



MY O NAS

GAZETA SZKOLNA ZSP W ZAWADZKIEM



Luty 2024



Redaktor naczelny: Mateusz Suda

Zastępca redaktora naczelnego: Kinga Boronowska

Redaktorzy: Julia Danysz, Karolina Drzymała, Laura Dylong, Kinga Glogaza, Julia Kinel, Wiktoria Kurpierz, Marlena Mańka, Amelia Nowak, Emilia Stefańska, Natalia Szyszka, Emilia Urbaczyk, Małgorzata Żędzianowska

Opiekun: Beata Gratzke



Drodzy czytelnicy!

Wracamy po krótkiej przerwie spowodowanej feriami i proponujemy Wam nowy numer szkolnej gazetki. Choć zaczął się już drugi semestr wracamy jeszcze do wydarzeń szkolnych z przełomu grudnia i stycznia. Proponujemy Wam również artykuły dotyczące zbliżających się wydarzeń – takich jak Nowy Rok w Chinach, czy obchody święta zakochanych w różnych krajach świata. Większość artykułów w tym numerze poświęcamy jednak Internetowi. Ustanowiony w 2004 roku z inicjatywy Komisji Europejskiej Dzień Bezpiecznego Internetu w tym roku obchodzi swoje święto. To już od dwudziestu lat, początkowo w Europie, a dziś w wielu krajach świata, podejmuje się szereg działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajamiania rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa online oraz promocją pozytywnego wykorzystywania Internetu. W Polsce obchody DBI w formie realizowanych lokalnych inicjatyw edukacyjnych są zaplanowane aż do końca marca 2024. Chcemy dołączyć do tych działań publikując artykuły dotyczące zarówno złego, jak i dobrego oblicza Internetu. Poczytajcie więc o historii Internetu, internetowych przestępstwach, uzależnieniach od Internetu, ale też o tym jakie strony internetowe mogą Wam pomóc w nauce, jak Internet wpływa na nasze życie i jakie są jego zalety. Janusz Leon Wiśniewski - pisarz, a zarazem naukowiec (również doktor informatyki!), w jednej ze swoich książek zawarł taką myśl: „Bo w internecie najważniejsze są słowa i wyobraźnia”. Pamiętajcie o tym korzystając z zasobów sieci.

Redakcja

Zawartość numeru:

Artykuły z życia szkoły:

- Jasełka 2023
- Nowe książki w bibliotece
- XXXIX OWE
- Najlepsi nagrodzeni
- Najlepsi w zawłósciach mowy polskiej
- II miejsce Laury
- Studniówka klas maturalnych

W najbliższym czasie...

- Chiński Nowy Rok
- Walentynki w innych krajach

Temat numeru: Bezpieczny Internet

- Krótka historia Internetu
- Wikipedia – encyklopedia dla wszystkich
- Nie daj się oszukać – jak nie paść ofiara internetowych oszustów
- Przestępstwa internetowe
- Uzależnienia od Internetu
- Czego nie można publikować w Internecie?
- Tu czy tam?
- Czy tradycyjne kino zostanie wyparte przez platformy streamingowe?
- Jaki Internet wpływa na nasze życie?
- Co daje nam możliwość pracy zdalnej? Jakie czerpiemy z niej korzyści?
- Chcę wam polecić... - ciekawe strony internetowe pomagające w nauce
- Zalety Internetu. Jakie możliwości daje nam dostęp do sieci?

Rozwiązanie krzyżówki z numeru grudniowego „My o Nas”

W tym numerze gościnnie swoje teksty zamieścili:

Anna Staś

Dziękujemy za współpracę!

Źródła zdjęć na okładce:

<https://pixabay.com>

Artykuły z życia szkoły

Jasełka 2023



W dniu zakończenia zajęć przed przerwą świąteczną odbyły się, już tradycyjnie, szkolne jasełka. Tym razem miały one nietypowy charakter. W role aktorów wcielili się nie tylko uczniowie, ale też nauczyciele. Wszystkie kwestie wypowiedane były przez aktorów w śląskiej godce, co wymagało od widzów dodatkowego skupienia. Przepiękna dekoracja, pomysłowe stroje aktorów, a przede wszystkim odgrywane wydarzenia wprowadziły wszystkich w świąteczny nastrój. Jasełka przygotowała Pani Gabriela Mainka – Jałowy wraz z grupą uczniów i nauczycieli.

(at)

Nowe książki w bibliotece

Jeszcze przed zakończeniem 2023 roku biblioteka szkolna wzbogaciła się o kilkanaście nowych książek. Czytelnik znajdzie tu książki młodzieżowe, kryminały oraz pozycje popularno – naukowe i psychologiczne. Zapraszamy wszystkich do biblioteki – warto sięgnąć po ciekawą książkę!



XXXIX OWE

9 stycznia aż 52(!) uczniów naszej szkoły wzięło udział w kolejnej edycji Olimpiady Wiedzy Ekologicznej, która nieprzerwanie trwa od 1985 roku. Najlepsi pojedą na etap wojewódzki do pięknej Nysy.



Najlepsi nagrodzeni

9 stycznia 2024 r. na szkolnym apelu miało miejsce ogłoszenie wyników i wręczenie dyplomów uczestnikom i laureatom konkursów:

MULTITEST Z JĘZYKA POLSKIEGO 🇵🇱 -
Julia Kinel kl. 3A laureatka
Laura Nowak kl. 2A wyróżnienie
Natalia Skolik kl. 2A wyróżnienie

MULTITEST Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO -
Julia Kinel kl. 3A wyróżnienie
Małgorzata Żędzianowska kl. 3A wyróżnienie
Justyna Grzywna kl. 1T wyróżnienie
Bartłomiej Jainta kl. 1t wyróżnienie

MULTITEST Z JĘZYKA NIEMIECKIEGO 🇩🇪 -
Patrick Buraczyński kl. 3T laureat

OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA INFORMATYCZNA 🇵🇱 -
Józef Kwiatek kl. 4T laureat
DAWID KOPEĆ kl. 4T laureat.

GRATULUJEMY WSZYSTKIM NAGRODZONYM ! TAK TRZYMAĆ!!!



Najlepsi w zawilosciach mowy polskiej



Na przełomie listopada i grudnia redaktorzy gazety szkolnej „My o Nas” przeprowadzili wśród nauczycieli konkurs na poprawne przeczytanie tzw. łamańców językowych. Był on związany z przypadającym w listopadzie Międzynarodowym Dniem Łamańców Językowych. Nauczyciele byli oceniani nie tylko przez komisję złożoną z członków redakcji, ale również przez uczniów klas, w obecności których odczytywali wylosowane łamańce. Wczoraj nauczyciele, którzy poradzili sobie najlepiej z trudnymi polskimi słowami, otrzymali pamiątkowe dyplomy i słodkie upominki od redakcji „My o Nas”. A kto wypadł najlepiej? Oto oni:

I miejsce - Pani Agnieszka Miksa

II miejsce – Pani Monika Żurek – Czajkowska

III miejsce – Pan Arkadiusz Baron

(at)



II miejsce Laury

W piątek, 12 stycznia, odbył się etap rejonowy 31. edycji Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża z Biedronką. Naszą szkołę reprezentowała Laura Dylong z klasy 3 liceum ogólnokształcącego.

Uczestnicy musieli zmierzyć się z testem wiedzy obejmującym szereg zagadnień z różnych dziedzin, np.: zdrowia, higieny, profilaktyki uzależnień, aktywności fizycznej, zakażeń, żywności i żywienia, znakowania towarów czy zdrowych zakupów.

Laura udowodniła, że posiada dużą wiedzę, wie, jak zdrowo i aktywnie żyć. Poradziła sobie bardzo dobrze z trudnym testem i w ostatecznej klasyfikacji zajęła drugie miejsce.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Anna Staś



Studniówka klas maturalnych

Również w piątek, 12 stycznia 2024, uczniowie klasy 4A i 5T bawili się na tradycyjnej studniówce. Odbyła się ona w restauracji „Lido” w Zawadzkiem. Fotorelację z zabawy oraz filmik z polonezem możecie zobaczyć na szkolnym facebooku.

W najbliższym czasie....

Chiński Nowy Rok



Źródło: <https://geekweek.interia.pl>

Dla wielu z nas początek nowego roku to już pewnie odległa przeszłość. A w Chinach dopiero się do tego wydarzenia przygotowują! W roku 2024 Chiński Nowy Rok przypada 10 lutego. Chińczycy rozpoczynają rok Smoka Drewna według chińskiego kalendarza księżycowego. To wyjątkowe święto jest okazją do wielkich obchodów, które trwają przez kilka dni, a czasami nawet tygodni.



Źródło: <https://www.chinytolubie.pl>

Co warto o nim wiedzieć?

Chiński Nowy Rok nie trwa, jak u nas, 365 lub 366 dni kalendarzowych. Jest bowiem zgodny z kalendarzem księżycowym, a jego rozpoczęcie to data ruchoma. Obchody chińskiego Nowego Roku trwają zazwyczaj około 15 dni, choć niektóre zwyczaje i obrzędy rozpoczynają się już kilka tygodni wcześniej.



Źródło: <https://pl.freepik.com>

Za każdym razem obchody chińskiego Nowego Roku to nie tylko radosne świętowanie i spotkania z rodziną czy przyjaciółmi, ale także szereg tradycyjnych zwyczajów i obrzędów silnie zakorzenionych w kulturze chińskiej.



Źródło: <https://allegro.pl>

W wielu regionach podczas chińskiego Nowego Roku rozdaje się czerwone koperty z pieniędzmi, które są uważane za przynoszące szczęście i chroniące przed złem. Czerwony kolor symbolizuje radość i bogactwo, a pieniądze w kopercie mają przynieść powodzenie w nowym roku. Koperty te zazwyczaj rozdaje się starszym osobom oraz dzieciom.

Kinga Boronowska

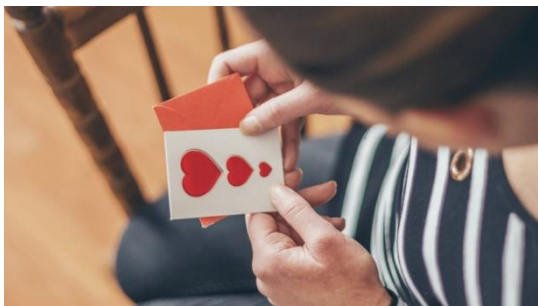
Walentynki w innych krajach

Walentynki - święto zakochanych obchodzone niemal na całym świecie. Jak jednak dokładnie wygląda to święto w różnych krajach?

Dania:

Podczas gdy walentynkowe kartki wysyłane są na całym świecie, Duńczycy mają z tej okazji własną tradycję, która sięga XVIII wieku. Sekretni wielbiciele wysyłają do swoich sympatii gaekkebrev (żartobliwe listy), zazwyczaj w formie papierowego płątka śniegu z wierszem. Nadawca podpisuje list wykropkowanym imieniem, a jeśli odbiorca zgadnie jego tożsamość, na Wielkanoc obdarowuje go świątecznym jajkiem.

Republika Południowej Afryki:



14 lutego młodzież z Republiki Południowej Afryki deklaruje swoją miłość, przypinając imię sympatii do rękawa. Tradycja ta ma pochodzić od starożytnego festiwalu Luperkalia, podczas którego mężczyźni w podobny sposób przypinali sobie imiona ukochanych.

Japonia:

Tylko kobiety kupują prezenty mężczyznom. Bardzo często są to czekoladki: giri choco dla przyjaciół i kolegów z pracy i honmei choco dla kogoś, kogo darzymy romantycznymi uczuciami. W zamian mężczyźni dają kobietom prezenty z okazji Białego Dnia 14 marca: czekoladki, ciasteczka, słodycze, a czasem nawet biżuterię. W Korei Południowej, Wietnamie i Tajwanie obowiązują podobne zwyczaje.

Rumunia:

Zakochani Rumuni również wybrali sobie inny dzień na świętowanie swojej miłości. Za dzień kochanków uznaje się tam 24 lutego, który jest powiązany z obchodami związanymi z nadchodzącą wiosną. Święto to nosi nazwę Dragobete, od imienia rumuńskiego Strażnika

Miłości. Dziś 24 lutego to w Rumunii popularny termin zaręczyn.

Według dawnych tradycji młodzi ludzie mieli tego dnia udawać się do lasów, aby zrywać pierwsze wiosenne kwiaty. Kobiety zbierały śnieg, a następnie topiły go, wykorzystując do magicznych mikstur przez całą resztę roku. Miały też obmywać śniegiem twarz, aby przyciągnąć do życia szczęście.

Korea Południowa:

W Korei Południowej, podobnie jak w Japonii (ale też na Tajwanie), święto zakochanych podzielone jest na kilka części. Uczucia można świętować właściwie co miesiąc. 14 dnia każdego miesiąca obchodzone jest inne święto, często związane właśnie z celebrowaniem miłości. W lutym mamy więc walentynki, w marcu Biały Dzień, w maju Dzień Róż, w czerwcu Dzień Pocałunku, a w grudniu Dzień Uścisków. Jednym z najciekawszych jest chyba Czarny Dzień, celebrowany 14 kwietnia. To święto poświęcone singlom, którzy ten dzień celebrują samotnie, ubierając się na czarno i jedząc jajangmyeon – danie z czarnego makaronu.



Źródła:

<https://www.vogue.pl/a/walentynki-2021-tradycje-z-roznych-krajow>

<https://preply.com/pl/blog/14-zaskakujacych-walentynkowych-zwyczajow-na-swiecie/>

<https://www.rybnik.com.pl/quizy,quiz-dzisiaj-walentynki-co-wiecie-o-swiecie-zakochanych,q4-73.html>

Karolina Drzymała

Temat numeru: Bezpieczny Internet

6 lutego 2024 obchodzimy Dzień Bezpiecznego Internetu. Święto to zostało ustanowione z inicjatywy Komisji Europejskiej już w 2004 roku. Jest to święto ruchome, co roku przypada w innym dniu lutego. Jego celem jest podniesienie świadomości na temat bezpieczniejszego i lepszego Internetu dla wszystkich, a zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. W Dniu Bezpiecznego Internetu w wielu krajach odbywają się różne inicjatywy angażujące we wspólne działania uczniów, nauczycieli, rodziców, lokalne społeczności, pedagogów i edukatorów. Do tych działań chce dołączyć również nasz zespół redakcyjny poświęcając ten numer gazetki bezpieczeństwu w Internecie.

Krótką historią Internetu, czyli komu tak naprawdę zawdzięczamy ten wynalazek

Znaleźliśmy się w sytuacji dość niefortunnej. Otóż nasze życie jest często ściśle związane z Internetem. Brak dostępu do niego budzi szereg frustracji, a nawet nas unieruchamia. Jak powstał i jakim sposobem ten, jeszcze w latach 90 XX w. niedostępny dla większości, wynalazek stał się niemal dodatkowym członkiem rodziny, którego nieobecność jest zawsze żywo oplatkiwana?

Na początku, warto zaznaczyć, iż Internet powstał z obaw rządu Stanów Zjednoczonych przed wybuchem kolejnego globalnego konfliktu po II wojnie światowej. Narodziła się potrzeba posiadania sprzętu do sprawnego przesyłania informacji która nie będzie zaburzona nawet w przypadku zepsucia lub odłączenia określonych części. Do urzeczywistnienia planu powołano w 1958 roku organizację badawczą „ARPA”. 11 obfitych w badania lat później powstał tam przodek współczesnego Internetu, czyli sieć ARPANET. 29 października 1969 roku za jej pomocą pomiędzy dwoma oddzielnymi od siebie o 350 km komputerami została przesłana krótka wiadomość. Student z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles i jego kolega ze Stanford Research Institute w Palo Alto próbowali do siebie przesłać

słowo „login”. Próba nie bez komplikacji, ale się powiodła.



Źródło: <https://przytoczna.pl/aktualnosci/szybki-internet-w-naszej-gminie.html>

W latach 70. udostępniono sieć kolejnym amerykańskim uczelniom, jak również Wielkiej Brytanii. Jednak w 1980 roku po atakach hackerskich armia Stanów Zjednoczonych zdecydowała się rozdzielić całkowicie wojskową część ARPANET od części akademickiej. Sieć przybrała wtedy oficjalnie charakter globalny i została nazywana Internetem.

A jak to wyglądało w Polsce?

Otóż w 1991 roku na Uniwersytecie Warszawskim utworzono NASK – odpowiednik sieci ARPANET. W sierpniu na Wydziale Fizyki UW, nawiązano pierwsze połączenie z Uniwersytetem Kopenhaskim.

Ówczesna prędkość transferu osiągnęła poniżej 10 kb/s. Przez pryzmat dzisiejszych standardów jest to naprawdę niewiele, jednak wtedy był to ogromny przełom. Cztery miesiące później Polska oficjalnie uzyskała dostęp do sieci, jednak wgląd do niej wiązał się z dużymi kosztami. W 2000 roku na rynek weszła Neostrada i od tego momentu akces do sieci miało się dosłownie na wyciągnięcie ręki, bo w swoim smartfonie. To sprawiło, że przywykliśmy do jego dostępu w każdej chwili, w każdym miejscu.

Opracowała Julia Kinel

Źródła:

<https://geex.x-kom.pl/lifestyle/krotka-historia-internetu/>

<https://geex.x-kom.pl/lifestyle/krotka-historia-internetu/>

Wikipedia- encyklopedia dla wszystkich



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

Źródło: <https://logos-world.net/wikipedia-logo/>

Wikipedia to encyklopedia powstała 15 stycznia 2001 r. jako projekt pomocniczy stworzony przez ekspertów nieistniejącej już Nupedii. Wikipedia to wielojęzyczna encyklopedia internetowa działająca z zasadą otwartej treści. Funkcjonuje w oparciu o oprogramowanie MediaWiki umożliwiające każdemu kto wejdzie na stronę edycji treści.

Slogan Wikipedii brzmi „wolna encyklopedia którą każdy może redagować”.

Mimo tego, że większość osób uważa, że skoro każdy może edytować i dodać informację na Wikipedię, to większość informacji jest fałszywa, to jednak możliwość edycji wybranych stron może być ograniczona ze względu na wandalizmy itp.

Niektóre wersje językowe tej encyklopedii (jest ich 323) wprowadziły tzw. mechanizm wersji przejrzanych. Wymaga on akceptacji lub wycofania zmian przez redaktorów i adminów przed ich upublicznieniem by zapobiec rozbiegowi fałszywych informacji. Co ciekawe każdy artykuł posiada stronę do dyskusji, na której każdy może zgłosić błąd i swoje uwagi.

Opinia samych krytyków na temat Wikipedii jest nieciekawa. Niektórzy twierdzą, że przez to, iż jest to otwarta encyklopedia, to nie może ona być zbyt wiarygodna. Zdania na ten temat są jednak podzielone. Współzałożyciel Wikipedii, Jimmy Wales, sam uważa, że Wikipedia uniknęła w większej mierze rozsiewu fake newsów, a to dzięki społeczności która aktywnie pilnuje wiarygodności wstawianych artykułów.

Małgorzata Żędzianowska

Nie daj się oszukać – jak nie paść ofiarą internetowych oszustów



Źródło: <https://www.gov.pl/>

Każdy z nas praktycznie przez cały czas korzysta z usług internetowych. Dla nas jest to bardzo wygodny sposób aby załatwić sprawy nie wychodząc z domu, zakupić ciężko dostępne stacjonarnie przedmioty lub komunikować się z bliskimi. Jednak musimy pamiętać o tym, aby przy każdym usługach być uważnym. Działając lekkomyślnie łatwo możemy zostać oszukanym lub okradzionym. Kupując przedmiot przez Internet warto jest sprawdzić czy strona sklepu jest polecana przez znajomych lub innych ludzi korzystających z usług witryny. Do tego ważne jest to, aby sprawdzać opinie wystawiane na temat przedmiotu. Czy są one dobre? Czy nie pisała ich tylko jedna osoba?

Korzystając z Internetu w sferze komunikacji i poznawania nowych ludzi, pamiętajmy abyśmy uważali na to co wysyłamy. Bardzo prywatne wiadomości i zdjęcia rozsyłane po znajomych mogą skończyć się upublicznieniem tego przez innych. Poznając nowe osoby pamiętajmy aby sprawdzić kto to jest lub spytać się znajomych czy nie kojarzą może daną osobę, by mieć pewność, że ten ktoś jest prawdziwy i nie zrobi nam krzywdy. Nadawanie trudnych haseł na konta może nas uratować przed włamaniem na nasze konto. Warto również pamiętać aby na swoim urządzeniu mieć aplikacje czyszczące lub sprawdzające wirusy w systemie, może to nam bardzo pomóc byśmy nie zostali oszukani.

Wiktoria Kurpierz



<https://bezpiecznyinternet.edu.pl>

Przestępstwa internetowe

W obecnej erze cyfrowej internet odgrywa ogromną rolę w naszym życiu codziennym. Z jednej strony otwiera nam nieograniczone możliwości komunikacji, dostępu do informacji i rozrywki, a z drugiej niesie ze sobą również zagrożenia. Przestępstwa internetowe stanowią coraz większe zagrożenie w dzisiejszym społeczeństwie. Szybki rozwój technologii i powszechne korzystanie z internetu sprawiają, że cyberprzestępczość staje się coraz bardziej powszechna i dostępna dla potencjalnych sprawców.

Jednym z najbardziej niebezpiecznych i inwazyjnych przestępstw internetowych jest stalking. Polega on na śledzeniu, obserwowaniu i nękanii ofiary za pomocą internetu. Osoba, która dopuszcza się stalkingu, może monitorować ruchy ofiary, śledzić jej konta w mediach społecznościowych, wysyłać niechciane wiadomości, a nawet grozić przemocą fizyczną. To przestępstwo narusza prywatność i bezpieczeństwo ofiary, powodując ogromny stres i lęk.



Źródło: <https://www.adwokat-tomaszkrason.pl/2021/10/22/stalking-w-internecie/>

Piractwo internetowe jest kolejnym rozpowszechnionym przestępstwem, które jest poważnym problemem dla twórców treści. Polega na nielegalnym kopiowaniu, dystrybucji i udostępnianiu chronionych prawem materiałów, takich jak filmy, muzyka czy oprogramowanie. Brak szacunku dla praw autorskich nie tylko powoduje straty finansowe dla twórców, ale także wpływa na całą branżę rozrywkową.

Scam, phishing i spoofing są formami przestępstw internetowych, które mają na celu wyłudzenie poufnych informacji, takich jak hasła, numery kart

kredytowych czy dane osobowe. Scamerzy wykorzystują fałszywe strony internetowe i e-maile, aby oszukać naiwnych użytkowników i ukraść ich dane. Takie przestępstwa mogą spowodować poważne szkody finansowe i narazić ofiary na ryzyko kradzieży tożsamości.



Źródło: <https://www.unityit.com/holiday-phishing-scams-are-coming-what-to-teach-employees/>

Spam jest również jednym z najbardziej irytujących i dokuczliwych przestępstw internetowych. Polega na masowym rozsyłaniu niechcianych informacji reklamowych lub nielegalnych treści. Otrzymanie setek niechcianych wiadomości e-mail lub wiadomości tekstowych jest nie tylko uciążliwe, ale może także prowadzić do ataków phishingowych i naruszeń prywatności.

Przestępstwa internetowe stanowią poważne zagrożenie dla naszego bezpieczeństwa i prywatności. Dlatego ważne jest, aby być świadomym tych zagrożeń i podjąć odpowiednie środki ostrożności w celu ich uniknięcia. W kolejnych latach możemy spodziewać się, że przestępczość internetowa będzie nadal wzrastać, dlatego tak ważne jest, aby być zawsze czujnym i chronić nasze dane.

Amelia Nowak

Źródła:
<https://lepiej.tauron.pl/bezpieczenstwo-i-finance/oszustwa-internetowe-kiedy-to-sie-zaczelo/>
<https://www.money.pl/gospodarka/czym-jest-cyberprzestepczosc-i-jak-sie-przed-nia-bronic-6743245515295296a.html>

Uzależnienia od Internetu

Czy zdarza Ci się spędzać godziny przed ekranem komputera, smartfonu czy tabletu? Czy czujesz, że trudno jest Ci oderwać się od Internetu? Jeśli tak, możesz być jednym z wielu ludzi, którzy zmagają się z uzależnieniem od Internetu. W dzisiejszych czasach, kiedy technologia jest wszędzie obecna, coraz więcej osób odczuwa negatywne skutki nadmiernej ekspozycji na Internet.



Źródło: <https://pixabay.com>

W dzisiejszych czasach Internet stał się nieodłączną częścią naszego życia. Daje nam dostęp do ogromnej ilości informacji, umożliwia komunikację z innymi ludźmi i zapewnia rozrywkę. Jednakże, nadmierne korzystanie z Internetu może prowadzić do uzależnienia, które ma negatywny wpływ na nasze zdrowie i życie.

Uzależnienie od Internetu może objawiać się różnymi sposobami. Niektórzy ludzie spędzają godziny na portalach społecznościowych, nie potrafiąc oderwać się od przeglądania zdjęć i postów. Inni uzależniają się od gier online, spędzając wiele godzin na wirtualnych przygodach. Istnieją również osoby, które nie potrafią się odłączyć od pracy, ciągle sprawdzając e-maile i wiadomości służbowe.

To uzależnienie może mieć negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Może prowadzić do izolacji społecznej, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych. Może również wpływać na naszą koncentrację, wydajność i sen.

Możemy sobie poradzić z tym uzależnieniem

ustalając wyznaczone godziny korzystania z Internetu, ograniczając czas spędzony w mediach i na grach, znaleźć jakieś ciekawe zajęcie czy zaprzyjaźnić się z kimś, kto ma podobne zainteresowania do Twoich.

By poradzić sobie z tym problemem, ważne jest, aby zwrócić uwagę na swoje nawyki online i zastanowić się, czy nie tracimy zbyt wiele czasu na przeglądanie mediów społecznościowych czy granie w gry. Warto znaleźć równowagę między korzystaniem z Internetu a spędzaniem czasu na innych aktywnościach, takich jak spotkania z przyjaciółmi czy uprawianie hobby. Pamiętajmy, że kontrola nad naszym czasem i życiem jest w naszych rękach, a zdrowe nawyki online mogą przynieść nam wiele korzyści.

Kinga Glogaza

Czego nie można publikować w Internecie?



Źródło: www.orange.pl

Media społecznościowe są nieodłącznym elementem życia prawie każdego z nas. To co tam udostępniamy może nam przynieść wiele problemów. Jakich publikacji unikać, aby sobie nie zaszkodzić?

1. Adresu zamieszkania.

To przyda się na pewno przestępcom (złodziejom), jak i trollom internetowym (mogą oni np. zamówić na twój adres drogą przesyłkę do opłacenia).

2. Informacji o tożsamości.

Data urodzenia, ulubiony zespół, nazwa szkoły itp. To dla oszusta kopalnia wiedzy. Może on wykorzystać te informacje do kradzieży twojej tożsamości, a następnie podszyć się pod ciebie w celu wyłudzenia pieniędzy od innych osób.

3. Planu i zdjęć z wyjazdu/wakacji oraz lokalizacji geograficznej.

To świetna okazja dla złodzieja. Wie, że nie ma cię w domu i może się włamać. Zdjęcia, jeśli chcesz to wrzucić po przyjeździe z podróży.

4. Rozneglizowanych zdjęć i innych zdjęć stawiających nas w złym świetle.

Czasem pokazujemy więcej niż powinniśmy. Wrzucając zdjęcie na Instagrama czy Facebooka tracimy nad nim kontrolę. Warto też pomyśleć o przyszłości, wielu pracodawców patrzy na profile kandydatów. Możemy nie zostać przyjęci do naszej pracy marzeń.

5. Zdjęć dokumentów

Nigdy nie publikuj dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy czy karty kredytowej. Nie podawaj też PESEL-u!

6. Treści naruszających prawa autorskie

Jest to zabronione, wszelkie materiały mogą być udostępnione tylko za zgodą właścicieli. Opublikowanie bez zgody może skutkować odpowiedzialnością karną lub cywilną.

7. Treści nawołujących do przemocy lub nienawiści (rasizm, brak tolerancji)

Może to skutkować odpowiedzialnością karną. Wszelkiego rodzaju przejawy agresji, wrogości czy dyskryminacji są niedopuszczalne.

8. Numeru telefonu

Udostępniając go w profilu czy w komentarzach, wystawiasz się na atak. Przechwycenie numeru daje możliwość ustalenia nazwiska, zdjęć i lokalizacji, jak też powiązania osoby z kontami, do których numer został przypisany.


Opracowała Natalia Szyszka

Źródła:

<https://images.app.goo.gl/Zt6E3Dk7o5TkLBF27>

<https://funkymedia.pl/nowe/czego-nie-wolno-w-internecie>

<https://m.sadeczanin.info/rozmaitosci/10-rzeczy-ktorych-nigdy-nie-powinienes-publikowac-w-mediach-spolesnosciovych>



Na Facebooku zapanowała moda chwalenia się zaświadczeniem o zaszczepieniu. Lepiej tego nie robić. Eksperti ds. ochrony danych osobowych ostrzegają, że dane z kart szczepionkowych mogą posłużyć oszustom. Ostrzeżcie innych

Tu czy tam?

W obecnym świecie elektronika i Internet stanowią dużą część naszej codzienności. Szczerze mówiąc, większość z nas jest już przyzwyczajona do życia w świecie wirtualnym tak samo aktywnie – lub nawet bardziej – jak w świecie realnym. Bo przecież czasem łatwiej jest nam zniknąć w miejscu, gdzie w końcu możemy poczuć się bezpieczniej, zapomnieć o problemach i może skupić naszą uwagę na czymś innym. Można pomyśleć, że to samo przecież możemy zrobić bez pomocy wirtualnego świata, ale to właśnie na nim się dziś skupimy.

Portale społecznościowe to naprawdę niesamowite miejsca, na których możemy spotkać miliony użytkowników, dowiadywać się więcej o świecie, pokazywać i rozwijać nasze pasje, a nawet zawierać związki czy przyjaźnie. Właśnie, związki i przyjaźnie. Jak to w sumie wygląda? Bo przecież aby się z kimś zaprzyjaźnić, najpierw musimy z taką osobą porozmawiać, dobrze ją poznać i zrozumieć. Wydaje nam się, że to nie jest nic, czego teoretycznie rzecz biorąc, nie da się zrobić przez Internet - i jest to poniekąd prawda. Posiadanie znajomych i przyjaciół online jest bardzo popularne. Ja osobiście też poznałam parę naprawdę cudownych i ciekawych osób, z którym

od razu znalazłam wspólny język. Przyjaźń przez Internet może być naprawdę piękna, jeżeli o to zadbamy. Godziny rozmów czy wideorozmów pewnie zaowocują sukcesem, ale czy zawsze mamy na to czas? Życie czasem staje się naprawdę uciążliwe - szkoła, praca, życie prywatne mogą sprawić, że nie zawsze będziemy mieć czas na wymienianie się wiadomości z naszym internetowym znajomym. A to prowadzi nas do następnych problemów. Ponieważ nie zawsze jesteśmy w stanie być dla osoby, która znajduje się po drugiej stronie ekranu, tak samo jak ona czasem może nie mieć czasu dla nas. To potem może przeradzać się w spiralę myśli i pytań. Co jeżeli ta osoba się już nami znudziła? Co jeśli kiedyś powiedziałem coś złego i teraz nie chce ze mną rozmawiać, a ja nawet nie mam jak tego zweryfikować? No właśnie, jak teraz takie problemy rozwiązać? Co zrobić jak okazuje się, że tak się zafiksowaliśmy na punkcie tej jednej internetowej znajomości, że teraz nie wiemy co zrobić ze sobą i tym faktem w normalnym, realnym świecie? No właśnie, co teraz? Zawsze możemy nadal próbować utrzymać kontakt z tą osobą, ale musimy też wrócić do świata realnego. Rozejrzeć się dookoła i spróbować wrócić do tego co już kiedyś mieliśmy, ale jakimś trafem to zgubiliśmy. Może nawet gdzieś po drodze nawet zgubiliśmy siebie? Łatwo jest uciekać od codzienności i jej problemów. Łatwo jest wziąć do ręki telefon, otworzyć Instagrama i skupić się na świecie i środowisku, które możemy sobie tam stworzyć, albo do którego możemy dołączyć. To przecież wydaje się tak łatwe. Ale co ze światem, w którym naprawdę żyjemy? Co z ludźmi, których widzimy codziennie w szkole czy pracy? Czy naprawdę odcinanie się od tego wszystkiego i szukanie przyjaciół, i spokoju w świecie wirtualnym jest naszą jedyną opcją?

Może wspomnijmy też krótko o związkach przez internet, ponieważ to też uchodzi za temat o podzielonych opiniach. Ja osobiście uważam, że nie ma w tym nic złego JEŚLI jest to zachowane w jakiś ludzki i zdrowy sposób. Czasem uciekamy do internetu i też tam szukamy dla siebie potencjalnej drugiej połówki, bo może w prawdziwym świecie nie potrafimy znaleźć dla siebie nikogo odpowiedniego. Nagle pewnego dnia poznajemy przez internet osobę która wydaje się nam naprawdę dla nas odpowiednia. Zaczynamy z nią codziennie rozmawiać, poznawać – wszystko

zaczyna się prawie tak samo jak w przyjaźni – nasz dzień zaczyna być lepszy kiedy widzimy jedną prostą wiadomość od tej specjalnej osoby. Potem razem decydujemy, żeby porozmawiać przez telefon i okazuje się, że rozmowa klei nam się tak samo dobrze jak wtedy, gdy piszemy. Po jakimś czasie uznajemy, że czujemy się na tyle komfortowo, żeby porozmawiać przez kamerkę i potem okazuje się, że była to jedna z lepszych decyzji jakie podjęliśmy razem. Czas mija i wszystko wydaje się iść cudownie. Postanawiamy się nawet spotkać w prawdziwym życiu, zobaczyć na żywo, przytulić, poczuć tą bliskość, której przecież w związku nie może zabraknąć. A kiedy przychodzi czas rozłąki, uświadamiamy sobie, że właśnie to jest problem. Nie chcemy przecież opuszczać tej osoby. Nie chcemy być ograniczeni do rozmów przez telefon. Zaczyna nas to boleć kiedy widzimy inne pary dookoła nas, a z drugiej strony odliczamy już dni do następnego spotkania z naszą ukochaną osobą. Szczerze mówiąc, związki na odległość są trudne i wymagające. Często zostawiają po sobie gorzki posmak i złe wspomnienia. Ale jeżeli dobrze się postaramy, wszystko da się osiągnąć – tak samo jak z przyjaźnią.

A więc, jeżeli znajdziemy odpowiednie osoby, nie zapomnimy o świecie realnym, który na nas cały czas czeka i postaramy się o te relacje. Na pewno zaowocuje to czymś pięknym.

Emilia Urbanczyk



Źródło: <https://pixabay.com>

Czy tradycyjne kino zostanie wyparte przez platformy streamingowe?

Od dłuższego czasu możemy zaobserwować znaczące zmiany w branży filmowej. Popularyzacja platform streamingowych na pewno jest przyczyną wielu z nich. Szczególnie przyczyniła się do tego pandemia COVID19, która sprawiła, że kina zostały wyparte przez serwisy strumieniowe. Ale czy właściwie są platformy streamingowe? To usługi, które za pomocą Internetu przesyłają użytkownikowi treści na bieżąco, bez konieczności ich pobierania. Platformy dają dostęp do ogromnego wyboru treści, które można oglądać lub słuchać w dowolnym czasie i miejscu (pod warunkiem dostępu do internetu). Każdy z nas dobrze kojarzy Netflix – to chyba najpopularniejsza z platform streamingowych. Inne przykłady to Disney + czy HBO Max. Wielu z nas korzysta z nich na co dzień, co może sugerować że już wyparły tradycyjne formy przekazu treści .



Czy to znaczy, że zastąpią one kino? Najprawdopodobniej nie. Obydwie formy mają swoje zalety jak i wady. Dla platform streamingowych największymi plusami będzie wygoda, dowolność treści, szybki dostęp, tańsze koszty niż wizyty w kinie, w przypadku streamingu na żywo – interakcja między streamerem a widzami, większa różnorodność tematów i wiele innych. Z drugiej strony kino oferuje nastrój którego nie uzyskamy nigdzie indziej. Atmosfera, szczególnie podczas premier może sama w sobie być już ogromnym przeżyciem, którego nie doświadczymy na kanapie w domu. Nie można się nie zgodzić że jakość w kinie jest na wysokim poziomie (np. dźwięk, jakość obrazu). Coraz częściej możemy spotkać się z nowinkami technologicznymi, takimi jak 4D, 5D, których

zadaniem jest udoskonalenie przyjemności z doznań w Sali kinowej. Prawdziwi fani kina nie zrezygnują z tej przyjemności na rzecz portali streamingowych.



Laura Dylong

Źródła :

<https://www.antyradio.pl/filmy-i-seriale/filmy/Znany-najpopularniejsze-produkcje-Netfliksa-ostatnich-miesiecy-O-kto-re-filmy-i-seriale-chodzi-44313>

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/kinowenigereinnahm-n-101.html>

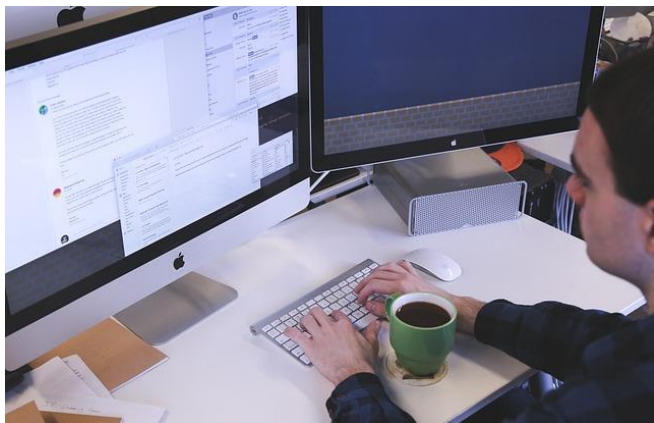
<https://www.rp.pl/media/art37507391-czy-streamingowe-platformy-jeszcze-docenia-kino>

Jak Internet wpływa na nasze życie?

Internet to słowo, które jest powszechnie używane w dzisiejszych czasach, ale ma ono swoje pochodzenie. Słowo Internet wywodzi się z połączenia słów „inter” i „network”. Inter oznacza „między”, a network oznacza „sieć”. W ten sposób słowo Internet dosłownie oznacza „między siecią”. Najprostszą definicją Internetu jest więc ogólnosiwiatowa sieć wymiany danych komputerowych, która charakteryzuje się nieograniczonym i otwartym dostępem. Internet we współczesnej formie, jaką znamy dziś, narodził się na przełomie lat 80. i 90. Sam wynalazek jest jednak znacznie starszy, a jego właściwych początków należy szukać jeszcze na początku lat 60. Pierwsze prace nad skonstruowaniem pierwotnej sieci komputerowej zapoczątkowała organizacja badawcza **ARPA**. Efektem tych prac był **ARPANET** – bezpośredni przodek współczesnego Internetu. Celem badań nad siecią było uzyskanie możliwości połączenia ze sobą

oddalonych stacji badawczych. Udało się to osiągnąć w 1969 roku. To właśnie wtedy w Stanach Zjednoczonych powstały pierwsze węzły sieci ARPANET.

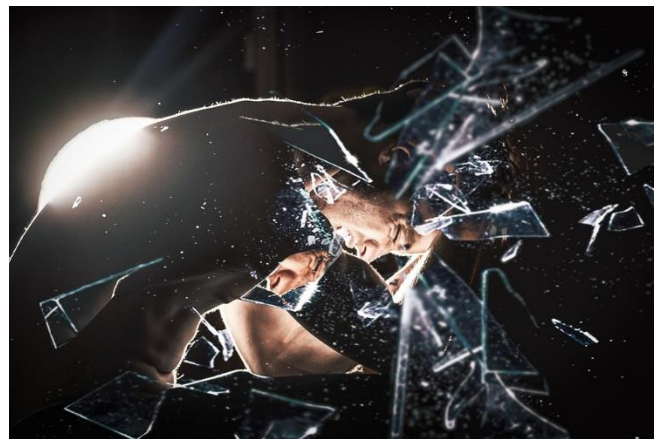
Szybki rozwój Internetu możemy odczuć w niemal każdej sferze naszego życia, dla większości z nas korzystanie z niego jest nieodłącznym elementem dnia. Przyczynia się do licznych przemian pozytywnych, ale stanowi także ogromne obciążenie dla mózgu. Dzięki rozwojowi technologii cyfrowych jesteśmy stale bombardowani ogromną ilością bodźców: informacjami, aktualizacjami, powiadomieniami. Osobom, które stale narażone są na jednoczesny dopływ wielu elektronicznych bodźców, znacznie trudniej utrzymać uwagę i płynnie przechodzić od zadania do zadania, niż osobom zajmującym się jedną rzeczą. Ludzki mózg nieszczególnie radzi sobie z wielozadaniowością.



Źródło: <https://pixabay.com>

Dość poważnym i powszechnym problemem współczesnych czasów jest uzależnienie od mediów, ma ono charakter czynnościowy o charakterze psychicznym. Może to być uzależnienie od telewizji, od gier komputerowych, telefonu komórkowego, od sieci. Termin uzależnienie od Internetu jako oddzielnej jednostki chorobowej, po raz pierwszy zaproponował I. Goldberg, psychiatra z Nowego Yorku, w 1995 roku (Izdebska 2007, s. 193-194). Badania przeprowadzone rok później w Pittsburghu (USA) przez K. S. Young potwierdziły istnienie tego schorzenia. Tzw "sieciorholizm" niesie wiele negatywnych skutków dla naszego zdrowia fizycznego jak i psychicznego – m.in częste zmęczenie bóle głowy, pleców i mięśni, wady

postawy, zanik relacji społecznych, zaniedbanie obowiązków, nerwowość, lęk, a nawet depresja lub inne problemy na tle psychicznym.



Źródło: <https://pixabay.com>

Chociaż jak już wiemy Internet może nieść również korzyści dla naszego życia. Można w bardzo łatwy i szybki sposób znaleźć wiele informacji na różne tematy. Służą do tego różne wyszukiwarki internetowe. Wystarczy jedynie wpisać interesującą nas frazę i od razu pojawi się wiele wyników wyszukiwania. Dzięki temu użytkownik zdobywa informację bez konieczności wertowania słownika, encyklopedii czy leksykonu. Kolejną zaletą jest możliwość szybkiej i łatwej komunikacji, która pozwala na stały kontakt z rodziną i przyjaciółmi z różnych miejsc na Ziemi.

Internet zrewolucjonizował nasze życie. Niezliczona ilość rzeczy stała się prostsza i mniej wymagająca. Internet to również kopalnia pomysłów, która pobudza naszą własną ciekawość i kreatywność. Jednocześnie, nasz mózg nie zawsze nadąza za tak szybkim tempem zmian technologicznych więc musimy pamiętać o zagrożeniach i negatywnych skutkach na zdrowie. Warto w natłoku codziennych zajęć znaleźć czas dla własnego mózgu: zająć się jedną rzeczą na raz, sięgnąć po książkę w papierowym wydaniu, zatrzymać się na chwilę i przede wszystkim, odpocząć od mediów społecznościowych. Nasz mózg z pewnością nam podziękuje.

Marlena Mańka

Co daje nam możliwość pracy zdalnej? Jakie czerpiemy z niej korzyści?

Praca zdalna, czyli w najprostszym tłumaczeniu, praca wykonywana za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Wiele osób, w obecnych czasach, decyduje się na podjęcie się takiej właśnie formy pracy, ze względu na:

- posiadanie elastycznego czasu pracy – pracę możemy wykonywać w dowolnym momencie (niekoniecznie tak, jak jest to narzucone w trybie zmianowym)
- niezależność – wykonywanie pracy bez bezpośredniego nadzoru kierownictwa
- oszczędność czasu, a także pieniędzy – brak konieczności dojazdu i płacenia za niego
- możliwość pracy w dowolnym miejscu - zdalnie możemy pracować zarówno w domu, jak i poza nim
- posiadanie większej ilości czasu dla rodziny
- ułatwienie w przypadku problemów zdrowotnych
- brak hałasu i rozmów dookoła – tak jak to często dzieje się w większych firmach



<https://bank.pl/cyberbezpieczenstwo-czy-praca-zdalna- stanowi-zagrozenie-dla-firm/>

Praca zdalna okazuje się idealnym rozwiązaniem dla osób, które np. nie posiadają prawa jazdy i muszą opłacać koszty transportu do pracy lub nie potrafią skupić się na wykonywaniu pracy w nadmiernym hałasie. Okazuje się jednak, że praca zdalna niesie także ze sobą wiele niekorzyści:

- ◆ przede wszystkim znacznie ograniczamy kontakty międzyludzkie – następuje stopniowe zanikanie relacji między pracownikami w sytuacji gdy każdy pracuje osobno
- ◆ może okazać się, że mamy problem z oddzieleniem pracy od rodziny
- ◆ jak w pracy biurowej rozpraszać może nas hałas, tak pracując w domu może nas rozpraszać np. pokusa posprzątania

mieszkania czy hałasujący członkowie rodziny

- ◆ potrzebna jest nam motywacja – potrzebujemy wyrobić w sobie nawyk terminowego i sumiennego wykonywania naszej pracy bez przyspieszania tempa pracy przez innych
- ◆ aby łatwiej wykonać pracę przydatna okaże się umiejętność planowania i organizacji czasu
- ◆ konieczne miejsce do pracy – potrzebujemy znaleźć sobie kącik, w którym będziemy mogli spokojnie ją wykonywać
- ◆ wymagania sprzętowe – ówczesznie coraz rzadziej spotykany problem (wraz z rozwojem technologii, ludzie postępują krok naprzód i w obecnych czasach prawie każdy posiada w domu przynajmniej jednego laptopa i sieć internetową, które wystarczą nam, żeby móc tę pracę wykonać).

Okazuje się, że pracę zdalną (zależnie od zawodu) może wykonywać każdy. Nie pojawiają się w jej przypadku żadne ograniczenie dotyczące wieku czy doświadczenia – wystarczy, że będziemy dobrze dysponować czasem i organizować swoją pracę.

Mateusz Suda

Źródła:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Telepraca>

<https://porady.pracuj.pl/zycie-zawodowe/praca-zdalna-wady-i-zalety/>

Chcę wam polecić... - ciekawe strony internetowe pomagające w nauce



Źródło: <https://pixabay.com>

Na pewno każdy z was korzysta z Internetu nie tylko dla rozrywki (oglądanie seriali czy filmów,

przeglądanie Instagrama czy Tik Toka itp.), ale i też w czasie nauki. Chciałabym wam polecić różne ciekawe strony internetowe, które pomogą wam chociaż w jakimś stopniu przyswoić wiedzę z lekcji.

- Wikipedia – każdy ją zna, pomaga w znalezieniu np. jakiejś definicji pojęcia, jednak trzeba uważać przy trudniejszych pojęciach

- YouTube - można tam znaleźć wiele konkretnych informacji zawartych w różnorodnych filmach

- Duolingo – jest to serwis do nauki języków obcych

-Lektury.gov – ten serwis to sposób, by zadane lektury mieć zawsze przy sobie

- Edukacja.ipn.gov – ta strona została przygotowana przez Instytut Pamięi Narodowej na którym umieszcza on różne materiały (wykłady, filmy i teksty) historyczne. Warto z nich skorzystać zwłaszcza wtedy, gdy poszukujemy sprawdzonej historycznej wiedzy o swoim regionie.

Julia Danysz

Zalety Internetu

Jakie możliwości daje nam dostęp do sieci?



W dzisiejszych czasach trudno byłoby wyobrazić sobie życie bez globalnej sieci. Świat wirtualny niesie za sobą wiele pozytywów jak i negatywów. Rozwija wiele stron, otwiera nowe ścieżki, uczy i bawi, i co najważniejsze ułatwia codzienne funkcjonowanie. Trzeba jednak pamiętać o drugiej stronie medalu i uważać jak wykorzystujemy ogólnosiwiatową sieć komputerową. Z biegiem czasu Internet stał się nierozłączną częścią naszego życia. Daje on nam:

Szybka i wygodna komunikacja

Od pisania listów po wysyłanie szybkich wiadomości w komunikatorach internetowych

Możliwość znalezienia osób o podobnych zainteresowaniach

Aktualnie nie jest trudno znaleźć internetowych przyjaciół, którzy mogą podzielać nasze hobby, dawać dobre rady czy wspierać nas.

Akcje społeczne

Chyba największą zaletą Internetu jest szybka i wygodna pomoc. Dzięki różnym aplikacjom, fundacjom, zbiórkom itp. (np. pomagam.pl, nakarm psa na olx, zrzutka.pl) prośba pomocy jest nagłośniona, a udzielenie jej nie przynosi trudności. Wystarczy chcieć.

Wygoda robienia zakupów

Możliwość robienia zakupów online daje nam wiele korzyści, chociażby – możliwość poznania opinii na temat danego produktu, brak kolejek, dostęp do produktów (w tym zagranicznych) bez wychodzenia z domu, oszczędność czasu.

Rozrywkę

Sieć internetowa jest idealnym sposobem spędzania wolnego czasu, Umożliwia nam rozrywkę dostosowaną do każdego.

Rozwinięcie w edukacji

Dostęp do Internetu niezwykle rozwinął sieć nauk i poszerzenia wiedzy. Aktualnie nie trzeba wiele by zacząć kursy online, czy wyszukać potrzebnych informacji w Wikipedii. Równie sprawnie rozwinęła się nie tylko zdalna edukacja ale także praca, która daje możliwość zorganizowania odpowiednio czasu i wykonanie ważnych obowiązków.

Emilia Stefańska



Źródła zdjęć: <https://pixabay.com>

Rozwiązanie krzyżówki świątecznej z numeru grudniowego „My o Nas”:

Giant Christmas Crossword

M	E	R	R	Y	C	H	R	I	S	T	M	A	S
I					R		A		I		A	N	T
N	O		S	T	A	M	P		N		K		A
C			N		C			U	G	L	I	E	R
E		D	O	N	K	E	Y		E		N		
P		W		E		E		R		G	E	T	
I	V	Y			R	U	L	E	S				I
E		E		L		L	A		E	W	A	N	
S	A	N	T	A		S	O	R	R	Y			S
	L			C	R	O	W	N		E		W	E
F	L	A	M	E		I		L		O	I	L	
		M	I	S	T	L	E	T	O	E		D	
	O		S		E				G	A	M	E	S
P	R	E	S	E	N	T	S		S	T	I	R	
U					U					N		O	
D	A	Y		B	A	R	K		W	A	T	C	H
D			H	E		K		M	E	N		A	
I	S		L		E	V	E			O	N		
N		H	O	L	L	Y			C	A	R	D	S
G		E		I		I		U		L			
	W	R	A	P	P	I	N	G	P	A	P	E	R