

105. ROCZNICA URODZIN PATRONA SZKOŁY TONIEGO HALIKA

**SŁO-GAN NR 127
OSTROŁĘKA, DN. 06.02.2026 R.**



HIGIENA CYFROWA

Jak budować przewagę w świecie, który nigdy nie śpi?

Higiena cyfrowa – świadome korzystanie z technologii to zdrowy umysł i dobre relacje!

Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie, kiedy świat jest w zasięgu ekranu?

Nowoczesne technologie – smartfony, komputery, tablety – są dziś z nami niemal bez przerwy. Ułatwiają naukę, pracę i komunikację, ale mogą też prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym, relacjami i nawykami. Dlatego tak ważna jest *higiena cyfrowa* – czyli zestaw zachowań i postaw, które pomagają korzystać z technologii w sposób zdrowy, świadomy i zrównoważony.

Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?

Higiena cyfrowa to coś więcej niż dbanie o hasła czy aktualizacje systemu – to troska o swoje ciało, umysł i relacje z innymi ludźmi. Zbyt częste korzystanie z ekranów może prowadzić do:

- problemów ze snem,
- obniżonej koncentracji,
- stresu cyfrowego,
- zaniedbywania obowiązków i relacji offline.

Badania pokazują, że wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy, jak dużo czasu spędza przed ekranami – a jednocześnie spora część użytkowników przyznaje, że nadmiernie korzysta z telefonu. W jednym z badań aż 40% dorosłych stwierdziło, że zbyt często używa smartfona.

Raporty i obserwacje praktyczne

Choć w polskich raportach o higienie cyfrowej (np. z Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa) częściej mówi się o ogólnych nawykach dorosłych, problem dotyka również młodzieży i uczniów z różnych miast – w tym m. in. z Katowic, Warszawy, Pruszcza Gdańskiego czy innych środowisk szkolnych. W grupach szkolnych często obserwuje się, że:

- częste sprawdzanie powiadomień „tuż po przebudzeniu”,
- używanie telefonu tuż przed snem,
- scrollowanie treści bez konkretnego celu.

stają się codziennością uczniów, co wpływa negatywnie na sen, koncentrację i relacje w klasie. (W badaniach tego typu uczestniczyli m. in. uczniowie i uczennica z Katowic, Warszawy i Pruszcza Gdańskiego - dane opierają się na lokalnych obserwacjach i analizach środowiskowych). Przeciętny młody człowiek spędza przed ekranem 4,5 dziennie, a dorosły ok. 1 godziny. Czy to dużo?



Choć fragmenty konkretnych raportów Karola Jachymka nie są powszechnie cytowane w otwartych źródłach, badania takie zwykle podkreślają, że:

- nadmierne porównywanie się do innych w mediach społecznościowych może wpływać na samoocenę i zdrowie psychiczne młodych ludzi,
- sposób korzystania z mediów cyfrowych ma znaczenie dla dobrostanu – nie tyle czas, ile jakość i intencja korzystania z technologii.

O czym warto pamiętać, kiedy korzystamy z telefonu lub komputera?

1. **Kontroluj czas ekranowy** – zamiast tylko jeszcze jeden filmik, warto ustalić sobie limity i robić regularne przerwy. Badania pokazują, że niekontrolowane korzystanie z telefonu może stać się nawykiem trudnym do przerwania.
2. **Ogranicz powiadomienia** – nie wszystkie powiadomienia są ważne. Włącz te, które rozpraszają i nie pomagają w codziennych zadaniach.
3. **Cyfrowy detoks** – krótki „detoks” – czyli czas offline – pozwala odzyskać koncentrację, poprawia nastrój i relacje z bliskimi. Możesz zacząć od określonych godzin bez telefonu (np. podczas posiłków).
4. **Ustal zasady i granice** – określ godziny pracy, nauki i odpoczynku bez urządzeń. Nie zabieraj telefonu do sypialni – to poprawi jakość snu.

5. **Spotkania offline** – zamiast wysyłać kolejne wiadomości, umów się na rozmowę twarzą w twarz. Relacje z ludźmi są kluczowe dla zdrowia psychicznego.

Nalogi cyfrowe – jak je rozpoznać?

Podobnie jak uzależnienia od substancji (np. papierosów czy alkoholu), uzależnienia od urządzeń cyfrowych może objawiać się jako:

- nieustanna potrzeba sprawdzania ekranu,
- trudność w odłączeniu się od urządzeń,
- używanie ich kosztem snu, relacji i obowiązków,
- uczucie niepokoju, gdy telefon jest niedostępny.

To nie tylko „zły nawyk” – w skrajnych przypadkach może zaburzać normalne funkcjonowanie i relacje.

Podsumowanie

Higiena cyfrowa to nie „zakaz korzystania z technologii”, ale świadome, zdrowe i odpowiedzialne podejście do światła online. Dzięki niej:

- lepiej śpisz i koncentrujesz się,
- pielęgnujesz realne relacje,
- rozwijasz swoje zainteresowania poza ekranem,
- chronisz swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne.



Mateusz Stolarczyk, kl. IIIA

Postanowienie noworoczne

Początek nowego roku to wyjątkowy moment, w którym wielu z nas zatrzymuje się na chwilę i zastanawia nad tym, co chciałoby zmienić w swoim życiu. To czas nowych planów, marzeń i właśnie postanowień noworocznych. Choć często kojarzą się one z trudnymi wyzwaniem, takimi jak nauka czy sport, wcale nie muszą być wielkie, aby miały znaczenie.

Postanowienie noworoczne to obietnica dana samemu sobie. Może dotyczyć szkoły, relacji z innymi, zdrowia albo rozwoju osobistego. Najważniejsze jest to, aby było realne i dopasowane do naszych możliwości. Dzięki temu łatwiej je zrealizować i czerpać satysfakcję z małych sukcesów.

Warto pamiętać, że nawet jeśli nie uda się dotrzymać postanowienia przez cały rok, samo podjęcie próby jest już krokiem w dobrą stronę. Każdy nowy dzień daje nam szansę na poprawę i naukę wytrwałości. Nowy rok to nie magia – to my decydujemy, jak go wykorzystamy.

Przykładowe postanowienia noworoczne:

- * będę regularnie odrabiać prace domowe,
- * poprawię swoje oceny z wybranego przedmiotu,
- * będę czytać więcej książek,
- * ograniczę czas spędzany przed telefonem i komputerem,
- * będę bardziej pomocny/a dla innych,
- * zacznę uprawiać sport lub więcej się ruszać,
- * zadbam o dobre relacje z kolegami i koleżankami,
- znajdę w każdym dniu trochę czasu na swoje przyjemności.



O

Olivia Przyborowską, kl. II

Tryb rozkwitu – włączam siebie

Postanowienia noworoczne to cele, które ludzie stawiają sobie na początku nowego roku. Mają one pomóc w poprawie życia, zmianie nawyków lub spełnieniu marzeń. Najczęściej dotyczą zdrowia, nauki, relacji z innymi ludźmi lub rozwoju osobistego.

Najpopularniejsze postanowienia noworoczne: zdrowszy tryb życia (dieta, więcej ruchu), regularne ćwiczenia i dbanie o kondycję, nauka i lepsze wyniki w nauce, oszczędzanie pieniędzy, ograniczenie korzystania z telefonu i internetu, poprawa relacji z bliskimi, rozwijanie pasji i zainteresowań.

Trudno dotrzymać postanowień, bo brakuje silnej motywacji na dłużej, cele są zbyt ambitne lub niekonkretne, szybko pojawia się zniechęcenie, brakuje systematyczności, codzienne obowiązki utrudniają realizację, pierwsze niepowodzenia powodują rezygnację.

Najlepiej wyznaczyć konkretne cele i realne cele, dzielić postanowienia na mniejsze etapy, działać systematycznie, planować swój czas, monitorować postępy, nie poddawać się po porażkach, nagradzać się za osiągnięcia i korzystać ze wsparcia bliskich.

Plusami postanowień noworocznych są motywacje do działania, ułatwiają wprowadzenie dobrych nawyków, zachęcają do rozwoju osobistego, poprawiają zdrowie i kondycję, mogą poprawić relacje z bliskimi, uczą planowania i organizacji czasu, dają poczucie kontroli nad własnym życiem.

Minusami postanowień noworocznych są: zbyt duża ich ambitność lub nierealność, trudność utrzymania motywacji na dłużej, zniechęcenie po porażkach, brak systematyczności, które utrudnia ich realizację, czasami kolidują z codziennymi obowiązkami, mogą powodować stres lub presję, łatwo je porzucić przy małych niepowodzeniach, nie zawsze przynoszą szybkie efekty.

Postanowienia noworoczne mają sens, jeśli są realne, przemyślane i dopasowane do naszych możliwości. Pomagają w wyznaczaniu celów, rozwijaniu siebie i w nauce wytrwałości oraz konsekwencji. Dają motywację do zmian, pozwalają wprowadzić dobre nawyki i poprawiać relacje z innymi. Najważniejsze jest, aby nie zniechęcać się drobnymi niepowodzeniami i traktować je jako lekcję, a nie porażkę. Dzięki temu postanowienia mogą naprawdę wpłynąć na poprawę jakości naszego życia i przynieść satysfakcję z osiągnięć celów.

Nikoła Kozicką, kl IIIA



Na czym polega fenomen Tony'ego Halika?

Tony Halik to postać, która na trwałe zapisała się w historii polskiej kultury popularnej, podróży i mediów. Dla kilku pokoleń widzów. Dla kilku pokoleń widzów był oknem na świat w czasach, gdy podróżowanie poza granice kraju było marzeniem niemal nieosiągalnym. Fenomen Halika polegał nie tylko na tym, że objechał niemal cały glob, ale przede wszystkim na tym, jak potrafił o tym świecie opowiadać.

Podróżnik w czasach zamkniętych granic

W realiach Polskiej Ludowej Tony Halik był kimś absolutnie wyjątkowym. Gdy przeciętny obywatel mógł co najwyżej marzyć o egzotycznych wyprawach, on relacjonował swoje podróże z Amazonii, Afryki czy Azji. Program „Pieprz i wanilia”, tworzony wspólnie z Elżbietą Dzikowską, stał się kultowy – nie tylko jako program podróżniczy, ale jako symbol wolności i kontaktu z innym światem.

Halik pokazywał miejsca, których większość Polaków nigdy wcześniej nie widziała: dżungle, pustynie, odległe plemiona i wielkie metropolie. Robił to w sposób przystępny, bez akademickiego tonu, za to z pasją i humorem.

Charyzma i talent narracyjny

Jednym z kluczowych elementów fenomenu Tony'ego Halika była jego osobowość. Miał ogromną charyzmę, charakterystyczny głos i naturalny talent do snucia opowieści. Nie wyładował faktów – on opowiadał historie. Każda wyprawa była przygodą, a każde spotkanie z drugim człowiekiem niosło emocje.

Często balansował na granicy mitu i rzeczywistości. Jego życiorys do dziś budzi kontrowersje, a część opowieści bywa kwestionowana. Paradoksalnie jednak to właśnie ta aura tajemnicy tylko wzmacniała jego legendę. Halik był trochę reporterem, trochę gawędziarzem, a trochę bohaterem własnej opowieści.

Autentyczna ciekawość świata i ludzi

Halik nie skupiał się wyłącznie na krajobrazach czy egzotyce. Najważniejsi byli dla niego ludzie – ich zwyczaje, wierzenia i codzienne życie. Potrafił mówić o odmiennych kulturach z szacunkiem i zaciekawieniem, bez poczucia wyższości, które często towarzyszyło zachodnim relacjom podróżniczym.

Dzięki temu widzowie uczyli się, że świat jest różnorodny, ale nie obcy. Ta perspektywa miała ogromne znaczenie wychowawcze i kulturowe, szczególnie w czasach ograniczonego dostępu do informacji.

Inspiracja dla kolejnych pokoleń

Fenomen Tony'ego Halika nie skończył się wraz z emisją jego programów. Do dziś jest on inspiracją dla podróżników, reporterów i twórców internetowych. Wielu z nich przyznaje, że to właśnie „Pieprz i wanilia” rozbudziło w nich marzenie o podróżach i poznawaniu świata.

Halik pokazał, że ciekawość, odwaga i pasja mogą przełamywać granice – zarówno te geograficzne, jak i mentalne.

Legenda, która przetrwała czas

Tony Halik postacią symboliczną: łączy w sobie ducha przygody, medialną charyzmę i potrzebę opowiadania świata innym. Jego fenomen polega na tym, że był człowiekiem swoich czasów, a jednocześnie kimś ponad nimi – kimś, kto potrafił marzenia przekuć w opowieść, a opowieść w legendę.

Dlatego mimo upływu lat wciąż jest wspominany, cytowany i oglądany. Nie tylko jako podróżnik, ale jako ktoś, kto nauczył Polaków patrzeć dalej niż horyzont.

Patryk Napiórkowski, kł. IA



Tony Halik – operator kamery i fotograf. Styl filmowy i reporterski

Tony Halik jest jedną z najbardziej charakterystycznych postaci polskiego reportażu XX wieku.

Przez wielu kojarzony głównie jako podróżnik i prowadzący programy telewizyjne, w rzeczywistości był przede wszystkim operatorem kamery i fotografem, który przez dziesięciolecia dokumentował świat w sposób nowatorski, odważny i niezwykle autentyczny.

Jego styl filmowy i reporterski wyróżniał się na tle swojej epoki. Halik nie skupiał się wyłącznie na egzotycznych krajobrazach, ale przede wszystkim na człowieku. W centrum jego zainteresowania zawsze byli ludzie, ich codzienne życie, problemy, emocje i kultura.

Jako operator kamery pracował często w bardzo trudnych warunkach. Brak nowoczesnego sprzętu, niebezpieczne tereny, choroby tropikalne oraz konflikty zbrojne były codziennością jego pracy.

Mimo to jego materiały filmowe charakteryzowały się autentycznością i realizmem.

Jego pierwsze zdjęcie to format przedstawiający przerażoną małpę w dżungli do amerykańskiego „Life’a”. Od tego momentu zaczęła się jego droga reportera i fotografa. W latach 1960-1970 Tony Halik był korespondentem stacji NBC na Amerykę Łacińską. Współpracował z takimi czasopismami jak: „Life”, „Time and Life”, „Sport Magazine”.

Fotografia reporterska Tony’ego Halika miała przede wszystkim charakter dokumentalny. Jego zdjęcia nie były sztucznie upiększane, lecz przedstawiały prawdziwy obraz świata. Halik potrafił jednym ujęciem przekazać historię, emocje i kontekst sytuacji.

Styl reporterski Halika opierał się na bezpośrednim kontakcie z bohaterami reportażu. Nie oceniał ich ani nie narzucał własnego punktu widzenia. Starał się zrozumieć inne kultury i przedstawić je w sposób uczciwy i rzetelny.

Podsumowując, Tony Halik jako operator kamery i fotograf stworzył unikalny styl filmowy i reporterski, który łączył realizm, empatię oraz pasję odkrywania świata. Jego twórczość do dziś pozostaje ważnym świadectwem historycznym i inspiracją dla kolejnych pokoleń reporterów.

Jakub Stefański, kl. IA



„Pieprz i wanilia” – więcej niż program telewizyjny

Telewizja Polska w drugiej połowie XX wieku dała Polakom nadzieję i marzenia o podróżach. Można było zobaczyć egzotyczne kraje, przeróżne kultury i niespotykane na co dzień zwyczaje ludzi z całego świata. Program prowadzony był przez Tony’ego Halika oraz Elżbietę Dzikowską, był pewnego rodzaju „oknem na świat”. „Pieprz i wanilia” zadebiutował w 1986 roku, był kontynuacją wcześniejszych cykli, takich jak, np. „Tam, gdzie pieprz rośnie”. Program podróżniczy emitowany był przez ponad dwadzieścia lat, aż do śmierci Tony’ego Halika w 1998 roku. Powstało ponad 300 odcinków, co daje możliwość mówienia, iż był najdłużej nadawanym serialem dokumentalnym w całej historii Telewizji Polskiej.

Każdy odcinek był charakterystyczny. Składał się z trzech części, które można wyodrębnić.

1. Film z podróży kręcony przez Halika i Dzikowską, ukazujący fragmenty świata, piękne widoki, o których wcześniej jedyne informacje można było pozyskiwać o książkach.
2. Komentarz prowadzących, opowieść o przygodach, doświadczeniach, opiniach, niezwykłych przeżyciach, codziennym życiu. Często także wspominali o szczegółach, których nie da się uchwycić kamerą.
3. Pamiątki z podróży najczęściej były to: biżuteria etniczna, talizmany, biżuteria z motywem zodiakalnym, nakrycia głowy, kapelusze, rzeźby, broń, wyroby rzemiosła artystycznego, elementy strojów.

A jakie miejsc mogli zobaczyć widzowie?

Ukazywane były przeróżne zakątki świata, np. Ameryka Południowa, Środkowa i Północna, Azja, Afryka. Co ciekawe można było zobaczyć także piękne wyspy, takie jak: Hawaje, Galapagos, Wyspy Kanaryjskie, Cejlon.

Dodatkowo program był wyjątkowy przez autentyzm prowadzących, mieli wielkie doświadczenie, widoczną pasję i zafascynowanie podróżowaniem. Pokazywali ludziom, że wszystko jest możliwe i marzenia trzeba spełniać, bo nic nie da większego szczęścia niż robienie tego, co się kocha. „Pieprz i wanilia” nie był zwykłym programem, dla wielu Polaków stał się pierwszym i prawdziwym kontaktem z odległym światem i kulturami.



Milena Skrzecz, kł. IA

Tony Halik jako influencer

- budowanie wizerunku bez internetu. Czego możemy się od niego nauczyć?

W dzisiejszych czasach influencer kojarzy się głównie z internetem, mediami społecznościowymi i dużą liczbą obserwujących. Jednak zanim powstał Instagram, TikTok czy Youtube, też istniały osoby, które miały ogromny wpływ na innych. Jedną z takich postaci był Tony Halik – podróżnik, dziennikarz i autor programów telewizyjnych. Można powiedzieć, że był influencerem swoich czasów, mimo że nie miał dostępu do internetu.

Tony Halik budował swój wizerunek przede wszystkim przez autentyczność. Nie udawał kogoś, kim nie był. Opowiadał o swoich podróżach w prosty, ciekawy sposób, często z humorem. Dzięki temu ludzie mu ufali i chętnie słuchali jego historii. W programie „Pieprz i wanilia” razem z Elżbietą Dzikowską pokazywał świat, który dla wielu widzów był całkowicie nieosiągalny. Egzotyczne kraje, inne kultury i zwyczaje działały na wyobraźnię i sprawiały, że Halik stawał się kimś wyjątkowym.

Budowanie wizerunku bez internetu było wtedy o wiele trudniejsze niż dziś. Tony Halik musiał polegać na telewizji, książkach i bezpośrednim kontakcie z ludźmi. Nie mógł wrzucić zdjęcia w kilka sekund ani nagrać krótkiego filmiku. Każdy program czy książka wymagały dużego przygotowania. To pokazuje, że jego popularność nie była przypadkowa, ale wynika z ciężkiej pracy, pasji i konsekwencji. Halik nie tylko opowiadał o świecie, ale też inspirował do marzeń, podróży i ciekawości wobec innych kultur.

Od Tony’ego Halika możemy nauczyć się wielu ważnych rzeczy. Przede wszystkim tego, że warto być sobą i robić to, co naprawdę nas interesuje. Jego pasja do podróży była szczerą i widoczną, dlatego ludzie tak chętnie go oglądali. Możemy się też nauczyć cierpliwości – sukces nie musi przychodzić od razu. Halik przez wiele lat pracował na swoją pozycję i rozpoznawalność. Kolejną lekcją jest szacunek do innych kultur. Zawsze starał się pokazywać ludzi z różnych stron świata w sposób otwarty i bez oceniania.

Podsumowując, Tony Halik był influencerem zanim to słowo stało się popularne. Udowodnił, że nie potrzeba internetu, żeby mieć wpływ na innych. Wystarczy pasja, autentyczność i chęć dzielenia się swoją wiedzą. Jego postać nadal może być inspiracją, także dla młodych ludzi żyjących w czasach mediów społecznościowych.



Bartłomiej Łepicki, kł. IA

