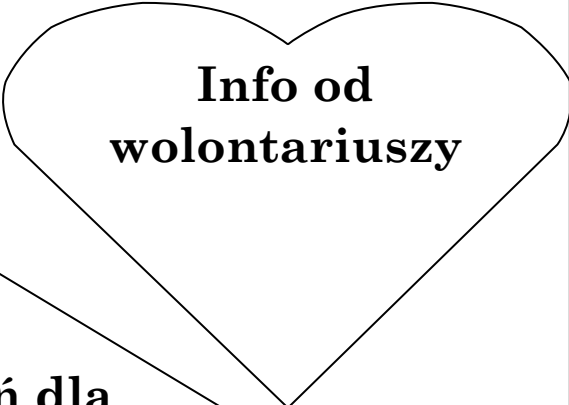


Istnieje od 1993 r. NIEZALEŻNE CZASOPISMO MŁODZIEŻY ZSP Nr 1
w CHOJNIE GRUDZIEŃ 2013r.



W tym numerze:

<i>TYDZIEŃ DLA OSZCZĘDZANIA</i> <i>11 LISTOPADA,</i>	2, 3
<i>WYWIAD Z PRZE- WODNICZĄCĄ SU RODZAJE UZALEŻ- NIENI</i>	4, 5
<i>SPRAWDŹ SIEBIE !</i>	6, 7
<i>10 KILO MNIEJ... PROFILAKTYKA</i>	8, 9
<i>JEDEN PAPIEROS</i>	10
<i>DROGI PAMIĘT- NICZKU</i>	11
<i>WOLONTARIAT ŻYCZENIA</i>	12



Tydzień dla Oszczędzania

W dniach 24-31 października 2013 roku uczniowie Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Chojnie po raz kolejny wzięli udział w akcji społecznej „Tydzień dla Oszczędzania” organizowanej przez Fundację Kronenberga przy Citi Handlowy. Celem akcji jest promowanie idei oszczędzania wśród uczniów. W tym roku szkolnym w akcję „Tydzień dla oszczędzania” zaangażowali się uczniowie klasy II b Liceum Ogólnokształcącego pod przewodnictwem pani Emilii Skrzypy. Trudno było nie zauważyć, że wydarzenie to ma miejsce w naszej szkole, gdyż w obu budynkach pojawiły się plakaty oraz gazetki tematyczne, przygotowane przez młodzież naszej placówki.

Działania rozpoczęły się od przeprowadzenia w dniu 24 października wśród uczniów ankiety o oszczędzaniu. Wyniki miały dostarczyć informacji na temat wiedzy i praktyki oszczędzania. Organizatorzy nawiązali współpracę z pracownikami lokalnych banków. Naszą szkołę odwiedziły pracownicy Banku Spółdzielczego w Chojnie - pani Anna Stamblewska i Elżbieta Płocha, które przeprowadziły zajęcia na temat oszczędzania. Dzięki uprzejmości pani dyrektor Anny Małysy uczniowie klasy II b wraz z panią Emilią Skrzypą odwiedzili, zapoznając się z jego działaniem i historią, Bank Pekao S.A. Oddział w Chojnie. Odbyło się też spotkanie z p. Anną Małysą i Ewą Turkiewicz, przedstawicielkami zwiedzanego banku. Tematem spotkania były „Produkty bankowe i oszczędnościowe”.

Podczas „Tygodnia dla Oszczędzania” odbyły się dwa konkursy związane z tematami przewodnimi przedsięwzięcia. Pierwszym z nich był „Szkolny konkurs o oszczędzaniu”. W konkursie udział wzięły dwuosobowe zespoły z klas II. Wygrał zespół z klasy IIb w składzie: Piotr Korban i Kamil Zajac. Drugi konkurs - „Oszczędne korzystanie z zasobów przyrody” - polegał na wykreowaniu dowolną techniką plakatu o takiej właśnie tematyce. W organizację tego konkursu udało się zaangażować naszą nauczycielkę geografii panią Edytę Daszkiewicz. Najciekawszą pracą okazał się plakat uczennicy z klasy II b Kamili Szudlarek, która zajęła I miejsce.

Bardzo ciekawym posunięciem okazało się przedstawienie prezentacji multimedialnej pt. „Woda – strumień życia”. Prezentacja dotyczyła oszczędzania wody w życiu codziennym i została przedstawiona uczniom naszej szkoły podczas długiej przerwy w dniu 29 października br. przez Macieja Cedro, ucznia klasy II b.

W ostatnim dniu akcji 31.10, który był zarazem Światowym Dniem Oszczędzania zostało zorganizowane spotkanie podsumowujące działania w ramach „Tygodnia dla Oszczędzania”. Na spotkanie zaproszono Panią Dyrektor, nauczycieli i uczniów zaangażowanych w całą akcję. Podsumowanie zostało przedstawione w formie prezentacji multimedialnej, która przygotowana została przez Macieja Cedro, a przedstawiona przez Mikołaja Dumicza, uczniów z klasy II b.

W ramach akcji uczennice klasy II b, Kamila Kasuła i Justyna Lejmanowicz prowadziły blog pt. „Projekt Tydzień dla Oszczędzania 2013”, na stronie internetowej www.umiemoszczedzac.blog.pl. W szkole przeprowadzone zostały również przez panią Emilię Skrzypę lekcje dotyczące oszczędzania.

Uczniowie naszej szkoły wzięli także udział w trwającej od 10 do 24 października grze internetowej "Pierwszy milion", czyli symulacji internetowej będącej częścią akcji "Tydzień dla Oszczędzania". Grę można było znaleźć na stronie www.1milion.edu.pl.

Mikołaj Dumicz



11 listopada— Święto Niepodległości

8 listopada 2013 r. w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Niepodległości. Wszyscy nauczyciele, uczniowie oraz pracownicy szkoły otrzymali biało-czerwone kotyliony. Samorząd Uczniowski ogłosił konkurs, w ramach którego uczniowie wszystkich klas mieli zadanie by tego dnia ubrać stroje w barwach narodowych. Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego, rzetelnie podchodząc do obowiązków, sprawdzili wszystkie klasy oraz policzyli uczniów, którzy w tym dniu ubrali w stroje z akcentami w barwach biało-czerwonych.

Po analizie wyników pierwsze miejsce zajęły ex aequo dwie klasy: 4 TI - wychowawca Pani Barbara Nożewnik oraz klasa 3 b - wychowawca Pani Edyta Daszkiewicz. Wszyscy uczniowie, wraz z wychowawcami, ubrani



byli w stroje w barwach narodowych prezentując się niezwykle elegancko.

Na dodatkową pochwałę zasługuje klasa 4 TI, która z własnej inicjatywy wykonała trzy plakaty poświęcone 11 listopada. Za najciekawszy uznano plakat Marcina Jacykowskiego.

Drugie miejsce zajęła klasa 3 a - wychowawca Pani Hanna Leszczyńska. Klasa uzyskała 92,9%. Zwycięzcom i wychowawcom gratulujemy jednocześnie informując, że wymienione klasy otrzymują dodatkowe punkty w konkursie na Super klasę.

Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego oraz poczty sztandarowe brały udział w uroczystościach gminnych, które odbyły się 11 listopada 2013 r. na placu Konstytucji 3 Maja w Chojnie.

Konrad

Spotkanie z prodziekanem ds. studenckich Wydziału Ekonomicznego Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego A. Malkowskim z uczniami klas IV Technikum Zawodowego

W ramach współpracy między Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym w Szczecinie, a Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Chojnie, w dniu 28 października 2013 r. odbyło się spotkanie z p. Arkadiuszem Malkowskim.

W zajęciach wzięli udział uczniowie klas IV Technikum Informatycznego, Technikum Hotelarskiego i Technikum Organizacji Usług Gastronomicznych.

Pan Malkowski, przedstawił prezentację dotyczącą zakładania firm i opowiedział jak pomaga studentom rozpocząć własną działalność. Uczniowie mieli możliwość zapoznania się ze sposobami uzyskania wsparcia finansowego na założenie i prowadzenia własnego przedsięwzięcia. Dowie-

dzieli się czy ciężko jest otrzymać takie wsparcie i czy w tak młodym wieku mogą składać wnioski o uzyskanie dofinansowania na założenie firmy. Dzięki takim spotkaniom absolwenci rozpoczynający dorosłe życie, chcący pracować na własny rachunek poprzez zakładanie lokalnych firm, znają możliwości otrzymania wsparcia finansowego, jakie oferują im różne instytucje państwowe, jak i europejskie.

Paula



Wywiad z Karoliną Gładkowską – przewodniczącą samorządu

Dokładnie 8-go października odbyły się wybory uzupełniające do Samorządu Uczniowskiego. Przewodniczącą została Karolina Gładkowska z klasy 2c, jednocześnie zastępując tegorocznego maturzystę, Mateusza Leszczyńskiego.

Co skłoniło Cię by kandydować do samorządu?

K.: Z każdej klasy wybierane były trzy osoby kandydujące do SU, w swojej klasie byłam jedną z nich. Do startowania w wyborach do SU zachęcił mnie sam wychowawca – pan Wojciech Krupa, który zgłosił moją kandydaturę, jemu też zawdzięczam moje sukcesy.

Czy z pracą w samorządzie wiąże się wiele obowiązków?

K.: Zależy to głównie od tego kto jaką sprawuje funkcję w samorządzie oraz kto jakich podjął się zadań. Ja jako przewodnicząca posiadam dość podobne zadania jak pozostali członkowie, jednak to do moich obowiązków należy załatwianie wszelkich formalności. Mi przydzielono spotkanie z Dyrektorem szkoły, gospodarzami klas oraz wychowawcami, udział w zbiorce artykułów na paczki świąteczne, czyli współpraca ze szkolnym wolontariatem, promocja szkoły w gimnazjach oraz wyjazd do Siekierok.

Jak wspominasz miniony rok w SU?

K.: Miniony rok szkolny był bardzo pracowity, ale mimo to było to dla mnie nowe doświadczenie i dobrze to wspominam.

Czy zmiana opiekunów wniosła coś nowego w współpracę i działanie samorządu?

K.: Współpraca z poprzednimi opiekunami układała się bardzo dobrze. Zmiana koordynatorów samorządu wprowadziła lekkie zamieszanie na początku, zaś teraz współpraca zmierza ku lepszemu. Mam nadzieję, że będzie układała się równie dobrze i owocnie.

W tym roku nastąpiło wiele zmian w SU, takie jak nowi opiekunowie i zasady. Jak nowe zasady wpłynęły na organizację samorządu?

K.: W obecnym składzie samorządu jest wielu uczniów klas pierwszych, którzy nie znają reguł sprzed kilku lat, dlatego też w tym roku łatwiej jest z przyzwyczajeniem się do panujących nowych zasad, gdyż nie znali starych.

Co daje Ci praca w samorządzie?

K.: Praca w samorządzie daje mi wiele satysfakcji, możliwość poznania nowych ludzi, uczy mnie współpracy i pozwala ujrzeć szkołę z innej perspektywy.

Ala i Malwina

Uzależnienia

Pewnie każdy z nas spotkał się z osobą, która popadła w jakiś nałóg. Niektórzy żyją z taką osobą od początku swoich dni, np. kiedy w nałóg popadł rodzic. Mimo, że termin jest taki sam, to nałogi bardzo różnią się od siebie, bo jedne są mniej szkodliwe a drugie bardziej. Niebezpiecznymi nałogami są takie jak alkoholizm, narkomania, nikotynizm czy lekomania, ale istnieją również takie nałogi, które nie stanowią dużego zagrożenia, a są nimi – niemoc oderwania się od multimedii oraz nieumiarkowanie w jedzeniu.

Każda osoba może popaść w nałóg, a to jest zależne od psychiki. Nałogowiec może obwiniać tylko i wyłącznie siebie, bo nie potrafił powiedzieć „nie”. Sam wielokrotnie byłem

częstowany różnymi środkami, ale za każdym razem potrafiłem odmówić i bawić się równie dobrze, jak ludzie, którzy ich zażyli. Nie widzę nic ciekawego w byciu odurzonym lub we wciąganiu dymu do swoich płuc. Duszę też przerażony tym co dzieje się w szkole gimnazjalnej oraz podstawowej. Dowiedziałem się, że w miejscowym ZS już jedenastoletni chłopcy zawijają w kartkę liście jarzębiny i starają się to palić. Jest to ogromna głupota i nawet nie chcę myśleć, co będą robić za kilka lat.

Bartek



Rodzaje uzależnień

Uzależnienie to nie "nałóg", ani choroba, ale proces rozpoczynający się w chwili, kiedy osoba przez kontakt z pewną wyjątkową dla niej substancją, odbiera siebie w inny sposób niż dotychczas i postrzega zmianę wizerunku siebie, jako coś pozytywnego, lub lepiej odpowiadającego swoim potrzebom. "Uzależnienie jest wynikiem nałożenia się mocy substancji uzależniającej i mocy jaką jednostka jest skłonna jej przypisać." Uzależnienie to także silna potrzeba wykonywania pewnych czynności. Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia, ale w nas samych. Dość powszechne w naszym kraju są alkoholizm i narkomania. Współcześnie człowiek ulega innym nadmiernym potrzebom, nieraz wydawałoby się absurdalnym, a czasem (choć to może nie na miejscu) zabawnym.

Zacznijmy z pozoru niewinnie i słodko- **czekoladoholizm**, uzależnienie od słodczy (powodem są substancje w nich zawarte, które mogą uzależniać, choć nie zawsze. Nałogowe jedzenie czekolady ma także wiele innych, negatywnych skutków. Między innymi będzie to problem natury psychologicznej a także problemy zdrowotne związane z próchnicą, zbyt wysokim poziomem cukru we krwi itp.

Do terapeutów uzależnień zgłaszają się ludzie, którzy mogą wysłać dziennie nawet 700 sms-ów, na **fonoholizm** bo tak nazywa się to uzależnienie cierpią głównie młodzi ludzie, którzy nie rozstają się z telefonami komórkowymi już od przedszkola.

Jeśli tracąc możliwość korzystania z komórki, zaczynamy odczuwać niepokój, rozdrażnienie i lęk, może to oznaczać, że jesteśmy fonoholikami.

Zakupoholizm (natręctwo kupowania) - uzależnienie to dotyka osoby o małej wierze w siebie, które poprzez nabywanie coraz to nowych dóbr, mogą poczuć się lepiej.

Alkoholizm - zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu. Do objawów uzależnienia należą:

- głód alkoholowy,
- upośledzona zdolność kontrolowania picia alkoholu,
- picie alkoholu w celu złagodzenia albo zapobieżenia alkoholowemu zespołowi abstynencyjnemu oraz su-

biektywne poczucie skuteczności takiego postępowania.

Nikotynizm to stan nałogowego palenia (zażywania, żucia) wyrobów tytoniowych, prowadzący do przewlekłego zatrucia. Dla młodzieży papierosy zawsze były atrybutem dorosłości. Zazwyczaj palenie wśród młodzieży wpierv staje się stylem, sposobem dowartościowania siebie a później uzależnieniem.

Polacy są narodem, który należy do czołówki światowej w nadużywaniu leków - **lekomanii**.

Pod wpływem leków następuje nie tylko psychiczne, ale i fizyczne przestrojenie czynności organizmu. Zmienia się metabolizm, co wpływa zarówno na pracę układu trawiennego, jak i pracę serca. Każde niekontrolowane przez lekarza nadużywanie tych środków stwarza zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia pacjenta.

Narkomania – potoczne określenie odnoszące się do uzależnienia od substancji chemicznych wpływających na czynność mózgu. Narkomania charakteryzuje się tzw. głodem narkotycznym, przymusem zażywania środków odurzających, chęcią zdobycia narkotyku za wszelką cenę i wszystkimi sposobami.

Zespół **uzależnienia od Internetu** to syndrom uzależnienia się użytkownika od wielogodzinnego użytkowania Internetu.

Ludzie, którzy korzystają dużo z Internetu czują się źle, gdy próbują ograniczyć swój czas spędzony w sieci, a odebranie im – choćby na chwilę – dostępu do niego byłoby prawdziwą katastrofą. Trzeba ich wręcz odrywać od ekranu, wpadają wtedy w rozdrażnienie, niczym alkoholik, któremu odebrano kieliszek.

Faktem jest, że uzależnienie jest najbardziej pierwotnym stanem istoty ludzkiej, wymykającym się sile woli, sprowadzającym człowieka do roli bezwolnego więźnia własnych impulsów. Pamiętajmy, że każda nawet najbardziej skomplikowana terapia, zaczyna się od małego kroku, zawsze najtrudniejszego, spojrzenia do własnego wnętrza.

Justyna

Sprawdź siebie!



Wokół narkotyków, podobnie zresztą jak wokół alkoholu, powstało szereg mitów, które często podawane są jako uzasadnienie ich używania. Zdaje się, że przy-

czyną popadania młodych ludzi jest przyjęcie mitów o tym, że istnieją bezpieczne narkotyki. W grupach młodzieżowych krążą legendy o wspaniałych „tripach”, czyli podróży narkotycznych, wspaniałej inteligencji i błyskotliwości po zażyciu amfetaminy, super zabawie po wypaleniu skręta z marihuany itp. Prawdziwa wiedza przychodzi za późno, a dealerzy zainteresowani są utrwaleniem tych mitów i utrzymaniem stanu niewiedzy wśród młodych klientów.

Dnia 21 listopada w naszej szkole przeprowadzona została ankieta wśród uczniów klas drugich, której celem było zbadanie ich poglądów i opinii na temat narkotyków i krążących wokół nich mitów. Ankieta zawierała 10 stwierdzeń, do których badani musieli się ustosunkować, wybierając jedną z dwóch odpowiedzi: prawda lub fałsz. Łącznie przebadaliśmy 215 osób w tym 6 ankiet zostało unieważnionych. Poniżej prezentujemy wyniki przeprowadzonych badań.

Stwierdzenie 1. Narkotyki brane „od święta” nie uzależniają.

Fałsz. Przyjmowanie narkotyków, również okazjonalnie, zawsze przechodzi w przymus brania. Żaden z narkomanów nie zaczął brać, bo chciał się celowo i z premedytacją pogłębić i uzależnić. Narkotyk wywołuje zmiany w psychice i organizmie człowieka, które powodują, że konieczne staje się nie tylko stałe przyjmowanie środka odurzającego, ale również zwiększenie dawki lub sięgnięcie po substancję wy-

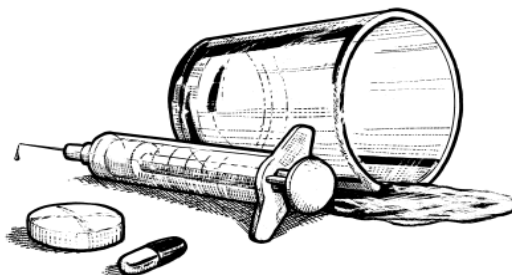
kazującą mocniejsze działanie. Uzależnienie pojawia się jak wirus, nie pyta czy ktoś chce chorować, czy nie. Dużą naiwnością jest myślenie, że można poprzestać na braniu amfetaminy dwa razy w tygodniu. W mózgu osoby biorącej narkotyki po pewnym czasie następuje pewien „przeskok” (wzrasta tolerancja, organizm zaczyna się uodparniać), po którym nie da się już wrócić do poprzedniego stanu. 63% badanych uznało to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 2. Uzależniają się jedynie ludzie słabi.

Fałsz. Człowiek uzależnia się nie dlatego, że jest słaby lub silny, lecz w pierwszej kolejności dlatego, że bierze narkotyki, że podoba mu się ich działanie. Nie można też powiedzieć, że ludzie o silnej woli mogą brać środki odurzające i nic się im nie stanie. Każdy, kto zaczyna brać narkotyki, powinien się liczyć z uzależnieniem. 71% badanych uznało to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 3. Marihuana uzależnia.

Prawda. Marihuana uzależnia psychicznie. Powoduje też niepokój, rozkojarzenie, obniża sprawność intelektualną. Współczesna marihuana różni się znacznie od tej, która była stosowana w latach sześćdziesiątych XX wieku. Obecnie zawiera ona ok. 10% THC (tetrahydrocannabinolu, składnika aktywnego, działającego na komórki mózgu. Jest to duże stężenie cannabinolu, zdolne wpływać na delikatne tkanki mózgu szczególnie u osób dojrzewających. I chociaż marihuana uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina, to jednak



osobom, które ją palą trudno jest już po paru miesiącach zrezygnować z wypalenia skręta. Ponadto, często zdarza się, iż osoba używająca marihuanę sięga po inne środki odurzające, które są mocniejsze i szybciej uzależniają. 60% ankietowanych uważa to stwierdzenie za prawdziwe.

Stwierdzenie 4. Jeżeli ktoś jest uzależniony to musi brać narkotyki codziennie.

Falsz. Osoby uzależnione od amfetaminy, marihuany lub haszyszu mogą przerwać branie tych środków na pewien czas. Odstawienie narkotyku na parę dni nie oznacza jednak braku uzależnienia tylko po prostu chwilowa przerwę w braniu. Uzależnienie to nie tylko kwestia przyjmowania narkotyków, to także określony styl bycia, to choroba duszy i emocji. U człowieka, który sięga po narkotyki, po pewnym czasie pojawia się przekonanie, że jest to jedyny środek, który pomaga „załatwić” różne problemy i potrzeby. Dlatego też każdy uzależniony powinien przez jakiś czas uczęszczać na zajęcia terapeutyczne lub przebywać w ośrodku, gdzie będzie uczył się radzenia sobie z problemami i własnymi uczuciami. 46% ankietowanych uznało to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 5. Zawsze wiadomo, co zawiera narkotyk.

Falsz. Tak naprawdę, nie wiesz, co zawiera narkotyk, jakie domieszki ma w sobie. Towar nie ma znaku jakości. Narkotyki przechodzą przez szereg anonimowych dostawców, którzy dosypują do nich co popadnie, np. talk czy sproszkowane szkło. 93% ankietowanych uważa to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 6. Istnieją lekarstwa, które skutecznie leczą z narkomanii.

Falsz. Medycyna wciąż poszukuje rozwiązań i skutecznych leków na uzależnienia. 82% badanych uczniów uważa to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 7. Amfetamina poprawia zdolność umysłu.

Falsz. Amfetamina nie utrwala wiedzy ani jej nie przysparza. Pozwala jednak na aktywność, która kończy się spadkiem formy, depresją, pojawiają się niepokój, lęki, a także psychozy. Narkotyk tego typu nie jest energią skondensowaną w białym proszku, lecz środkiem, który zmusza organizm do skorzystania z własnych rezerw energetycznych. Kiedy mija pobudzenie, a zasoby energetyczne są wyczerpane, następuje spadek możli-

wości fizycznych i psychicznych (tzw. zejście). Powrót do równowagi może trwać nawet parę dni. W stosunkowo krótkim czasie dochodzi do zależności psychicznej oraz wzrostu tolerancji organizmu na ten narkotyk. Dłuższe zażywanie amfetaminy prowadzi do stanów lękowych, halucynacji, omamów słuchowych, występują uczulenia i egzemy. Uzależnienie od tego środka kończy się często chorobą psychiczną zwaną psychozą amfetaminową oraz ogólnym wyczerpaniem organizmu. Z powodu niedożywienia może wystąpić anemia. 63% ankietowanych uznało to stwierdzenie za fałszywe

Stwierdzenie 8. Łączenie narkotyków z alkoholem jest bardzo niebezpieczne.

Prawda. Jest to połączenia bardzo toksyczne, czasem nawet śmiertelne dla organizmu. 83% badanych uważa to stwierdzenie za prawdziwe.

Stwierdzenie 9. Osoby mające „silną głowę” mogą bez obaw spożywać duże ilości alkoholu.

Falsz. „Mocna głowa” znacznie zwiększa ryzyko szybkiego uzależnienia od alkoholu. Te osoby, które są w stanie jednorazowo spożyć duże ilości alkoholu bez większych komplikacji (wymioty, zaburzenia równowagi itp.), szybciej uszkadzają swój organizm i psychikę, doprowadzając w krótkim czasie do uzależnienia. 57% badanych uznało to stwierdzenie za fałszywe.

Stwierdzenie 10. Kierujący pojazdem może wypić niewielką ilość alkoholu pod warunkiem, że jednocześnie spożyje obfity posiłek.

Falsz. Każda, nawet niewielka ilość alkoholu zmniejsza zdolność oceny tego, co dzieje się w otoczeniu człowieka, obniża szybkość reagowania i podejmowania adekwatnych do sytuacji decyzji. Jest to szczególnie istotne w przypadku kierujących pojazdami mechanicznymi. 74% ankietowanych uważa to stwierdzenie za fałszywe.

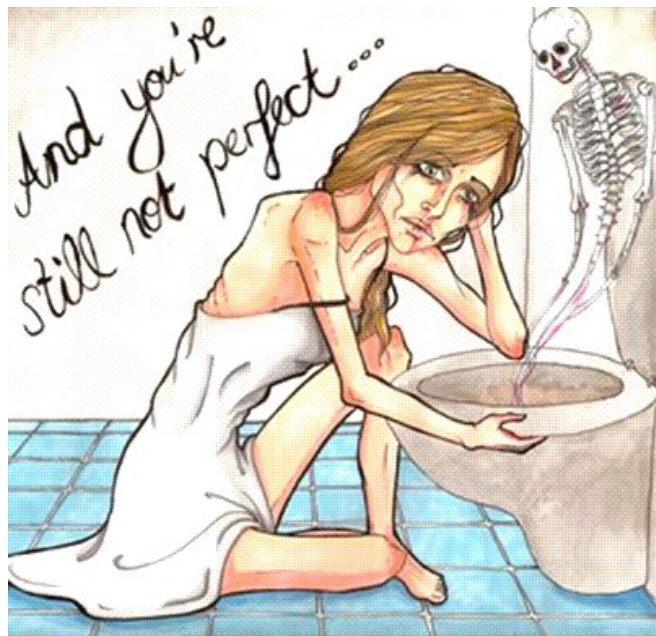
Natalia

TRAWA



DLA BYDŁA!

10 kilo mniej ...



Jest to historia Marii, dziewczyny takiej jak my, uczennicy tej szkoły, dziewczyny która straciła poczucie własnej wartości i popadła w bulimie. Mimo, iż historia jest szokująca to jej koniec uczy wiele, jest przestrożą i ukazuje, że dzięki prawdziwym przyjaciółom nawet najkrętsza droga pod górkę jest do pokonania.

- Kiedy i od czego wszystko się zaczęło?

M: Od tego, że byłam szyną, baleronom, bynajmniej tak się postrzegałam, gdyż utwierdzali mnie w tym inni. Wszystko zaczęło się w gimnazjum, kiedy moim wzorcem były chodzące wieszaki z pokazów mody. Stały się one moim ideałem, chciałam być taka jak one. Pewnego dnia oglądając „ Rozmowy w toku”, kiedy to w jednym z odcinków gośćmi były dziewczyny z problemami bulimicznymi zobaczyłam jak się pozmieniały, jak schudły, jaką sylwetką teraz zachwycaly. Doprowadził ich do tego ten, jeden prosty sposób. Wtedy stwierdziłam, że nie jest to takie złe, że mogę mieć nowe ciało bez większego wysiłku. Początkowo wymiotowałam, wtedy kiedy miałam na to ochotę, wtedy kiedy poczułam się gorzej, a potem z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, coraz częściej.

- Kiedy zaczęłaś wymiotować coraz częściej, kiedy był ten przełom ?

M: Po roku, dwóch, czyli pod koniec drugiej klasy gimnazjum wymiotowałam kilka razy dziennie. W liceum wymiotowałam, nie dlatego że chciałam,

tylko dlatego że stało się to przymusem, uzależnieniem organizmu, rzygałam do upadłego, ile miałam sił. Nie mogłam normalnie funkcjonować, nie mogłam jeść, przez co często chorowałam, moja odporność była znikoma, nie mogłam się na niczym skupić, odcinałam się od ludzi.

- Co zmotywowało cię, że postanowiłaś powiedzieć o tym problemie najbliższym?

M: Szczerze? Nic mnie nic zmotywowało, bo ja nie chciałam się tym z nikim dzielić, myślałam że sama sobie z tym poradzę, że tak musi być. Próbowałam i nic z tego nie wyszło, skończyłam rzygając pięćset tysięcy razy dziennie z wiszącą głową nad kibelem. Powiedziałałam o tym, kiedy przyjaciółka mnie do tego zmusiła, zauważając że coś jest nie tak.

- Jak mogłaś liczyć na swoją przyjaciółkę?

M: Kiedy było mi ciężko, kiedy nie miałam już siły, kiedy mówiłam „ Nie! Dosyć, poddaję się!” ona mnie podnosiła za fraki, dawała „ kontrolnego” w twarz, mówiła „ Dasz radę! Jestem z tobą, pomogę ci, przejdziemy przez to razem”. Tak to było to.

- Kiedy zaczęłaś walczyć z chorobą, kiedy stwierdziłaś, że musisz z nią zerwać?

M: Wtedy, kiedy przyjaciółka mnie to tego zmusiła. To ona stwierdziła, że mam problem, ja nie widziałam w tym nic złego, schudnąć, schudłam. Wyglądałam lepiej, dla mnie było high live. Ona mnie do tego zmusiła, zagroziła tym i tamtym.

- Jak wyglądały wasze działania, co zaczęłyście robić?

M: Próbowałam hamować przyzwyczajenia organizmu, zaczęłam jeść mniej, bardzo mało, przede wszystkim musiałam zmienić sposób myślenia i nastawienia do samej siebie. Każdego dnia jak na spowiedzi musiałam mówić co jadłam, co robiłam i ile razy dziennie. „ Składałam pokłony muszli toaletowej”, po czym za każdym razem dostawałam ochrzan.

- Motywowało Cię to do dalszego działania?

M: Szczerze? Ani trochę. Byłam na nią wściekła, miałam jej za złe, że odbiera mi to co jest moim sposobem na czucie się dobrze. Miałam jej dość jak nigdy, moja złość na nią tylko rosła.

- A czy dziś masz jej to za złe?

M: Dziś już zrozumiałam, ale wtedy nie było mi do śmiechu, bo ona nie pozwalała mi robić czegoś, co ja po prostu musiałam zrobić, coś dzięki czemu czułam się lepiej, piękniej, dzięki czemu czułam się po prostu piękniejsza, fajniejsza, taka lepsza Marysia. Ona mi tego zabraniała, była zła, bardzo zła.

- Jakie są skutki?

M: Jedyne i najlepsze to to, że schudłam ponad 10 kg, ale jak wiadomo każdy medal ma dwie strony. Teraz wyglądam lepiej, ale także teraz mam problemy ze zdrowiem, odpornością, przyswajaniem leków. Mój żołądek nie akceptuje leków, więc każdy ból głowy, brzucha, czy jakakolwiek choroba to dla mnie katorga, jedyne co mogę zrobić to przeczekać. Po prostu siebie wyniszczyłam, taka jest prawda.

- Jak dziś na to patrzysz, jak to Cię zmieniło?

M: Było mi chyba to potrzebne, aby wiedzieć, że opinia innych na mój temat nie jest aż taka ważna, że powinnam mieć to głęboko gdzieś, bo najważniejsze jest to co ja o sobie myślę i jak się ze sobą czuję. Nie można ślepo wierzyć w to co ludzie mówią, dla nich zawsze będzie coś złe, im się nie dogodzi.

- Czy dalej są przy tobie osoby, które były z tobą w czasie choroby?

M: Są ze mną cały czas, dalej mnie wspierają kiedy do głowy wpadają mi jakieś durne pomysły, bo takie nadal mi się zdarzają. Takie osoby muszą być, w końcu bulimia to choroba psychiczna, wydaje ci się, że jesteś zła, brzydka i niepotrzebna i, że w takiej wersji jaka jesteś nikt cię nie zaakceptuje. Wymiotowanie staje się twoim antydepresantem, ale ta osoba, która jest ci bliska i patrzy na to z zewnątrz widzi rzeczywisty obraz tego wszystkiego. Ona cię wesprze, ona ci powie jak jest i zmotywuje cię do walki z tym. Na początku walki miałam ochotę utopić moją przyjaciółkę w tym kiblu, nienawidziłam jej, ale gdyby nie jej upór zarzygałabym się na śmierć.

- Kim jesteś dziś?

M: Dzisiaj jestem lepszą Maryśką, zdecydowanie. Wiedzącą kim naprawdę jestem i znającą swoją wartość, nie przejmującą się zdaniem innych, bogatszą w doświadczenia. Na dzień dzisiejszy wiem, że mogłabym pomóc osobom w mojej sytuacji, ponieważ wiem co one czują i wiem jak im pomóc. Chciałabym bardzo pomagać takim ludziom, ale nie mogłabym traktować tego jako pracy i codziennie patrzeć na to jak ludzie się męczą, jak robią sobie taką krzywdę, jak siebie niszczą, wiem jak potem będą tego żałować. Może z pomocą innych dałabym radę im pomóc, ale sama, ja jako ja, nie.

Kasia i Paulina



Profilaktyka uzależnień

Na wstępie odpowiedzmy na jedno podstawowe pytanie : Co to jest profilaktyka ? Są to działania i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom. Nie chodzi w niej o działania związane z uzależnieniem, lecz o działania skierowane na unikanie szkód społecznych i zdrowotnych. Zgodnie z takim rozumieniem profilaktyka używania substancji psychoaktywnych to zmniejszanie ryzyka ich używania poprzez np. opóźnienie jej skutków. Młodzież jest najbardziej narażona na

ryzyko użycia legalnych lub nielegalnych środków uzależniających (picie alkoholu, palenie papierosów, używanie narkotyków). Dlatego działania profilaktyczne prowadzone są również w szkołach. Wszystkie zachowania ucznia są wynikiem jego samoświadomości i wychowania. Niektóre zachowania mogą prowadzić do negatywnych skutków zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego. My również w tym roku postanowiliśmy włączyć się w działania profilaktyczne naszymi artykułami.

Karolina

Jeden papieros - 30 minut życia mniej

Wypalając jednego papierosa dziennie tracisz:



15 godzin na miesiąc



7 dni na rok

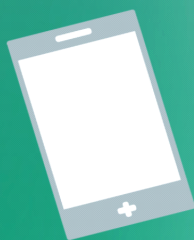


70 dni w ciągu 10 lat

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Opolskie Centrum Onkologii

Piktochart
make information beautiful

Pałac jedną paczkę papierosów dziennie puszczasz z dymem:



miesięcznie

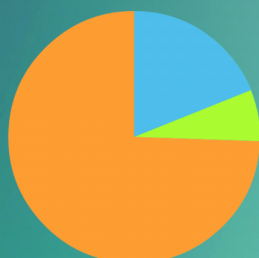


rocznie



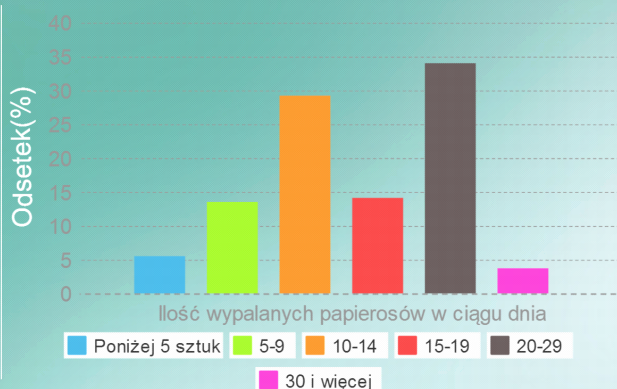
w ciągu 10 lat

PALENIE PAPIEROSÓW



Młodzież w wieku 15-29

■ Palący codziennie (19%)
 ■ Palący okazjonalnie (7%)
 ■ Niepalący (74%)





Drogi pamiętniczku...

Byłam dzisiaj u Kate. Nic u niej się nie zmieniło... gdzie wszystko Starzy dalej zabraniają jej jechać z nami na festiwal, moi pewnie też niedługo zmieniają zdanie. Pójdą Łapię za kłamną wywiadówkę i z pewnością wszystko się sypnie. kę, drzwi są Zawsze tak jest. Zawsze. Gdy coś zaczyna się układać, gdy zaczyna być już dobrze, coś się dzieje otwarte, wchodzę więc do i wszystko się sypie jak domek z kart... Już minął środka. Wołam Josh'a, nikt się nie odzywa, ucieczką, moim lepszym światem, moją nadzieją wbiegam do i szansą na lepsze jutro. Rodzice jeszcze nic nie podejrzewają. I oby tak zostało. Dostałam właśnie stronę jego syms'a od Kate. Idzie po nową działkę i pyta czy też pialni, otwieram drzwi. To co widzę, na długo zostanie w mojej pamięci. Widzę Josh'a leżącego na podłodze ze strzykawką w ręce. Podbiegam do niego i sprawdzam puls, nie żyje. Przedawkował. Dzwonię na karetkę. Przyjeżdżają. Zabierają go. A mnie zostawiają samą na środku jego podwórka. Samą pozostawioną tylko sobie. Samą... Słyszę dzwoniący telefon, wyświetla się numer Kate. Szczęśliwa, że to ona odbieram. To co usłyszałam, dobiło mnie totalnie. Kate nie żyje. Teraz opuścili mnie już wszyscy. Najpierw Matt, teraz Kate, Josh'a też nie ma. Jestem już sama. Nie chcę być sama. Wbiegam do domu Josh'a raz jeszcze, otwieram drzwi do jego gabinetu. Z komody wyciągam, nową działkę, wstrzykuję sobie herę w żyłę, jeszcze jedną, i jeszcze jedną. Chcę umrzeć. Nie chcę żyć. Żałuję tego co zrobiłam. Żałuję, że w ogóle zaczęłam. Nic tak nie rujnuje życia jak narkotyki. Kiedy możesz przestać, nie chcesz, kiedy chcesz, nie możesz. Biorę ostatnią strzykawkę i wstrzykuję sobie herę. Nic nie czuję. Odpływam...

* * *

Dzwoniła do mnie matka Kate. Nie mogę uwierzyć w to co mi teraz powiedziała... Kate leży w szpitalu. Nie wiadomo co się z nią dzieje. Lekarze nic nie wiedzą... Dzwonię do Josh'a. To z nim miała ępać dzisiaj Kate. Nie odbiera. Coś musi być nie tak. Zbiegam na dół, biorę auto mamy i jadę do szpitala, pielęgniarka kieruje mnie do pokoju Kate. Leży tam, podłączona do tych wszystkich urządzeń, które jakoś trzymają ją przy życiu. Obok jej łóżka stoi jej mama. Popatrzyła na mnie i uśmiechnęła się blado. Zapytałam jak się czuje, widać było, że nie za dobrze. Ja też się tak czułam. Moja najbliższa koleżanka, leży tutaj teraz i walczy o życie... A Josh? Zaraz. Właśnie Josh. Gdzie podziewa się ten śmieć, który wciągnął w dragi ją i mnie? Wybiegam z pokoju jak oparzona, biegnę do samochodu. Odpalam go i czym prędzej jadę do jego domu. Do miejsca



Kamila



Wspólnota
SANT'EGIDIO



Wolontariat

Jak co Jeśli zdecydujecie się włączyć w nasze działania okre-
roku, od ślcie proszę do dnia 12.12.2013r. ile takich paczek
kilku przygotujecie (osobno dla kobiet, osobno dla męż-
ostatnich czynn) i poinformujcie o tym osobę, od której otrzy-
lat, orga- maliście tę wiadomość.
nizujemy Paczki będzie można dostarczyć do siedziby Caritas na
26 grud- ul. Wieniawskiego 5 lub do osoby, z którą jesteście
nia Obiad w kontakcie.

Propozycje zakupów:

Bożonarodzeniowy dla osób bezdomnych, ubogich i samotnych. Gościmy ponad 200 osób w wynajętej sali i razem świętujemy przy ciepłej strawie, choince i kołędach. Jeśli zechcesz się włączyć i potrafisz zachęcić do tego innych odezwij się do osoby, od której tę wiadomość otrzymała(e)ś.

Informacje ułatwiające organizację:

zapotrzebowanie na paczki jest w skali 3:1, tzn. na 4 paczki jedną robi się dla kobiety, a 3 dla mężczyzny (więcej jest samotnych, ubogich i bezdomnych panów).

Ważne, by paczkę dla kobiety zapakować w czerwony papier lub zawiązać czerwoną wstążką, dla mężczyzny zaś w niebieski papier lub niebieska wstążka.

Prosimy o rzeczy nowe, a nie używane – potraktuj tych ludzi w sposób, jaki Ty byś chciał(a) być potrak-

- Szalik, czapka, rękawiczki, skarpety;
- kosmetyki typu: pasta do zębów, krem/pianka do golenia, tłusty krem do twarzy, pomadka kolorowa, pomadka ochronna, mydło, szampon, dezodoranty, perfumy (czasem mamy w domu takie, które dostaliśmy i nie pasują nam;
- grzebień/szczotka do włosów;
- mała składana parasolka;
- mały termos, termo-kubek, kubek, przybornik do manicure, długopis, mini gra planszowa, herbata, kawa, słodycze;
- fajnie by było, by w każdej paczce znalazł się również jakiś świąteczny drobiazg typu kartka, aniołek etc.

Zachęcamy do włączenia się.... Wierzcie, że warto.

Szkolny Klub Wolontariatu



Życzenia od redakcji

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku pragniemy złożyć życzenia wszystkim nauczycielom, pracownikom szkoły i uczniom samych sukcesów i radości każdego dnia. Maturzystom pozytywnego wyniku egzaminów, a kadrze pedagogicznej pociechy z uczniów.

Redakcja

„WIÓRY” – gazeta wydawana przez uczniów **Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1** w Chojnie 74-500 Chojna, ul. Dworcowa 3. tel. (91)4142029 Nakład 50 egz.

Redakcja numeru:

Karolina Łojko, Kamila Szkudlarek, Justyna Prus, Małgorzata Kołodziej, Alicja Jackowska, Natalia Połukord, Sara Fira, Malwina Piotrowska, Paulina Myszogład, Katarzyna Przybylska, Karolina Słowik, Mikołaj Dumicz, Bartosz Nyczaj, Bartosz Lorenc, Jakub Sokulski, Paula Czyżewska, Konrad Wiszniowski.

Opiekun: Krzysztof Pośniak