

## Motto naszego działania – Zamykam usta dyskryminacji, otwieram oczy tolerancji

Dyskryminacja to powszechny, ale bardzo trudny do wykorzenia sposób naruszenia ludzkiej godności.

Cykl warsztatów na lekcjach wychowawczych rozpoczęły. Podczas nich sprawdzamy, czy my sami dyskryminujemy i czy inni dyskryminują nas. Rozmowy z gimnazjalistami nie należą do łatwych.

Odważni gimnazjaliści, popierający nasze działania równościowe, złożyli podpis - odcisk własnej dłoni.



Dłonie pojawiły się w różnych konfiguracjach.

Plakat powiesiliśmy w sali lekcyjnej, aby przypominał nam o tym, że odmienność czyni nas ciekawszymi i wszyscy jesteśmy równi.

Refleksja nad uprzedzeniami w celu zrozumienia zagadnień związanych z ludzką różnorodnością i kształtowaniem postaw tolerancji i empatii pomaga budować klimat poszanowania godności człowieka w naszym gimnazjum.

*Wioletta Rafałowicz*

### Spotkania z ciekawymi ludźmi BEZ NIENAWIŚCI

Dnia 9 października 2015 roku - w ramach projektu antydyskryminacyjnego - odbyło się bardzo emocjonujące spotkanie. Gimnazjaliści nie kryli zainteresowania i zdumienia. Zaczęliśmy od stworzenia wspólnej **definicji słowa tolerancja**.

Zanim uczniowie ujrzeni gościa (a wielu zastanawiało się, czy to będzie mężczyzna, czy kobieta), wzięli udział w krótkiej dyskusji na temat: **Co wiesz o Romach/ Cyganach?** Okazało się, że tak naprawdę to niewiele.

Zastawialiśmy się, czy są to prawdziwe informacje.

Spotkanie pomogło nam zweryfikować wiedzę o Romach.

Powitanie odbyło się w języku cygańskim, który spodobał się uczniom. Uczestnicy chętnie zadawali pytania, interesowali się kulturą i tradycją Romów.

Po spotkaniu członkowie koła dziennikarskiego nagrali wywiad radiowy z tajemniczym gościem.

Zadawali pytania, na które mogliśmy poznać odpowiedzi, zgodnie z Kodeksem Romów. A jakie są nasze wnioski?

... Str. 3

### Otworzyliśmy oczy na tolerancję, a zamknęliśmy usta nienawiści

Uczestnicząc w Wirtualnym Festiwalu Antydyskryminacyjnym zobowiązani byliśmy do wykonania siedmiu zadań opracowanych przez organizatorów projektu. Dotyczyły one antydyskryminacji, tolerancji oraz międzykulturowości.

Pierwsze zadanie polegało na odpowiedzeniu na pytania, które dotyczyły mniejszości etnicznych w Polsce. Następne miało związek z migracjami Polaków. Po wykonaniu zadań teoretycznych przyszedł czas na coś bardziej kreatywnego – grafikę promującą międzykulturowość. Zadania czwarte oraz piąte opierały się na filmikach. W pierwszym przedstawiono Fatimę, która przyjechała do Polski z Czeczenii i opowiadała o swoich doświadczeniach w polskiej szkole. W drugim wypowiadali się ludzie, którzy przyjechali do Polski z różnych stron świata. Zadanie szóste miało tytuł - „Tłumacz międzykulturowy”. Musieliśmy rozszyfrować, co oznaczają dane gesty, słowa w danej kulturze i kiedy się je stosuje. W ostatnim (obowiązkowym) zadaniu należało zaznaczyć na mapie świata miejsca, do których emigrują nasi rodacy. Zadaniem najbardziej czasochłonnym okazało się być wymyślenie i wykonanie własnej wersji „Ody do radości”. Napisaliśmy tekst, przynieśliśmy instrumenty, zrobiliśmy krótką próbę, po czym nagraliśmy swój „występ”. Na zakończenie zmontowaliśmy film ze zdjęciami z projektu „Nie bądź obojętny/obojętna” oraz z naszym „coverem” w tle.

Sądzę, że każdy, kto brał udział w Festiwalu, będzie próbował „Otworzyć oczy na tolerancję, a zamknąć usta nienawiści”.

*Aleksandra Jelińska*

## Wywiady Gimnazjaka

## Walczymy z dyskryminacją i staramy się ją wspólnie wyeliminować



W związku z realizowanym szkolnym projektem antydyskryminacyjnym rozmawiałam ze szkolnym pedagogiem - panią **Martyną Kalicką**. Tematem wywiadu była dyskryminacja w szkołach. Dowiedziałam się, po czym poznać, że jakieś działania mają charakter dyskryminacyjny, jak na nie reagować, jakie kroki podejmować, aby je wyeliminować.

### **1. Co to jest dyskryminacja i czego może ona dotyczyć?**

Dyskryminacja to zachowanie osoby w stosunku do innej, które wyrządza krzywdę. Może to być obrażanie, ośmieszanie, szydzenie, nierówne traktowanie. Jest zjawiskiem, które może dotyczyć grup społecznych, jak i pojedynczych jednostek.

### **2. Czy Pani zdaniem w naszej szkole występuje dyskryminacja? Jeśli tak, to skąd o tym wiemy? Jak rozpoznać to zjawisko?**

Na pewno zdarzają się przypadki dyskryminacji, ale szkoła prowadzi bardzo wiele działań mających na celu eliminowanie tego zjawiska. A skąd wiemy, że jesteśmy dyskryminowani? Na pewno jeśli zachowanie innej osoby sprawia, że czujemy się gorzej od innych i jesteśmy niesprawiedliwie potraktowani, to jest to na pewno dyskryminacja.

### **3. Co możemy zrobić, aby w naszej szkole zapobiec dyskryminacji?**

Uczniowie w szkole powinni czuć się bezpiecznie. Nikt nie powinien przejść obojętnie wobec osoby krzywdzonej. Każdy bez względu na to, czy jest to osoba dorosła, czy też uczeń, musi reagować na niewłaściwe zachowania. W szkole trzeba organizować jak najwięcej akcji o tematyce antydyskryminacyjnej, właśnie takich, jak ta organizowana przez panią Wioletę Rafałowicz.

### **4. Kogo należy powiadomić, gdy jesteśmy świadkami lub sami zostaliśmy źle potraktowani?**

Na pewno wychowawcę, pedagoga lub psychologa szkolnego. Każda z tych osób na pewno nie zostawi Was samych i wskaże konstruktywne rozwiązanie tego problemu. Najważniejsze, co możemy zrobić w sytuacji dyskryminacji, to reagować, nie pozwolić na to, aby ktoś krzywdził nas lub innych.

### **5. Jak powinniśmy reagować, jeżeli stwierdziliśmy, że ktoś jest w danym momencie dyskryminowany?**

Jeśli widzimy taką sytuację, na pewno nie powinniśmy przejść obok niej biernie. Każdy sprawca musi wiedzieć, że to, co robi, jest złe i liczyć się z konsekwencjami swojego zachowania.

### **6. Jakie są kary stosowane przez nauczycieli/pedagogów względem uczniów, którzy w jakiś sposób wyśmiewają rówieśników?**

Na pewno przeprowadza się z takim uczniem rozmowę dyscyplinującą, w której wyjaśnia się znaczenie takich pojęć jak dyskryminacja, tolerancja, szacunek oraz zapoznaje ucznia z konsekwencjami takiego zachowania. Jeśli rozmowa nie przyniesie żadnych skutków, informuje się o całym zdarzeniu rodziców lub opiekunów prawnych oraz dyrektora szkoły. Uczeń, który wyśmiewa rówieśników, na pewno będzie miał obniżoną ocenę z zachowania i odebranie przywilejów, takich jak np. zakaz uczestnictwa w imprezach, wycieczkach szkolnych itp.

### **7. Do czego może doprowadzić dyskryminacja?**

Są bardzo różne skutki dyskryminacji. Wszystko zależy od wielu czynników takich jak np. stopień prześladowania czy wyśmiewania, wiek osoby poszkodowanej, co ma związek z dojrzałością psychiczną człowieka. Szczególnie młodym ludziom ciężko jest pogodzić się z wyśmiewaniem czy ośmieszaniem przez innych. Młody człowiek często w takich sytuacjach zamyka się w sobie i nie informuje dorosłych, ponieważ nie chce być uważany jako „kabel” – słowo często używane przez młodzież. Taka sytuacja bardzo szkodzi uczniom, może doprowadzić nawet do dramatycznych czynów. Dlatego ogromną rolę nauczycieli, wychowawców, pedagogów i psychologów jest obserwowanie uczniów, reagowanie na każdy incydent związany z niewłaściwym zachowaniem uczniów, reagowanie na każdy wobec rówieśników.

### **8. Jaka jest różnica między dyskryminacją pośrednią a bezpośrednią?**

Dyskryminacja bezpośrednia (celowa) to typ dyskryminacji, w którym dana osoba traktowana jest gorzej w sposób bezpośredni z powodu jakiejś odmienności, czyli świadomie, celowo krzywdzimy daną osobę. Dyskryminacja pośrednia (niecelowa) to dyskryminacja, która wynika z naszej nieświadomości, niewiedzy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że wyrządzamy komuś krzywdę.

### **9. W jaki sposób zmieniły życie w szkole zadanie realizowane w ramach Szkoły Tolerancji?**

Dzięki zadaniom realizowanym w Szkole Tolerancji uczniowie uświadomili sobie, czy tak naprawdę jest tolerancja, pogłębili wiedzę na ten temat. Większość uczniów zdała sobie sprawę, że nie należy pochopnie oceniać drugiego człowieka ze względu na jego odmiennosc.

### **10. Jakie działania zapobiegawcze zaplanowano w Szkolnym Programie Profilaktycznym naszego gimnazjum?**

Są to zadania, mające na celu uświadomić uczniom, że należy wszystkich, bez wyjątku, traktować w sposób równy, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie. Są realizowane w formie warsztatów na temat odmienności, tolerancji, pogadanek przeprowadzonych przez wychowawców, pedagogów, psychologów oraz indywidualnych rozmów z uczniami, którzy stosowali dyskryminację wobec kolegów i koleżanek.

### **11. Jak poprawić relacje w szkole między uczniami a nauczycielami?**

Relacje między uczniami a nauczycielami powinny być nie tylko poprawne, ale bardzo dobre. Aby tak było, wychowawcy powinni jak najwięcej wolnego czasu spędzać w gronie swych uczniów, rozmawiając z nimi na różne tematy, nie tylko te związane ze szkołą. Nauczyciel powinien znać sytuację rodzinną uczniów. Często negatywne zachowania wynikają nie z chęci zrobienia komuś na złość, ale z chęci zwrócenia na siebie uwagi. Także, moim zdaniem, aby poprawić relacje między uczniami i nauczycielami potrzebna jest przede wszystkim poprawna komunikacja, oparta na szacunku i zrozumieniu.

### **12. Czy zaangażuje się Pani w zadania realizowane w szkole w ramach projektów ogólnopolskich o tematyce równościowej?**

Z miłą chęcią. ... Str. 3

## Wywiady Gimnazjaka

## Walczymy z dyskryminacją i staramy się ją wspólnie wyeliminować

(...) **13. Czy zna Pani wyniki skali dystansu społecznego, które powstały na podstawie przeprowadzonego w zeszłym roku szkolnym badaniu?**

Tak, wynika z nich, że większość uczniów naszego gimnazjum jednak jest tolerancyjna, ale najwięcej uczniów obawia się narodowości pochodzenia żydowskiego i romskiego. Dlatego bardzo ważne jest, aby w szkole nadal edukować młodzież na temat tolerancji.

**14. Który film poleciłaby Pani młodzieży i z jakiego powodu?**

Na pewno „Forest Gump”. Bardzo lubię ten film, ponieważ została w nim przedstawiona historia człowieka lekko upośledzonego o wielkim sercu, który tak wiele w swoim życiu osiągnął, pomimo swojej niepełnosprawności. Podoba mi się cytat z tego filmu: „Życie jest jak pudełko czekoladek, nigdy nie wiadomo na jaką trafisz” – i to jest prawda, nigdy nie wiadomo, co nas w życiu spotka. Dlatego nie należy oceniać ludzi, np. po wyglądzie, trzeba szanować wszystkich, ponieważ każdy na to zasługuje. Poruszony jest w nim również temat dyskryminacji. Lata 50,60 to lata wielkiej walki z dyskryminacją rasową. Dlatego ukazany został wątek przyjęcia na uniwersytet w Alabamie czarnoskórych, mimo wyraźnego sprzeciwu gubernatora Georrea Wallace'a.

**15. Jaka jest rola pedagoga w szkole w eliminowaniu działań antydyskryminacyjnych?**

Pedagog powinien pomagać uczniom, nauczycielom oraz rodzicom. Musi być też dobrym obserwatorem środowiska szkolnego i zauważać niepokojące sygnały. Poproszony o pomoc, zawsze powinien jej udzielić i wspólnie szukać konstruktywnych rozwiązań. Bardzo ważne jest prowadzenie warsztatów o tematyce antydyskryminacyjnej.

**16. Czy była Pani kiedyś dyskryminowana? Jeśli tak, to proszę przybliżyć nam tę sytuację. Jak dzisiaj się Pani na nią zapatruje?**

Na szczęście nie przypominam sobie takich sytuacji, może i zdarzyły się jakieś incydenty, ale staram się nie pamiętać złych rzeczy, wolę wracać wspomnieniami do tych miłych.

Nasze gimnazjum walczy z dyskryminacją, wspólnie staramy się ją wyeliminować poprzez realizowanie zadań w ramach projektów edukacyjnych. Wierzmy, że dzięki temu poprawi się atmosfera w naszej szkole.

Z panią Martyną Kalicką rozmawiała

Angelika Staniszevska

Spotkania z ciekawymi ludźmi  
BEZ NIENAWIŚCI

(...) Często zbyt pochopnie oceniamy drugiego człowieka przez pryzmat pochodzenia, wiary czy poglądów. Nie zawsze jesteśmy tolerancyjni, choć często takowym mianem się określamy. Dzięki temu projektowi dostrzegamy, jak ważny jest szacunek dla drugiego człowieka. Nie tylko ten okazywany osobom podobnym do nas, ale także tym, którzy się od nas różnią. Na tym właśnie polega tolerancja – na akceptowaniu i szanowaniu odmienności.

**Czego się dowiedzieliśmy?**

**Hubert:** „Dowiedziałem się całkiem sporo o romskiej kulturze. Zrozumiałem, że wszystkie stereotypy o tym, że cyganie to złodzieje, są kłamstwem. Zawsze byłem tolerancyjny, więc nie wiem, czy to coś zmieni”

**Konrad:** „Dowiedziałem się o kulturze Romów i ich tradycjach, np. „porywaniu” ukochanej zamiast umawiania się na randki. Zrozumiałem, że stereotypowy brzydki mówiąc „Cygany” ma się nijak do żyjącego dzisiaj Roma. Ta rozmowa zmieniła dosyć mój stosunek do ludzi takiego pochodzenia, ponieważ dzięki temu spotkaniu dowiedziałem się o nich bardziej „od kuchni” i od osoby, która ma z nimi kontakt na co dzień.”

**Basia:** „Dowiedziałam się o różnych ciekawych tradycjach Romów. Zrozumiałam, że dzięki takim lekcjom mogę wyzbyć się nietolerancji do różnych mniejszości narodowych. Myślę, że to pomoże mi nie oceniać ludzi po wyglądzie, tylko zachęci, by poznawać ich historię i charakter.”

**Jagoda:** „Dowiedziałam się kilku różnych faktów z życia Romów. Zrozumiałam, że stereotypy nie wiążą się z życiem codziennym Romów. Będę miała większy dystans do siebie, jak i do innych.”

**Michaela:** „Dowiedziałam się trochę o kulturze i tradycjach Romów. Zrozumiałam, że stereotypy na temat Romów często mijają się z prawdą. Myślę, że to spotkanie nie będzie miało dużego wpływu na moje życie.”

**Karolina:** „Dowiedziałam się o życiu codziennym, kulturze i zwyczajach Romów. Zrozumiałam, że Romowie nie są wcale gorszym narodem. Byłam, jestem i będę tolerancyjna.”

**Angelika:** „Dowiedziałam się o życiu codziennym Romów, o ich kulturze, że na co dzień nie noszą kolorowych strojów. Zrozumiałam, że różne stereotypy o Romach często są kłamstwem. Zawsze jestem tolerancyjna. Nieważne, czy ktoś jest innego pochodzenia czy ma inny kolor skóry, dla mnie to nie problem.”

**Iza:** „Dowiedziałam się wielu informacji na temat kultury romskiej, o których wcześniej nie miałam pojęcia. Zrozumiałam, że nie warto oceniać ludzi pod względem stereotypów. To spotkanie umocniło mnie w przekonaniu, że jestem tolerancyjna. Na pewno zacznę postrzegać „innych” ludzi takimi, jakimi są dla mnie, a nie tak jak ktoś o nich uważa, narzucając swoje zdanie.”

**Mateusz:** „Dowiedziałem się wielu rzeczy na temat tych, jakże zaskakująco ciekawych, ludzi. Bardzo zaciekał mnie temat ich tradycji. Zrozumiałem, że należy traktować ich kulturę z pełną powagą. Na pewno będę zwracał większą uwagę na powagę moich słów. Będę starał się uszanować każde słowo oraz myśl.”

**Ola:** „Dowiedziałam się wiele o kulturze, zwyczajach, codziennym życiu, języku Romów. Poznałam wiele ciekawostek związanych z ich życiem. Zrozumiałam, że stereotypy dotyczące Romów nijak mają się do rzeczywistości. Będę pamiętała, aby nie oceniać ludzi pochopnie, przez pryzmat narodowości, pochodzenia czy wiary.”

Czy zgadzacie się z naszymi poglądami?

Wioletta Rafałowicz

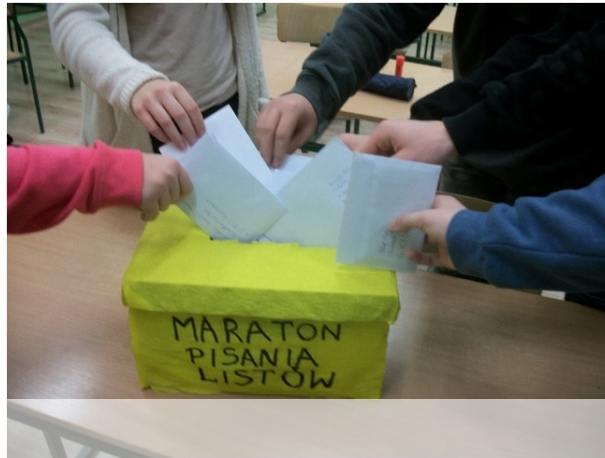
## Każdy człowiek zasługuje na wolność, ale co zrobić, gdy mu tę wolność odebrano?

**„Człowiek jest wolny jak ptak w klatce: może się poruszać tylko w pewnych granicach.” Johann Kaspar Lavater**

Każdy z nas zasługuje na wolność, ale co zrobić, gdy nam tę wolność odebrano? Walled Abu all-Khair został skazany na piętnaście lat więzienia, gdyż walczył o prawa, które każdemu obywatelowi kraju się należą.

Walled Abu all- Khair to mieszkaniec Arabii Saudyjskiej. Ma żonę i dzieci, z zawodu jest prawnikiem, obecnie odsiadyuje wyrok za pomoc, popieranie tych, którzy odważyli się mówić. Na całym świecie w dniach 4-13 grudnia trwał Międzynarodowy Maraton Pisania Listów do Króla Arabii Saudyjskiej z prośbą o uwolnienie Walleda Abu all- Khaira. Moim zdaniem, ale także zdaniem innych, ten człowiek jest niewinny. Można powiedzieć, że jest bohaterem, gdyż odważył się walczyć o prawa człowieka i sprawiedliwe traktowanie. Cóż, Król uznał to za podważenie jego autorytetu i odebrał mu wolność. Cały świat zjednoczył się w walce o uwolnienie Walleda.

My, uczniowie Gimnazjum Publicznego w Dębnie, także napisaliśmy listy do Króla Arabii w tej sprawie. Ważnym elementem podczas przygotowań było wykonanie pudełka, do którego trafiły wszystkie napisane i zaadresowane listy.



Domagaliśmy się:

- natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Waleeda Abu al-Khairego,
- zapewnienia mu ochrony tak, by nie cierpiał już z powodu tortur i innych przejawów złego traktowania,
- wycofania postawionych mu zarzutów i kasacji wyroku,
- zaprzestania napastowania, zastraszania i więzienia pokojowych aktywistów i obrońców praw człowieka,
- zaprzestania traktowania obrońców praw człowieka jak terrorystów i sądzenia ich na podstawie prawa antyterrorystycznego.

Wrzucaliśmy listy do „tymczasowej skrzynki pocztowej” w sali nr 14.

Dnia 8 grudnia 2015 roku policzyliśmy i spakowaliśmy listy. W sumie 62 osoby napisały prośbę do Króla Arabii o uwolnienie. Następnie udałyśmy się na pocztę, skąd wysłałyśmy korespondencję do Ambasady Arabii Saudyjskiej w Warszawie. Stamtąd listy zostaną dostarczone do Króla Arabii Saudyjskiej.

Król w sprawie Walleda był bardzo surowy, jednak wierzymy, że zostanie on uwolniony i z wielkim zaangażowaniem będziemy śledzić, jak potoczą się losy Walleda Abu all- Khaira.

Na temat tej akcji zdecydowały się wypowiedzieć dwie osoby:

*„Napisalam list do Króla Arabii Saudyjskiej, gdyż sadzę, iż Król niesłusznie oskarżył Walleda Abu all-Khaira. Ten człowiek nie zrobił nic złego. Myślę, że wspólnie możemy wpłynąć na decyzję Króla”*

*„Bardzo przejęłam się losem Walleda Abu all-Khaira. Walczył o prawa człowieka, które należą się każdemu. Król stwierdził, że zachowanie Walleda bardzo go uraziło. Mam nadzieję, że Walled Abu all-Khair zostanie uwolniony, z bardzo dużym zainteresowaniem będę śledziła losy tego człowieka.”*

Angelika Staniszevska

## Realizując projekt „Nie bądź obojętny/ obojętna”

Dnia 1 października 2015 roku malowaliśmy hasła dyskryminacyjne na przyniesionych przez siebie koszulkach.

Hasła spisaliśmy wcześniej, starając się, aby były rozpoznawalne w naszym otoczeniu (słyszeliśmy je, sami ich używaliśmy, były adresowane do nas).

**Koszulki maćkaliśmy "brzydkimi" napisami. Sami je proponowaliśmy i dokonywaliśmy wyboru napisu, nie znając wcześniej jego przeznaczenia.**

Następnie 2 października zorganizowaliśmy pierwszą akcję, która wymagała od nas odwagi.

Michaela po tym wydarzeniu napisała: *„Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w takiej akcji. Pokazuje ona, że powinniśmy akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy oraz tolerować wszystkie swoje wady. Czasami to nie było łatwe i wymagało odwagi z naszej strony, ale wydaje mi się, że właśnie o to chodzi w tym całym wydarzeniu”*

Co zrobimy z naszymi koszulkami? O tym napiszemy już wkrótce.

Wioletta Rafałowicz



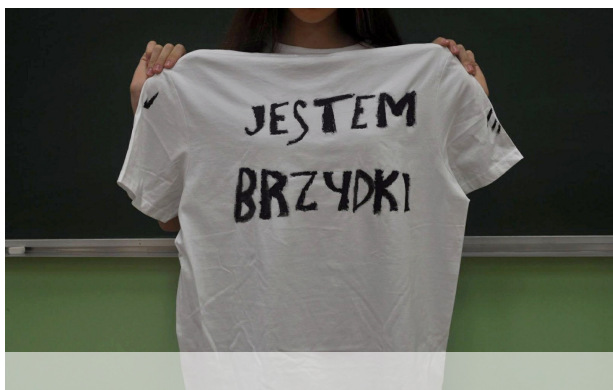
**Koszulki maćkaliśmy „brzydkimi” napisami**

Sami je proponowaliśmy i dokonywaliśmy wyboru napisu, nie znając wcześniej jego przeznaczenia.

Dopiero po ich wykonaniu poprosiłam uczniów, aby udzielili szczerych i wyczerpujących odpowiedzi na następujące pytania:

1. Dlaczego wybrałeś/ wybrałaś takie hasło?
2. Czy kiedykolwiek ktoś tak o Tobie powiedział? Jeśli tak, to w jakiej sytuacji? Jak się wówczas czułeś/ czułaś?
3. Czy jesteś gotowy/ gotowa przez cały jeden dzień nosić taką koszulkę? Dlaczego tak uważasz?

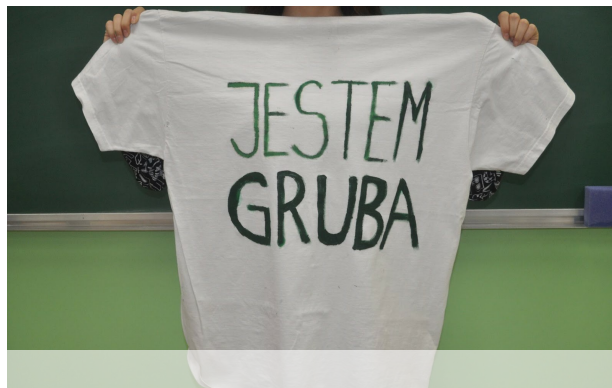
Oto ich wypowiedzi:



1. Natura nie obdarowała mnie zbyt urodziwym wyglądem.
2. To zależy od kogo słyszę krytykę. Jeśli „komplementy” napływają z ust kolegów, nie przejmuję się tym, a krytyk może liczyć tylko na odwet z mojej strony. Jeżeli natomiast jakakolwiek dziewczyna wypomina moją brzydotę, mam zmartwienie na parę tygodni.
3. Nosić takową koszulkę mogę dużo dłużej niż przez jeden dzień, nie będę się tego bał ani wstydił.



1. Ponieważ nie potrafię tańczyć.
2. Nikt mi tego nigdy nie powiedział.
3. Tak, ponieważ nie wstydę się tego, że nie posiadam tej umiejętności.



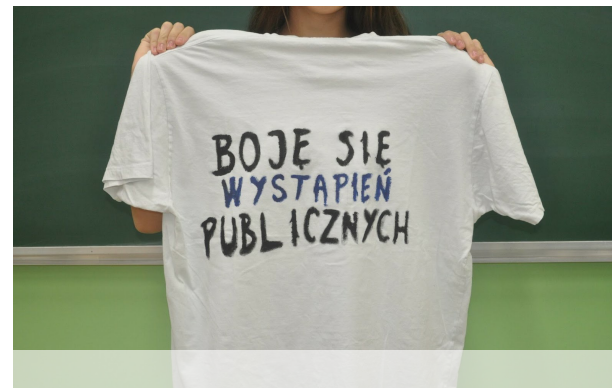
1. Wybrałam je, ponieważ stwierdziłam, że nie będę miała problemu z ubraniem takiej koszulki. Ktoś inny mógłby czuć się w takiej sytuacji niekomfortowo.
2. Nie, nikt tak o mnie nie powiedział (nie licząc żartów ze strony znajomych).
3. Oczywiście.



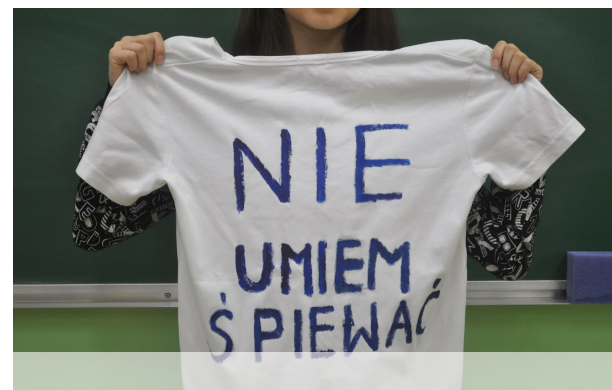
1. Każdy czasem palnie jakieś głupstwo, a mi się zdarza częściej niż czasem.
2. Nie (oprócz żartów koleżanek).
3. Myślę, że mam spory dystans do siebie, więc z chęcią będę ją nosić.



1. Dlatego, że mam piegi.
2. Nikt mi tego nigdy nie wypominał.
3. Tak, ponieważ nie mam z tym problemu.



1. Ponieważ to hasło jest odzwierciedleniem mojej osobowości.
2. Nigdy nikt mi tego nie powiedział.
3. Tak, ponieważ nie wstydę się tego, jaka jestem.



1. Wybrałam takie hasło, ponieważ nie umiem śpiewać.
2. Raczej nie.
3. Bez żadnego problemu mogłabym nosić taką koszulkę.



1. Wybrałam akurat to hasło, gdyż mam taki kolor włosów.
2. Natrafiłam na jedną osobę, która stwierdziła, że skoro mam blond włosy, to pewnie jestem pusta. Nie przejęłam się tym, spłynęło to po mnie jak po kaczce.
3. Nie mam z tym najmniejszego problemu.

Prawda, że mam bardzo odważną grupę?  
Co zrobimy z naszymi koszulkami dalej?  
To na razie tajemnica. *Wioletta Rafałowicz*

## Teksty literackie to wspaniała okazja do nauki empatii

Warto więc uczyć spostrzegania i rozumienia, tego, co druga osoba przeżywa. Człowiek empatyczny będzie w stanie odgadnąć uczucia, pragnienia i reakcje drugiej osoby. Za pomocą własnych wyobrażeń i fantazji potrafi stworzyć obraz tego, jak czuje się dana osoba. Przez to potrafi dogłębnie zrozumieć radość/ smutek drugiej osoby i ją/go przeanalizować.

(...) czasami największym darem jest gotowość do odłożenia na bok własnych problemów i otwarcie serca na drugiego człowieka, wysłuchanie go i nachylenie się nad jego ciernieniem. *Jean Sasson* (z książki *„Musiałam odejść. Wspomnienia żony i syna Osamy bin Ladena”*)



Oto rezultaty - wypowiedzi moich uczniów:

„Od roku jestem osobą niepełnosprawną, czuję że jestem zależna od pomocy innych. Z wielkim trudem wykonuję proste czynności, z tego powodu musiałam przerwać treningi z piłki ręcznej. Chciałabym nadal móc biegać, skakać, tańczyć, ale mam świadomość, że nie stanę na nogi. Zdaję sobie sprawę że jestem uwięziona we własnym ciele. Często odczuwam smutek, żal, a nawet zazdrość. Nie mogę się sprawnie poruszać, co przeszkadza mi w życiu codziennym. Wydaje mi się, że jestem samotna i bardzo różnię się od wszystkich, nie tylko wyglądem. Większość miejsc publicznych nie jest przystosowana dla osób niepełnosprawnych, co bardzo mnie smuci. Nie mam dostępu do różnych atrakcji, zajęć oraz zabaw. Przez pierwszy tydzień nie chciałam nikogo znać, a tym bardziej z nikim rozmawiać. Wstydziałam się. Z biegiem czasu musiałam się do tego przyzwyczaić. Lecz do dzisiaj zadaję sobie jedno pytanie „Dlaczego ja?” Za to, co się wydarzyło, winię całą moją rodzinę, los i przyjaciół. Po prostu wszystkich.”

Emilia

„Jestem osobą niepełnosprawną. Czuję, że jestem bezbronna. Czuję się bezsilna. Nie potrafię wyrazić swoich uczuć. Ciężko jest tak żyć. Próbuję żyć tak, jak dawniej, lecz to nie to samo. Wiem, że już nie spełnię swoich marzeń. To wszystko powoli zaczyna mnie przerastać. Nie wiem, co o tym wszystkim myśleć. Być niepełnosprawnym to najgorsze co może być.”

Julia

„Jestem osobą niepełnosprawną i czuję bezradność, ponieważ mam świadomość, że bez innego człowieka nie poradzę sobie tak, jakbym chciała. Myśl o tym jest bolesna, dlatego że tak jak przynajmniej większość ludzi- nie lubię być zależna. Najchętniej zapadłabym się pod ziemię. Byleby tego nie przeżywać. Z drugiej strony odczuwam złość i żal do wszystkiego wokół. Powodem jest to, że akurat mnie spotkało nieszczęście. Ludzie mi bliscy w moich oczach stają się winni. Rozgoryczenie pod wpływem czasu jest coraz większe. Szargają mną ogromne emocje.”

Agata

„Od kilku miesięcy jestem osobą niepełnosprawną. Przez dłuższy czas nie mogłam przystosować się do nowego stylu życia. Nawet przy na pozór prostych czynnościach życiowych napotykałam wiele trudności. Miałam pretensje w szczególności do moich rodziców, którzy starali się mi pomagać, choć tego nie doceniałam. Znajomi pocieszali mnie mówiąc „Będzie dobrze”. Wiadomo, chodziło im o ulgę w mojej psychice, jednak ja oczekiwałam cudu, czyli uzdrowienia z niepełnosprawności. W moim mieście nie ma za dużo udogodnień dla osób w mojej sytuacji. Czuję się okropnie, gdy dana osoba zmuszona jest przenieść mnie na rękach po schodach, po czym to samo robi z wózkiem. Brak podjazdów, szerszych drzwi zmusza mnie do proszenia inną osobę o pomoc. Z powodu mojej niepełnosprawności często odczuwam żal, smutek oraz jestem czuła na wtykanie palcami i tego typu zachowania.”

Iza

„Jestem osobą niepełnosprawną. Czuję, że mam ochotę zapaść się pod ziemię. Jestem bezsilna. Nie potrafię wyrazić swoich uczuć, to jest straszne. Ciężko jest tak żyć. Nie jestem pewna siebie. Czuję się wykluczona ze społeczności. Jestem mniej ważna. Uważam, że nie mam możliwości normalnego życia. Pragnę akceptacji i zrozumienia. Nie mogę normalnie funkcjonować.”

Kinga

„Jestem osobą niepełnosprawną. Czuję, że gdy jestem w miejscu publicznym, wszyscy się na mnie patrzą. Dlaczego? Kiedy jestem na wózku ludzie myślą, że jestem inna, wyróżniam się z tłumu, współczują mi, niektórzy się śmieją. Wiele osób mówi mi, że mam fajne życie, nie muszę nigdzie chodzić i ogólnie mało robię. Ja im zazdroszczę, oddałabym wszystko, żeby stanąć na nogi. Ludzie nie wiedzą, jakie mają szczęście. Dla mnie być zdrowym, to być wolnym.”

Julia

Na lekcji języka polskiego stosuję metodę zmiany ró l - Gestaltowskie krzesła. Polega ona na tym, aby wyobrazić sobie, że na krzesle obok siedzi osoba, której nie rozumiemy. Następnie przesiadamy się na krzesło tej osoby i wchodzimy w jej rolę. Staramy się jak najdokładniej oddać jej punkt widzenia, wyobrazić sobie jej myśli i uczucia. Metoda ta pozwala spojrzeć na różne sytuacje z perspektywy osoby, którą chcielibyśmy lepiej zrozumieć.

Dzięki empatii jesteśmy w stanie rozumieć inne osoby bez słów i udzielić stosownej pomocy.

Wioletta Rafałowicz

## Jak powstała przemoc?

Dawno temu Ziemia była planetą radosną, piękną i bezpieczną. Ludzie nie wiedzieli, czym jest zawiść, krzywda i ból – darzyli się wzajemnym szacunkiem i miłością. Bezustannie otaczała ich soczyste zielona roślinność, nie było chorób i śmierci w męczarniach. Wszystko to dzięki greckim bogom, którzy dbali o ich życie w szczęściu i dostatku.

Oprócz dobrych bogów byli również Ci źli. Całe szczęście, dotychczas nigdy nie udało im się wyrządzić krzywdy żadnej z czystych ludzkich dusz. Władcą wszystkich ludzi i bogów był Zeus – pilnował porządku i bezpieczeństwa wszystkich stworzeń.

Pewnego dnia Zeus, za sprawą złych bogów, został podstępem zepchnięty ze swojego tronu wprost w ciemną otchłań. Wydostanie się stamtąd było niewiarygodnie trudne, nawet dla tak potężnego boga, jakim był Zeus. Zajął mu to kilka dni – tyle jednak wystarczyło, aby jego tron przejęła Eris – bogini niezgody. U jej boku zasiadł również Tanatos – bóg śmierci oraz Hekate – bogini mroku.

Od razu sprowadzili na ludzi dużo zła i wiele nieprzyjemności. Zaczęli od zesłania dwóch sióstr – Zazdrości i Nienawiści – które żyły w związku kazirodczym.

Od tej pory ludźmi zawładnęły negatywne emocje, których wcześniej nie znali. Byli zawiśni i zazdrośni, odczuwali wobec siebie nienawiść.

Niedługo potem na świat przyszedł owoc ich miłości – Przemoc i Dyskryminacja. Mogło się wydawać wtedy, że nie ma już ratunku dla ludzkości. Bogowie nie mogli nic poradzić na niewłaściwe rządy, patrzyli tylko z góry na zagładę, jaka ogarnia niewinnych ludzi. Żony zdradzały mężów, mężczyźni bili kobiety, rodzeństwo krzywdziło się wzajemnie, dochodziło do gwałtów i zabójstw.

Wybawieniem okazał się Zeus, któremu udało się wydostać z najczarniejszej otchłani. Przywrócił porządek na świecie, a bogów, którzy w tak podły sposób bawili się ludźmi, skazał na potępienie.

Niestety, nie udało się wszystkich istot całkowicie oczyścić z negatywnych cech. Agresywne zachowania towarzyszą nietolerancji po dzisiejszy dzień. W taki sposób narodziły się zazdrość, nienawiść, przemoc i dyskryminacja.

*Agata Dembkowska*



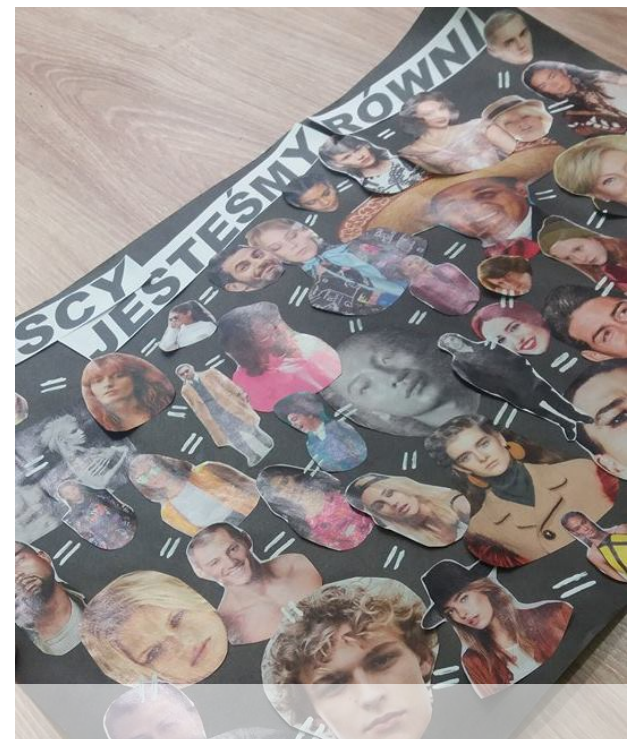
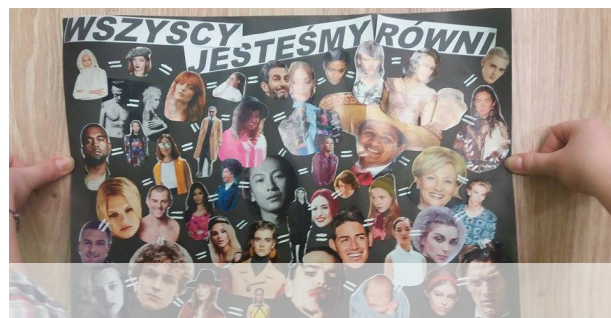
## Tolerancja to szeroko rozumiane pojęcie

Każdy zdefiniuje je inaczej. Dla jednych jest to tolerowanie wszystkiego, natomiast inni akceptują przykładowo ludzi o odmiennym kolorze skóry, ale homoseksualistów już nie. W internecie jest mnóstwo akcji nakłaniających do akceptacji wyróżniających się obywateli. Niestety, nie wszyscy są otwarci na nowości.

Podle zachowują się w stosunku do osób, które choć trochę „odstają” od ich często prostoliniowych oraz ograniczonych wizji świata i ludzkości. Mam nadzieję, że wkrótce się to zmieni, ponieważ **WSZYSCY JESTEŚMY RÓWNI!**

Plakat ma na celu pokazanie, że wygląd, poglądy, religia czy orientacja seksualna nie powinny być przeszkodą w życiu codziennym. Wszyscy powinniśmy siebie wzajemnie akceptować, gdyż w głębi duszy jesteśmy **IDENTYCZNI**. Wykonałam go techniką kolażu. Wycięłam z gazet różne twarze i nakleiłam na kartkę. Na samym końcu dokleiłam własnoręcznie wykonane znaki równości.

*Joanna Jokiel*



## „Przez żołądek do akceptacji”- chałka żydowska

Zadanie realizowane w ramach szkolnego programu antydyskryminacyjnego

**Realizując zadanie „Przez żołądek do akceptacji”, postanowiłam upiec coś, co raczej nie jest kojarzone z kuchnią żydowską. Wybrałam chałkę.**

Skorzystałam z przepisu ze strony: [http://zpierwszegotloczenia.pl/przepis/chałka\\_żydowska](http://zpierwszegotloczenia.pl/przepis/chałka_żydowska).

Oto on:

### CHAŁKA ŻYDOWSKA

(2 sztuki)

550g mąki,

40g drożdży,

1 jajko,

250ml wody,

50g stopionego masła,

2-3 łyżki cukru,

szczypta soli,

1 roztrzepane jajko do posmarowania

+ do posypania: mak, sezam albo kruszonka

### Kruszonka:

30g masła,

30g cukru,

50g mąki

### Sposób wykonania:

Drożdże wkruszyć do kubka, wymieszać z 1 łyżką cukru, a gdy się rozpuszczą, dodać połowę ciepłej (ale nie gorącej) wody i 2 łyżki mąki. Wymieszać i odstawić na 10-15 minut, aż zaczną rosnąć.

Resztę mąki przesiać do miski. Dodać zaczyn, jajko, resztę cukru i wody oraz stopione masło i szczyptę soli. Całość wyrobić na gładkie, lśniąco i nieklejące się do miski ciasto. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na około godzinę.

Po tym czasie ciasto przełożyć na oprószony mąką blat i krótko zagnieść. Podzielić na 2 równe części, czyli na 2 chałki. Każdą z części podzielić na 3 i uformować wałki – cieńsze na końcach i grubsze w środku. Ułożyć 3 wałki obok siebie i skleić je przy 1 końcu. Zapleść warkocz i końce również skleić. Analogicznie zapleść drugą chałkę.

Obie chałki delikatnie przenieść na dużą, płaską blachę, wyścieloną papierem do pieczenia. Odstawić na 20 minut do wyrośnięcia.

W tym czasie zrobić kruszonkę, łącząc składniki w misce i rozdrabniając je w palcach.

Wyrośnięte chałki posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać kruszonką. Piec w 200 stopniach przez 20-25 minut, aż będą rumiane, a wbiły patyczek suchy.



Upieczone chałki wyjąć i ostudzić na kratce. Smacznego.

(przepis z Forum Żydów Polskich, znaleziony w magazynie „Kuchnia”, z małymi zmianami autorki artykułu)

Ja zamiast kruszonki użyłam maku. Chałki wyszły przepyszne. Będę częściej używała tego przepisu.

Barbara Dembkowska



## Lekcja empatii

Jestem uchodźcą, szukam schronienia w Polsce. W moim ojczystym kraju nie miałam zapewnionej odpowiedniej opieki lekarskiej oraz nie czułam się w pełni bezpieczna. Problemem było także znalezienie pracy, adekwatnej do mojego wykształcenia. Przebywając w Polsce, czuję się z pewnością bezpieczniej. Znalezienie pracy spełniającej moje oczekiwania także nie jest problemem. Jednakże nie obyło się bez komentarzy, skierowanych w stronę moich bliskich, przez ludzi mających określone zdanie na temat uchodźców. Takie zachowanie bardzo utrudnia nam życie codzienne, bowiem na każdym kroku jesteśmy wytykani palcami. Czuję smutek, musząc przebywać w obcym kraju, niż mieszkać w tym, z którego pochodzę. Jednak było to konieczne, gdyż w Polsce mamy zapewnione to wszystko, czego nasz kraj nie mógł nam w pełni zaoferować.

Wszystko to sprawiło, że zostałam uchodźcą.

## Redakcja Gimnazjaka

Gimnazjum Publiczne im. A. Fiedlera

[www.gpdebno.com](http://www.gpdebno.com)

Redaktor naczelny:

Wioletta Rafałowicz

Redaktorzy bieżącego numeru:

Agata Dembkowska, Barbara Dembkowska, Aleksandra Jelińska, Joanna Jokiel, Wioletta Rafałowicz, Angelika Staniszevska

Autorzy fotografii:

Barbara Demkowska, Joanna Jokiel, Angelika Staniszevska, Jagoda Szymczyk

Skład:

Dorota Salańska