktów.

We wszystkich badanych wymiarach studentki pedagogiki otrzymały głównie wyniki przeciętne. Świadczy to o tym, że w opinii studentek pedagogiki ich

partnerzy to osoby, które raczej potrafią zawierać nowe znajomości, spotykać się z innymi oraz prowadzić z nimi rozmowy. Starają się także dobrze wypaść robiąc pierwsze wrażenie. Partnerzy w ocenie studentek pedagogiki raczej unikają narzucania innym własnego zdania, poglądów i

preferencji. Jednak są na ogół pewni siebie oraz posiadają zdolność mówienia „nie” i ujawniania swoich żądań. Studentki pedagogiki charakteryzują swoich partnerów jako osoby, które raczej potrafią zaufać drugiej osobie oraz mówić o swoich tajemnicach, problemach i uczuciach, co pozwala utrzymywać właściwe relacje z innymi. Partnerzy w ocenie studentek pedagogiki to również osoby, które na ogół są w stanie okazywać wsparcie emocjonalne bliskim osobom. Kierują się ich dobrem, przeżyciami, uczuciami oraz oczekiwaniami. W miarę swoich możliwości starają się zrozumieć drugą osobę. W opinii studentek pedagogiki ich partnerzy to osoby, które raczej unikają sytuacji konfliktowych, aby utrzymywać dobre relacje z innymi ludźmi oraz które nie radzą sobie z prawidłowym rozwiązywaniem konfliktów.

Studentki pielęgniarstwa również otrzymały we wszystkich badanych wymiarach głównie wyniki przeciętne. Oznacza to, że partnerzy w opinii studentek pielęgniarstwa to osoby, które na ogół potrafią rozpoczynać relację z nowopoznanymi osobami oraz podtrzymywać relacje, w których już uczestniczą. W ocenie studentek pielęgniarstwa ich partnerzy raczej unikają narzucania innym własnego zdania, przekonania i preferowanych przez nich zachowań. Szanują poglądy innych ludzi, nawet jeśli się z nimi nie zgadzają. Z charakterystyki studentek pielęgniarstwa wynika również, że ich partnerzy raczej są w stanie dzielić się z innymi prywatnymi informacjami na swój temat. Chętnie mówią o sobie osobom do których posiadają zaufanie. W opinii studentek pielęgniarstwa ich partnerzy raczej potrafią udzielać wsparcia emocjonalnego. Okazują im szacunek, współczu-

cie, empatię, potrafią pocieszać, okazywać zaufanie i sympatię. Partnerzy w ocenie studentek pielęgniarstwa to osoby starające się nie wchodzić w konflikty z innymi. Wolą unikać konfliktów niż mierzyć się z nimi i wywoływać niezadowolony ze strony drugiej osoby.

Uzyskane wyniki badań pozwalają na udzielenie odpowiedzi na pytanie główne, które brzmi: Czy studentki pedagogiki i pielęgniarstwa ujawniają podobieństwa i różnice w zakresie oceny kompetencji interpersonalnych partnera?

We wszystkich wymiarach kompetencji interpersonalnych badanych studentki pedagogiki i pielęgniarstwa przejawiały tendencję do uzyskiwania wyników przeciętnych. Otrzymane wyniki pozwalają stwierdzić, że partnerzy studentek pedagogiki i pielęgniarstwa (w ich ocenie) to przeważnie osoby, które raczej potrafią być skuteczne w inicjowaniu interakcji społecznych, zarówno z osobami nieznanymi, jak i z osobami, z którymi pozostają już w różnorodnych związkach. Raczej swobodnie i dosyć precyzyjnie potrafią mówić o własnych poglądach i towarzyszących im emocjach oraz radzą sobie z wyrażaniem sprzeciwu wobec działań ze strony innych ludzi. W opinii studentek pedagogiki i pielęgniarstwa ich partnerzy raczej umieją przekazywać innym ludziom ważne informacje o sobie, dzięki czemu zyskują sympatię oraz dowodzą szacunku i zaufania do drugiego człowieka. Raczej potrafią okazywać innym wsparcie emocjonalne w sytuacjach, które tego wymagają, poprzez ujawnianie troski, sympatii, współczucia czy empatii. Studentki pedagogiki i pielęgniarstwa charakteryzują również swoich partnerów jako osoby unikające wchodzenia w konflikty z innymi ludźmi. Konstrukttywne rozwiązywanie konfliktów jest trudną umiejętnością, wobec tego partnerzy wolą nie wchodzić w nie niż podejmować się trudu radzenia sobie z nimi.

**Maria Dumicz, absolwentka pedagogiki UPZ, fot. pixabay.com**

**W następnym wydaniu „Skafandra” ukaże się ciąg dalszy artykułu.**

## Partnerzy gazety „Skafander”

radio **ESKA**

ezamosc.pl  
regionalny portal informacyjny

lubiehrubie.pl

Prowadzisz blog? Robisz zdjęcia?

A może masz jakąś inną pasję?

Zapraszamy do współpracy!

[skafander.info@gmail.com](mailto:skafander.info@gmail.com)

W dniach 23 – 25.04.2021 r. w Zamościu odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów U20 w podnoszeniu ciężarów, w których uczestniczyli też reprezentanci Unii Hrubieszów, a zarazem uczniowie Zespołu Szkół nr 1 w Hrubieszowie. Julia Janiak - uczennica III klasy Technikum zdobyła złoto w kat. +87 kg.

Sukcesy osiągnęli też inni nasi uczniowie ZS nr 1: Wiktoria Litwin - VI miejsce w kat. 64 kg oraz Bartłomiej Adamiak - XI miejsce w kategorii +109 kg.

Co o swojej karierze mówi Julia Janiak?

„Zawsze interesował mnie sport. W wieku 11-12 lat grałam w piłkę nożną i piłkę ręczną. Nie mogłam się zdecydować na żadną z tych dyscyplin. Jakiś czas temu, gdy byłam na boisku i grałam w piłkę, trener Andrzej Lizun zawałował mnie do budynku, w którym znajdował się pomost. Trener powiedział, że mogę zrobić cięga na sztandzie i obserwować ćwiczących zawodników. Od razu stwierdził, że mam do tego jakieś predyspozycje. Wtedy wiedziałam, że odkryłam sport, w którym się odnajduję i dalej chcę

## Julia Janiak Mistrzynią Polski



nawski i Marcin Kusiak, nie osiągnęłabym żadnego z tytułów Mistrzyni Polski i nie byłabym tu, gdzie jestem, za co bardzo im dziękuję. Oczywiście, są wzloty i upadki, ale trenerzy zawsze podtrzymują mnie na duchu, dlatego nie podaję się i trenuję dalej, by osiągać jeszcze lepsze wyniki.”

się rozwijać jako zawodniczka podnosząca ciężary. Zainteresowałam się tym dlatego, że jest to sport niespotykany, zwłaszcza wśród kobiet. Ciekawiło mnie to, jak wyglądają zawody w takiej dyscyplinie. Nawet wychodziło mi to i motywowało do dalszej pracy. Teraz mam bardzo dobre warunki do trenowania, mogę spokojnie przygotowywać się do zawodów każdej rangi. Dodatkowym elementem, który czyni trening lepszym jest miła i wesoła atmosfera na siłowni.

Miałam okazję reprezentować swój kraj podczas zawodów międzynarodowych. Gdyby nie trenerzy Antoni Czerniak, Leszek Tar-

nasz i Marcin Kusiak, nie osiągnęłabym żadnego z tytułów Mistrzyni Polski i nie byłabym tu, gdzie jestem, za co bardzo im dziękuję. Oczywiście, są wzloty i upadki, ale trenerzy zawsze podtrzymują mnie na duchu, dlatego nie podaję się i trenuję dalej, by osiągać jeszcze lepsze wyniki.”



Polski i tu ciekawostka – wszystkie złote (złoty w kategorii „do lat 15”, dwa złote „do lat 17” i dwa złote „do lat 20”). W swojej karierze trzy razy reprezentowała Polskę na Mistrzostwach Europy. Julia trenuje codziennie na sali ćwiczeń siłowych Zespołu Szkół Nr 1 w Hrubieszowie. Można śmiało powiedzieć, że jest to jeden z najlepiej wyposażonych i funkcjonalnych obiektów w województwie lubelskim.

Sekcja podnoszenia ciężarów MKS „Unia” Hrubieszów od początku swojego istnienia związana jest z Zespołem Szkół Nr 1 w Hrubieszowie. W trakcie swojej działalności zawodnicy zdobyli 155 medali rangi Mistrzostw Polski i Europy. Te medale zdobywali, w przeważającej większości, uczniowie ZS nr 1. Warto nadmienić, że absolwentką tej szkoły jest Ewa Mizdal (Usowska), jedyna Olimpijka z hrubieszowskiego klubu sportowego, gdzie na Igrzyskach Olimpijskich Londyn 2012 zajęła IV miejsce. Niewykluczone, że Julia pójdzie w jej ślady, ma do tego warunki, talent i predyspozycje.

Daniel Buchowiecki, ZS nr 1 w Hrubieszowie

## Patrycja z Nagrodą Patrona Szkoły

30 kwietnia 2021 r. uczniowie klas maturalnych w II Liceum Ogólnokształcącym im. C. K. Norwida w Krasnymstawie odebrali upragnione świadectwa. W tym roku 52 uczniów klas trzecich ukończyło liceum i przystąpi do egzaminów maturalnych. Wyjątkową, trwale zakorzonioną w tradycji II LO jest Nagroda Patrona Szkoły, którą otrzymuje jeden z absolwentów.

Nagrodę przyznaje kapituła uczniowi, który zbliża się do ideałów wskazanych przez patrona, twórczo uczestniczy w życiu społecznym oraz cieszy się dobrą opinią w środowisku. W tym roku kapituła pod przewodnictwem dyrektora liceum Anny Antygi nominowała 4 uczniów: Martynę Spyry, Kacpra Chwaszcza, Patrycję Szurygę i Karolinę Szewczyk. Nagrodę Patrona otrzymała Patrycja Szuryga. Główną nagrodą był czytnik e-booków. Od wielu już lat fundatorami Nagrody Patrona są: Marek Nowosadzki były



nauczyciel historii w „Norwidzie” a obecnie wicestara krasnostawski oraz ks. dziekan Roman Skowron proboszcz parafii pw. Trójcy Przenajświętszej i były katecheta liceum. Uczniowie nominowani otrzymali listy gratulacyjne, pamiątkowe grawerony oraz nagrody książkowe.

Laureatka Nagrody Patrycja Szuryga dziękując za otrzymaną nagrodę powiedziała: *Każdy z nas pracuje na własny rachunek i ma przed sobą drogę, którą wybiera podczas każdej decyzji życiowej. Jedną z takich decyzji był wybór szkoły o głębokich*

*wartościach religijnych, patriotycznych i społecznych. Przyśwajanie wiedzy w liceum jest doskonałą przepustką do dalszej drogi ku zdobyciu wymarzonego zawodu. W trakcie trzech lat spędzonych w „Norwidzie” poszerzałam swoje zainteresowania oraz pasje. Dzięki kształceniu w „Norwidzie” mogłam nie tylko zdobyć odpowiednią wiedzę, ale także kultywować i rozwijać wartości, którymi szkoła się szczyci. Myślę, że nominacja do Nagrody Patrona Szkoły była docenieniem mojej ciężkiej pracy oraz zaangażowania w życie społeczne powiatu krasnostawskiego. Jest mi ogromnie miło oraz serdecznie dziękuję za tak wielkie wyróżnienie.*

II LO w Krasnymstawie

## Fale Loki Koki partnerem ZSZiO w Biłgoraju



Dbając o stałe podnoszenie poziomu edukacji oraz doskonalenie warsztatu zawodowego przyszłych pokoleń adeptów sztuki fryzjerskiej kształcących się w Zespole Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Biłgoraju szkoła nawiązała współpracę z firmą Fale Loki Koki. Wspomniana firma od lat zaangażowana jest w rozwój edukacji młodych fryzjerów.

Fale Loki Koki to sieć 78 sklepów oraz hurtowni fryzjerskich. Została założona przez firmę Polwell, która od 30 lat funkcjonuje na rynku. Jest liderem na rynku branży fryzjerskiej. Fale Loki Koki to także marka produktów, na które składają się profesjonalny sprzęt oraz no-

woczesne akcesoria fryzjerskie. Oferta sieci to starannie wyselekcjonowany asortyment najlepszych marek fryzjerskich, który zaspokaja oczekiwania zarówno fryzjerów jak i klientów detalicznych. Fale Loki Koki to solidny i godny zaufania partner w codziennej pracy dla fryzjerów oraz sieć sklepów gwarantująca największą dostępność produktów profesjonalnych dla detalistów. Celem firmy jest kompleksowa i profesjonalna obsługa klientów poprzez dostarczenie im nie tylko najlepszych produktów w konkurencyjnych cenach ale także doradztwo, szkolenia, wspieranie rozwoju salonów fryzjerskich i przekazywanie posiadanej wiedzy.

ZSZiO w Biłgoraju



1. **Julianna Bernard** (LO Centrum Szkół Mundurowych Zamość)



Interesuję się modą, makijażem i rozwijam się w tym kierunku. Moim marzeniem jest praca w policji. Uczestniczę również w projektach aktorskich.

2. **Klaudia Naklicka** (Ekonomik Zamość)



Jestem osobą zaradną, pewną siebie i kreatywną. Do moich

zainteresowań należą fotografia, sport, psychologia oraz wolontariat.

3. **Wiktoria Flak** (LO Centrum Szkół Mundurowych Zamość)



Lubię śpiewać, uśmiechać się oraz jeść. Interesuję się modą. Uwielbiam robić fotografie sobie i otaczającej nas naturze.

4. **Natalia Ciężak** (Ekonomik Zamość)

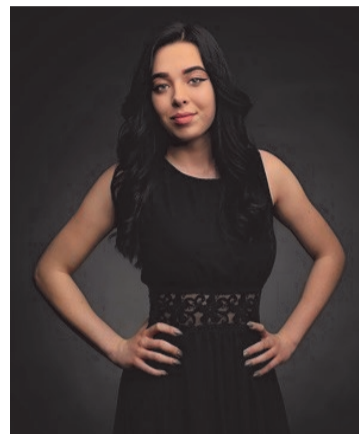
Zawsze radosna i pomocna, której wszędzie pełno. Piszę scenariusz opowiadania, rysuję, czytam książki, a dla relaksu pykam sobie w gry. Interesuję się wszystkim po trochu, choć moje serce od dzieciństwa należy do rysowania. Moim największym marzeniem

## Miss Skafandra 2021 - Kandydatki



Należę do osób wesołych i pozytywnie nastawionych. Lubię grać w piłkę siatkową oraz długie spacer i podróże w góry. Jako pozytywnie zakręcona potrafię śmiać się sama z siebie.

6. **Katarzyna Wawryk** (Szkoła Branżowa I Stopnia w Szczepie-Szynie)



jest zamieszkanie na Islandii z chłopakiem i kupienie Tesli.

5. **Weronika Plewińska** (Rzemieśnicza Branżowa Szkoła I Stopnia w Zamościu)



Wesoła, uśmiechnięta i radosna - taka jestem. Lubię sport, głównie bieganie i tenis stołowy. Interesuję się modą oraz tematami związanymi z fryzjerstwem i kosmologią.

7. **Anna Kucio** (Ekonomik Zamość)

Mam 15 lat, chodzę do technikum. Moim hobby jest fryzjer-



stwo i jazda na rolkach. Słucham różnych piosenek. Nie ograniczam się do jednego gatunku, ale najczęściej jest to rap. Mój ulubiony kolor to czarny. Mam swój własny styl.

8. **Klaudia Lipska** (Ekonomik Zamość)



Moim największym marzeniem jest zostać fryzjerką, zdać maturę i otworzyć swój własny salon fryzjersko-kosmetyczny.

## Zamojskie tenisistki znokautowały rywalki

Tenisistki stołowe drużyny Uczelnia Państwowa Zamość wysoko wygrały dwa mecze z rzędu: 8:2 z KTS Gliwice i 10:0 z Cukrownikiem S. Instal Chybie zapewniając sobie praktycznie udział w barażach o Ekstraklasę. Teraz walczą o pierwsze miejsce w lidze.

Udała się wyprawa na Śląsk żeńskiej drużynie z Zamościa. Tenisistki nadrabiają zaległości z przerwy spowodowanej pandemią i co weekend rozgrywają dwa mecze. W dniach 8-9 maja podopieczne trenera **Piotra Kostrubca** najpierw wygrały 8:2 z KTS Gliwice, a następnie rozgromiły 10:0 zespół z Chybia.

W obu spotkaniach zamojski zespół wystąpił w składzie: **Anna Brzyska, Karolina Lalak, Klaudia Kusińska, Wiktoria Puzio, Aleksandra Osuch.**

Drużyna Uczelnia Państwowa Zamość zapewniła sobie praktycznie udział w barażach o Ekstraklasę. Kwestią otwartą pozostaje z którego miejsca. W kolejny weekend 15-16 maja zawodniczki trenera Piotra Kostrubca zagrają na wyjeździe z drużyną KS Gorce Nowy Targ,



które gra teraz "o pietruszkę" oraz z liderkami z Lucrum Skarbek Tarnowskie Góry, które wyprzedzają zamościanki o jeden punkt. Wszystko wskazuje na to, że losy pierwszego miejsca w lidze rozstrzygnie bezpośredni pojedynek między tymi zespołami. Pozycja lidera daje szansę na teoretycznie słabszego rywala w meczach barażowych o Ekstraklasę.

Mecz z Lucrum Skarbek Tarnowskie Góry zostanie rozegrany w Zamościu, 16 maja o godz. 11. Trzymamy kciuki za zamojski zespół!

DC



Lyciuk | PHOTOGRAPHY

**Kwiaciarnia**  
www.kwiaciarnia-piotrmarzec.pl

UCZELNIA PAŃSTWOWA  
IM. SZYMONOWICZA W ZAMOŚCIU

**OSIR**  
Z nami sięgaj wyżej!

**RENESANS**  
RESTAURACJA

**MP**  
MAGIA PIĘKNA  
MALWINA REJS

KOSMETYKA  
☎ 577 176 717  
☎ 667 493 873

FRYZJER  
☎ 577 679 797

**SALONY**  
ul. Hrubieszowska 17  
ul. Gminna 27

**Broadway**  
CLUB & RESTAURANT