

WAKACJE, SPOTKANIA, RELACJE, UCZUCIA

Victor

DWUTYGODNIK DLA GIMNAZJALISTÓW I UCZNIÓW KLAS 7 i 8

Wygląd

TO NIE WSZYSTKO
Stop kompleksom!

COŚ SIĘ NIE UDAŁO?
IDŹ DALEJ!

ONA i ON
Można rozstać się
„elegantcko”

TO
już
500!
numer!

Z TEJ OKAZJI
SPECJALNY
KONKURS

PORA NA...

- NOWOŚCI KSIĄŻKOWE, FILMOWE I MUZYCZNE
- LETNIE POGOTOWIE URODOWE
- ŚNIADANIOWE KLASYKI Z POMYSŁEM

Tytułowi
patronuje:



Międzynarodowa
Kapituła Orderu
Uśmiechu

Nr 16/500

8 sierpnia 2019
cena 6,55 zł
(w tym 5% VAT)

Cogito
GRUPA

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy



ISSN 1506-249X

indeks 346314

Co znajdziesz w numerze?

s. 3 **TEMAT NUMERU:** Gdy wygląd przesłania wszystko...

s. 20 **KULTURKA** – nowości książkowe, filmowe i muzyczne

s. 6 **INFORMATOR:** Serwis lato – co, gdzie, kiedy, czyli wakacyjny rozkład jazdy

s. 22 **ŚCIANKA** – wasza twórczość

s. 8 **TAKI JESTEM:** Najgorsze...

s. 24 **CO NOWEGO?:** Dla zdrowia, relaksu i do szkoły

s. 10 **SOS** – moda, uroda, nowości

s. 26 **STREFA LUZU**

s. 12 **OBOK NAS:** Coś się nie udało? Idź dalej!

s. 27 **PORA NA...** Śniadaniowe klasyki z pomysłem

**Następny „Victor”
w sprzedaży już 22 sierpnia!**

s. 14 **Świętujemy 500. numer „Victora”.** Specjalny konkurs!

s. 28 **TURYSTYCZNY MIKS:** Pod ziemią i pod niebem – odwiedzamy lubuskie

s. 16 **AKADEMIA UCZUĆ:** Rozstanie

s. 30 **ZA CHWILĘ LICEUM:** Czterdzieści kilometrów do szkoły

s. 18 **CZYTAM I WIEM:** Krzemionki – tam przeniesiesz się do epoki brązu. W cieniu sławnej siostry, czyli o Bronisławie Dłuskiej

s. 34 **SPECJALNA OFERTA PRENUMERATY**

s. 35 **PLAKAT** z cytatem



Obserwuj nas na:
[@dwutygodnikVICTOR](https://www.facebook.com/dwutygodnikVICTOR)

Victor

www.victor.com.pl
redakcja@victor.com.pl

Adres redakcji:
ul. Zagójska 7 lokal 5, 04–160 Warszawa

Redaktor naczelna: Agnieszka Wyganowska,
redakcja@victor.com.pl

Skład: Remigiusz Cichocki (kierownik studia DTP)

Współpracownicy: Dorota Nosowska, Lilka Poncylusz-Guranowska, Magda Opoka

Prenumerata: Malwina Wysocka, prenumerata@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 71

Kolportaż: Marcin Brona, kolportaz@cogito.com.pl,
tel./faks 22 610 11 64

Sklep internetowy www.edukram.pl: Anna Śledzińska,
edukram@edukram.pl

Biuro Reklamy: Magdalena Głogowska (dyrektor), tel. +48 510 273 659,
magda@cogito.com.pl, Beata Fluder-Loth, tel. +48 502 535 962,
beata@cogito.com.pl

Wydawca: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

Prezes zarządu: Alina Kuźmina

Druk: OPOLGRAF S.A., www.opolgraf.com.pl

Regulamin konkursów organizowanych na łamach „Victora” jest dostępny na:
www.victor.com.pl/regulamin.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń zamieszczanych w czasopiśmie „Victor”. Wydawca czasopisma „Victor” ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Zdjęcie okładkowe oraz zdjęcia w czasopiśmie: użyte na mocy licencji Ingram Image.

Ada nie lubi swojej cery, więc nakłada na nią tony podkładu... Karolina przejmując się opinią kolegów z klasy... Dlaczego wygląd jest dla was tak ważny? Co sobie robicie, stawiając go na pierwszym miejscu?

“
TEMAT
NUMERU
”

Gdy wygląd przesłania wszystko...

Co zabrać na obóz?

Post pewnej nastolatki w mediach społecznościowych spotkał się z dość dużym odzewem. *Doradźcie, co mam wziąć na obóz taneczny* – napisała dziewczyna. Dostała ponad 60 odpowiedzi, w większości od dziewczyn.

Nie zapomnij dobrej paletki – napisała „kaska_z_lublina”.

Trzy błyszczki to podstawa – doradził ktoś inny, sądząc po nicku też czternastolatka, tyle że z Pomorza.

Padły jeszcze odpowiedzi w rodzaju: *Miniówkę. Jak to obóz taneczny, to pewnie chcesz spoko wyglądać na disco.*

Nikt nie doradził, żeby „Agata” wzięła kurtkę przeciwdeszczową, kalosze czy spray na komary. Jakby wszystko sprowadzało się do wyglądu. Ta sytuacja nie jest niczym niezwykłym. Wszyscy wiedzą, że w wieku nastu lat wygląd jest ważny. Czasami najważniejszy. Często oceniany na o wiele gorszy, niż jest w rzeczywistości. Taki, który trzeba maskować niezliczonymi tonami kosmetyków.



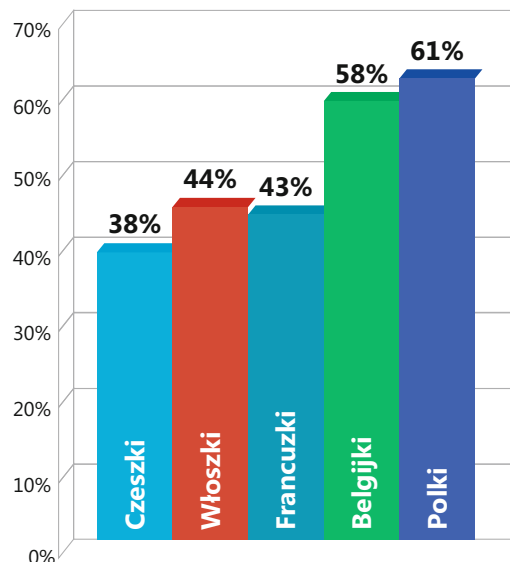
Dlaczego w wieku kilkunastu lat kilogramy i ogólnie wygląd są na czele najbardziej liczących się wartości?

Psychologowie stwierdzają zgodnie: taki wiek. „Bardzo ważnym aspektem dojrzewania jest koncentracja na wyglądzie zewnętrznym. Wszyscy (...) chcą podobać się innym, ale w tym czasie potrzeba ta wysuwa się na pierwszy plan. Jest to jedyny okres w życiu, kiedy wygląd odgrywa tak ważną rolę. Kształtuje się wtedy tożsamość nastolatków, a atrakcyjność fizyczna jest jednym z głównych jej komponentów” – można przeczytać w jednej z licznych publikacji na ten temat („Dojrzewanie. Trudny czas dla młodzieży i rodziców”, Urszula Borawska-Kowalczyk; portal poświęcony zdrowiu: doz.pl). Sami nastolatki mówią o tym wprost:

- **Karolina, po wakacjach idzie do VIII klasy:**
W mojej klasie chłopaki urządzają rankingi. Jak jesteś brzydka i dostajesz na przykład „dwa na dziesięć”, to czujesz się słabo. Ja w maju dostałam cztery. To bolało.
- **Anka, koleżanka Karoliny:** Nikt o tym głośno nie mówi. Na obozie mamy trenerkę tenisa. Fajną, młodą. Ostatnio przez godzinę przekonywała nas, że wygląd nie jest najważniejszy, że liczy się wnętrze. Nikt się nie sprzeciwił. Ale potem jakoś tak się okazało, że z tymi najbrzydszymi nikt nie chciał być w drużynie. Trochę takie z boku były. Lepiej być w grupie ładnych i szczupłych.
- **Ada:** Wszyscy się malują. Na obozie jawnie. W szkole trzeba się z tym ukrywać, bo można zarobić uwagę, ale na przykład ja i tak wolę uwagę, niż przyjąć bez podkładu na twarzy. Nienawidzę swojej cery. Ciuchy też trzeba mieć jak wszyscy. Lepiej się nie wyróżniać.
- **Mateusz:** Żaden z chłopaków nie chce być gruby. Jak jesteś gruby, to automatycznie przestajesz być fajny.
- **Mik:** Bardzo liczą się ciuchy. Ostatnio na obozie kumpel nie chciał iść na zajęcia z off-roadu, bo bał się o swoje buty. Kosztowały prawie pięć stów, bał się, że się zniszczą. W tajemnicy powiedział mi, że jego mama wzięła kredyt, żeby mu te buty kupić. Jak tak pomyśleć, to słabe. Ale nikomu nie powiem, wiem, jak jest. Wszyscy mają drogie buty. Głupio się wyróżniać.

Jak o sobie myślą nastolatki?

Polskie nastolatki mają najniższą samoocenę w Europie – alarmują specjaliści. W badaniach¹ wychodzi na jaw, że już wiele dziewcząt jest przekonanych, że są... za grube. Wśród polskich piętnastolatek takie przeświadczenie ma ponad 60% dziewczyn. Stawia to Polskę w niechlubnej czołówce.



Procent piętnastolatek, które nie akceptują swojego wyglądu, w różnych krajach Europy.

¹ Za: *Health Behaviour in School-aged Children*, badanie przygotowywane na zlecenie Organizacji Narodów Zjednoczonych (2017 r.).

Terror wyglądu potrafi uprzykrzyć życie...

A. lubiła wrzucać zdjęcia na popularny portal – teraz już tego nie robi, bo dostała dwa negatywne komentarze. Od razu zapomniała o prawie trzydziestu pozytywnych. Usunęła konto.

M. nie chodzi na żadne zajęcia sportowe na obozie. Uduje, że ma kontuzję. Wstydi się rozebrać przed koleżankami, bo jeszcze w szkole, na WF-ie, usłyszała, że ma grube uda.

Czy z tego terroru da się wyzwolić? Tak!