



Istnieje od 1993 r. NIEZALEŻNE CZASOPISMO MŁODZIEŻY ZSP Nr 1 w CHOJNIE
październik 2009 Cena 1zł

Witamy!

Tak oto skończyła się trwająca ponad dwa miesiące przepustka, tysiące osób znów wróciło do szkół.

Było to nieuniknione. W tym roku uczniów nie ochronił nawet kalendarz, który sprawiał, że przez ostatnie parę lat, pierwszy dzień szkoły wypadł w późniejszych niż 1. września dniach.

Nad krajem zawisły czarne chmury, a żal, ciemność i trwoga wlały się w serca młodych śmiertelnych. Tak oto złowieszcze budynki łypią na nich wzrokiem okien, szerzą kły swych balustrad, a nieskończenie długie, niczym w najgorszych koszmarach korytarze wypełniają się nauczycielami, którzy czekają, aby wyssać młodzieńczą energię. Świat, przed którym instynktownie uciekamy i tak nas dopada.

Niech otuchy doda wam cytat z „Boskiej komedii” Dantego:
„Porzućcie wszelką nadzieję, którzy tu wchodzić”

Zespół redakcyjny życzy wszystkim, aby ten rok szkolny był naprawdę niezapomniany, przyniósł wiele sukcesów i radości, a przede wszystkim, aby szybko minął i żeby znowu były wakacje!

Kartki z kalendarza

17 września o godzinie 17:00 odbyły się nasze otrzęsiny zorganizowane przez klasę III „a”. Na samym początku starsi uczniowie kazali ustawić się nam w dwóch rzędach, jedni malowali na policzkach kocię wąsy, drudzy przy wejściu dzielili czosnkiem z chili lub cebulą. Zdecydowałam się na czosnek, ale po chwili żałowałam, bo ten zaczął okropnie piec, więc od razu pobiegłam do stolika z napojami. Po chwili pieczenie zaczęło ustępować, więc zajęliśmy miejsca i otworzyliśmy okna na oścież, wiecie z jakiego powodu! Następnie przyszedł czas na ślubowanie. Wszystkich to rozbawiło, ponieważ kazali nam przyłożyć lewą rękę do serca a prawą podnieść do góry. Wyglądało to dość oficjalnie, ale ślubowanie było przekomiczne! Następnie by przypieczętować to iż jesteśmy prawdziwymi kotami, trzecioklasiści dali nam po miseczce mleka.

Mieliśmy je wypić bez użycia rąk na kolanach, oczywiście kto był ostatni musiał zjeść czosnek, więc wszyscy zabrali się do pracy. Później braliśmy udział w wielu konkurencjach, które wymyśliła III „a”. W przerwach między konkursami bawiliśmy się przy muzyce. Prawdziwy pokaz dała Patrycja, która bez wahania poprosiła do tańca naszego wychowawcę. III „a” zadzwoniła po pizzę, więc na chwilę imprezę zatrzymano, byśmy mogli coś zjeść. Poszłam wraz z paroma osobami na korytarz, gdzie na gitarach grało dwóch chłopców. Przyłączyliśmy się do nich by razem pośpiewać. Impreza zakończyła się około godziny 20:00, lecz III „a” musiała jeszcze zostać, ponieważ zostawiliśmy po sobie i konkurencjach okropny bałagan. Otrzęsiny podobały mi się, naprawdę warto było zostać po lekcjach. Wielkie podziękowania dla klasy III „a”. Włożyli wiele pracy by impreza wypaliła.

Weronika

„Złoty czas”

Złoto tańczy wokół mnie
 Daję się porwać tej nieustającej muzyce
 Jestem jak one
 Płyniemy muzyką
 Latam jak motyl po krainie wirującego słońca.
 Wiatr otula przyjemnych chłodem nocy
 Ja nadal wiruję wśród burzy tęczy
 Strażnik nocy obserwuje nasz błogi taniec
 Wplatają się w moje rozwichrzone włosy
 Czuję ich lekkość, wolność
 Płoną jak stulistne róże
 Mieniają się jak gwiazdy w poświacie księżyca
 Trzymam je w dłoniach
 Delikatnie po nich stąkam
 Leśny dywan pieści moje stopy
 Muzyka koi zmysły
 I tak dni, miesiące...
 ...do końca świata...
 I po końcu świata.

Róża



Przecież to nie moja wina, że mieszkam na wsi!

Ja, córka rolnika, od dziecka wychowana na wsi. Oni, potomkowie biznesmenów, dzieci centrów handlowych. Mieszczuchy. Ludzie mieszkający w większych miastach strasznie się panoszą, co gorsza, uważają się za lepszych od ludzi mieszkających na wsi lub w małych miasteczkach. Oczywiście nie mogę zaprzeczyć temu, że ludzie z prowincji mają trudniej, jednak nie do końca tak jest.

Każdemu może się wydawać, że osoby z prowincji, to totalne nedorajdy, pozbawione dostępu do świata. A guzik prawda! Owszem, na wsi nie ma centrów handlowych, kin czy też aquaparków. W dzisiejszych czasach ludzie potrzebują takich rozrywek. Lecz dzieci i młodzież na wsi też mają swoje zabawy. W mojej wiosce na przykład jest świetlica. Jest tam duża sala, w której mogą odbywać się różne imprezy, są tam „piłkarzyki”, stół do ping-ponga. W drugiej sali są komputery z dostępem do Internetu, sprzęt muzyczny, wiele gier planszowych. Dzieci chętnie spędzają tu wolny czas. Mamy również boisko do piłki nożnej, gdzie latem rozgrywane są mecze. Jednak czasem każdy chciałby pojechać do kina czy na większe zakupy do miasta. „Wieśniaki” też chcą się cywilizować...

Nie mogę zaprzeczyć również temu, że często mamy trudności z dostaniem się do miasta. Ci, co mają samochody nie mają większego problemu, jednak ludzie nie posiadający takiego udogodnienia, jakim jest samochód, muszą tłuc się autobusami, którym często zdarza się nie dojechać do niektórych miejscowości.



Najgorzej jest zimą – kiedy spadnie dużo śniegu, utworzą się zaspasy. Wtedy nie ma praktycznie możliwości wydostania się z wioski. Pamiętam, 6 lat temu była sroga zima. Mój brat stracił przytomność, traciliśmy go, a pogotowie miało problem z dojechaniem do nas... To jest właśnie chyba ten największy minus, że wszędzie jest stąd daleko...

Nie mogę nie wspomnieć o tym, jak „miastowi” traktują ludzi z prowincji. Moja kuzynka, gdy dostała się do liceum w Szczecinie, na początku roku spotkała się z niemiłą niespodzianką. Dziewczęta z miasta stwierdziły, że „nie będą rozmawiać, ani w ogóle zadawać się z wieśniakami”. Więc Ania została sama... Dopiero po czasie niesympatyczne koleżanki zmieniły swoje nastawienie do mojej kuzynki. Straszna sytuacja, prawda?

Chciałabym zaapelować do mieszczuchów, że ludzie z prowincji też mogą być inteligentni, kulturalni, czasem nawet bardziej niż ci z miasta. Nie można więc twierdzić, że jesteśmy całkowicie pozbawieni kultury, elit... Jeszcze niedawno ci ludzie, którzy mieli taką możliwość, uciekali ze wsi do miasta, aby lepiej żyć. Teraz jest odwrotnie. Mieszkańcy miasta wracają na wieś, aby dożyć spokojnej starości, aby odpocząć z dala od zgiełku i hałasu miasta.

Więc, Drogie Mieszczuchy, zadajcie sobie pytanie, w czym jesteśmy gorsi od was? Odpowiedzcie sobie na nie z czystym sumieniem. Ja powiem tylko tyle – za nic na świecie nie chciałabym mieszkać w brudnym, toksycznym mieście, nawet ze względu na te cudowne centra handlowe... Jak to mawiał mój dziadek – „każdy miastowy na wieś powróci”.

Monika

STRES

Jak walczyć ze stresem? Jak mu zapobiegać?

Takie pytania zadaje sobie wielu uczniów, a w szczególności Ci, którzy przygotowują się do matury. Nie jesteśmy niestety w stanie uniknąć stresu. Możemy jednak nauczyć się dawać z nim radę.

Istnieją dwa typy stresu, 'dobry stres', który motywuje nas do działania nad nim więc nie będziemy się zbytnio skupiać w tym artykule. Ważniejszy jest ten 'zły stres' przez którego niektórzy uczniowie podchodzący do matury zapominają kiedy się urodzili.

Objawami stresu są:

- pobudzenie emocjonalne,
- wzrost ciśnienia krwi,
- przyspieszenie akcji serca,
- przyspieszenie oddechów,
- suchość w ustach,
- "gęsia skórka",

wzrost stężenia cukru we krwi.

Więc jak sobie z nim radzić? Najlepiej jest wyeliminować przyczyny stresu – czasem jest to niestety niemożliwe więc pozostaje nam jeszcze walka ze skutkami stresu.

WYELIMINUJ PRZYCZYNY STRESU!

Krok pierwszy: Zastanów się nad źródłami stresu w swoim życiu i wypisz je sobie na kartce,

Krok drugi: Przyjrzyj się im uważnie i zastanów się, których możesz się pozbyć np. codziennie zmywanie garów po całej rodzinie – myj swoje naczynia od razu po posiłku wtedy rodzice nie będą mogli Ci zarzucić, że to wszystko Twoje, jutro sprawdzian już późno a ja nic nie umiem - znacie to?

o wiele łatwiej jest uczyć się z lekcji na lekcję później wystarczy jak tylko przejrzyś zeszyt, książkę i dobra ocena murowana.

Zostanie niestety wiele rzeczy, które nie za bardzo możesz wyeliminować, nauczyciele czepiający się o wszystko a my przecież się uczyliśmy, na przerwach co chwilę ktoś ma do Ciebie sprawę, a Ty chcesz sobie bez mózgowo postać te 10 minut i zjeść jabłko. W domu rodzice czepiają się za oceny, za bałagan w pokoju, młodsze rodzeństwo wydiera się na całą chatę... Niestety nie da się tego zmienić, ale zawsze można:

WALCZYĆ ZE SKUTKAMI STRESU!

Objawami stresu jest: napięcie, zmęczenie, ból głowy, złe samopoczucie, bóle mięśni – a przecież tak nie da się normalnie funkcjonować w szkole... trzeba więc zrobić wszystko by się tego pozbyć. Oczywiście tabletki

i inne używki, nie są rozwiązaniem. Najlepiej jest łagodzić napięcie te fizyczne i psychiczne. Oto kilka dobrych sposobów na pozbycie się napięcia fizycznego:

- ciepło, rozluźniająca kąpiel, gorąca czekolada,
- wysiłek fizyczny np. pływanie, jazda na rowerze w jakieś spokojne miejsca, gra w piłkę, itp.
- bardzo odprężający jest również masaż mięśni karku – jest to część ciała najbardziej spięta,
- latem chłodny, orzeźwiający prysznic (zimną to raczej nie jest wskazane),
- długie spacerzy z psem z dala od miejskiego harmideru.

A oto co można robić, aby pozbyć się napięcia psychicznego:

- najlepszym sposobem jest chyba posłuchanie dobrej muzyki (bardzo relaksująca jest muzyka klasyczna – choć wiele osób uważa ją za nudną bardzo dobrze się przy niej odpoczywa, gdy jesteśmy zdenerwowani bardzo łatwo rozładowuje negatywne emocje)

- dobrze jest też znaleźć książkę która nas zaciekawi i wciągnie, dzięki niej zapomnimy o bożym świecie, film też jest dobrym sposobem, ale niestety nie poświęcamy mu aż tyle czasu co książce.

- hobby, każda osoba zestresowana powinna sobie znaleźć hobby, czyli czemu poświęci dużo czasu co stanie się jego pasją i dzięki temu ucieknie od codzienności,

- śmiech... jest lekarstwem na wszystko, gdy się śmiejemy w naszym mózgu wytwarza się dopamina – neuroprzebieg – używana w medycynie jako lek. Śmiech powoduje również, rozluźnienie mięśni, lepiej niż jakiegokolwiek ćwiczenia. Oprócz dopaminy podczas śmiechu wyzwalane są endorfiny, które naturalnie zwalczają stres.

Jeżeli uda się wam trafnie rozpoznać wszystkie przyczyny stresu w waszym życiu; usunąć te, które się da; zwalczać skutki tych, których nie można uniknąć z pewnością wasze życie stanie się o wiele prostsze i o wiele przyjemniejsze nie tylko dla was, ale również, dla przyjaciół, rodziny, kolegów, koleżanek, bo już nie będziesz na nich wyładowywać części swojego napięcia.

Życzę wszystkim powodzenia!

Nie dajcie się

Amanda

Wywiad z terapeutą

W dzisiejszym świecie stosunek człowieka do niepełnosprawności jest sprawdzianem jego człowieczeństwa i wrażliwości na drugiego człowieka. Ludzi przyciąga to co piękne i estetyczne, atrakcyjne i opłacalne.

W tej rzeczywistości starają się odnaleźć swoje miejsce osoby niepełnosprawne. Potrzebują One akceptacji i tolerancji przez osoby, które je otaczają. Będąc wolontariuszką w DPS w Moryniu mogłam doświadczyć ich cierpienia, potrzeby obcowania z drugim człowiekiem a także potrzeby miłości.

Sala terapeutyczna, do której zaprosiła mnie Pani Agata Kagan, terapeutka z DPS w Moryniu to miejsce niezwykle, przyjazne drugiemu człowiekowi, a jednocześnie bardzo twórcze, pełne prac osób niepełnosprawnych.

Dlaczego Pani wybrała taki zawód i co Panią skłoniło do wyboru takiego zawodu?

Zdecydowało chyba to, że zawsze chciałam pomagać drugiemu człowiekowi, zwłaszcza osobie niepełnosprawnej, które potrzebują najwięcej naszej pomocy.

Jak długo Pani wykonuje ten zawód?

Przychodząc do tej pracy pierwszego dnia byłam pełna obaw i lęku, czy sobie poradzę?

W DPS w Moryniu pracuję już 21 lat – to długi okres w moim życiu, ale bardzo ciekawy.

Czym zajmuje się terapeuta osób niepełnosprawnych?

Zawód terapeuty zajęciowego jest zawodem trudnym i wymagającym. Celem terapeuty jest prowadzenie zajęć, które będą zmierzać do ogólnego rozwoju psychospołecznego każdego uczestnika terapii. Należy jednak pamiętać, iż każda z tych osób jest inna i należy dobrać takie zadania aby dawały im zadowolenie i satysfakcję.

Jakie trzeba mieć wykształcenie i predyspozycje aby wykonywać ten zawód?

Zawód terapeuty wymaga odpowiedniego wykształcenia tzn. wykształcenie wyższe pedagogiczne (pedagogika specjalna lub ogólna) lub 2 studium terapeutyczne, które także przygotowuje do tej pracy, a także studia podyplomowe tj. pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, oligofre-

nopedagogika. Oprócz odpowiedniego wykształcenia należy mieć odpowiednie predyspozycje osobowe, pełne zaangażowanie w pracę jak również wiarę w jej skuteczność. Mówiąc o osobowości mam na myśli predyspozycje osobowe tj. cierpliwość, kreatywność, empatia, otwartość, tolerancja i łatwość nawiązywania kontaktu z drugą osobą.

Praca z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie jest pracą bardzo ciężką i trudną więc osoby takie wymagają od Pani dużo poświęcenia i cierpliwości?

Na pewno tak. Nie bez znaczenia jednak pozostaje fakt, że praca z osobami niepełnosprawnymi jest pracą trudną i każdego dnia napotyka się trudności różnego rodzaju. Trudności te wynikają bezpośrednio z zaburzeń w sferach: poznawczo-emocjonalnych tj. trudności w koncentracji uwagi, brak lub słaba samodzielność myślenia, męczliwość psychoruchowa czy też wydłużony okres reakcji. Jeśli zaś chodzi o cierpliwość i poświęcenie to cechy, które są w nas w naszej osobowości. Każda z tych osób jest inna i każda wymaga aby się nią zainteresować każdego dnia choć przez chwilę. Dzieli się swoimi problemami i radościami.

Czy osoby niepełnosprawne mają kontakt z młodzieżą z poza DPS i czy biorą udział w różnych konkursach lub olimpiadach?

Oczywiście każdego dnia, wychodzą poza obiekt DPS, a także biorą udział w olimpiadach, Para olimpiadach czy też różnych konkursach lub spotkaniach, które są spotkaniami integracyjnymi. We wrześniu np. brały udział w Para Olimpiadzie w Międzyzdrojach gdzie brały udział osoby niepełnosprawne z całej Polski. W dyscyplinach sportowych brały udział także młodzież szkół podstawowych i gimnazjum. Jeżdżą także na różnego rodzaju spotkania towarzyskie między innymi placówkami. Oprócz tego mieszkańcy naszego domu jeżdżą na turnusy rehabilitacyjne i wycieczki na terenie naszego kraju i nie tylko.

Czy w przyszłości mogą liczyć na kolejne podobne spotkanie z Panią?

Oczywiście, serdecznie zapraszam.

Magda

Ale naważyli „Bigosu”

Nowy rok szkolny, nowe podręczniki, czasem nawet nowi nauczyciele. Ale nowy rok to nie tylko to, to również nasi nowi koledzy z pierwszych klas. Często mało osób ze starszych klas zadaje się z pierwszorzecznikami, a to błąd. Wielu z nich ma bardzo ciekawe zainteresowania tak jak na przykład Maciek z klasy 1b, który razem z młodszymi kolegami założyć zespół. Aby dowiedzieć się więcej o Maćku i jego zespole postanowiłam przeprowadzić z nim wywiad, a później nasunęła mi się myśl odwiedzenia całego zespołu na ich próbie – ale to później. Najpierw wywiad:

Amanda: Kto wpadł na pomysł założenia waszego zespołu?

Maciek: Pomysł był Karola, czyli naszego perkusisty. Na początku podeszliśmy do tego z niechęcią, ale jakoś poszło. Próby odbywały się w chojeńskim Centrum Kultury.

A: Gdzie się zwróciliście z waszym pomysłem?

Maciek: Perkusista ma braci Sienkiewiczów, miał znajomych w Centrum Kultury. Został nam wyznaczony termin i spotkaliśmy się w studiu pod nadzorem instruktora.

A: Płacicie za korzystanie ze studia?

Maciek: Nie płacimy. Wszystkie zespoły mają darmowe próby.

A: Na próbach macie swój sprzęt, czy z Centrum Kultury?

Maciek: Mamy do dyspozycji sprzęt z CK, ale i tak wolimy grać na swoim sprzęcie, więc go zawsze ze sobą na próby targamy.

A: Nazywacie się „Bigos”. Skąd pomysł na taką dziwną nazwę?

Maciek: Głupia sprawa z tą nazwą, to była pierwsza propozycja... ale jak się tak człowiek przyzwyczaił to nawet fajnie brzmi.

A: Oryginalnie... Słyszałam, że mieliście jakieś problemy z wokalistkami.

Maciek: Spore... taaa... na początku było fajnie. W Lipianach zdobyliśmy trzecie miejsce, w TZ na przeglądzie amatorskim pierwsze. Graliśmy również na dniach Chojny, w gimnazjum, czy na spotkaniu z Litwinami. Próbowałam się dogadać, ale były spory o piosenki i o to, że czasem niektóre osoby się spóźniały.

A: Jak wybieraliście następną wokalistkę? Prowadziliście jakieś przesłuchania?

Maciek: Każdą wokalistkę jaką mieliśmy, już wcześniej gdzieś słyszeliśmy więc zapraszaliśmy do współpracy ‘sprawdzone głosy’. Pierwszą naszą wokalistką była przyjaciółka...

A: Czujecie stres przed występami?

Maciek: Na pierwszym występie to nogi mieliśmy jak z waty, ledwo można było ustać na nogach...

Ale im więcej występujemy tym jest fajniej i powili się przyzwyczajamy do sceny.

A: Tak znam to uczucie... nogi z waty... Wszyscy członkowie „Bigosu” są w tym samym wieku?

W sumie to ich u nas nie widziałam, więc chyba są młodszy.

Maciek: Tak, ja jestem najstarszy, a reszta to tak o dwa lata młodszy.

A: Co będzie jak rozejdziecie się po świecie?

Maciek: „Bigos” zostanie, członkowie się tylko zmienią... ale na razie się nigdzie nie wybieramy.

A: Nagraliście już jakąś piosenkę?

Maciek: Na razie nie, trochę ciężko u nas z tekstem niestety nie mamy w zespole żadnych polonistów, ale muzykę już mamy.

A: Zawsze możecie kogoś poprosić, żeby wam napisał jakiś tekst.

Maciek: Jak byliśmy na pielgrzymce to poznaliśmy kilku fajnych ludzi, którzy już trochę czasu w tym siedzą. Udało nam się zebrać parę kontaktów.

A: Jaką muzykę gracie?

Maciek: Cowery rockowe. Najpierw banalne, ale z czasem zaczynamy grać coraz ambitniejsze. Robimy to wszystko bo chcemy fajnie spędzać wolny czas... czas w którym byśmy się nudzili i na przykład bez sensu oglądali telewizor choć nic w nim nie ma poświęcamy na próby.

A: Mieliście już jakieś wpadki?

Maciek: Jest jedna taka mała wpadka. Raz przed występem chłopaki bawili się moimi klawiszami i wszystko w nich poprzestawiali... nie było za ciekawie, ale w sumie jakoś udało się to naprawić.

A: Bardzo Ci dziękuję za to, że poświęciłeś mi chwilę... no może trochę dłuższą chwilę.

Jak już wcześniej wspomniałam odwiedziłam zespół w Centrum Kultury na ich próbie.

Umówiłam się z nimi na godzinę 18.00 oczywiście swoim zwyczajem spóźniłam się, ale nie tylko ja.

Kiedy już dotarłam na umówione miejsce zastałam tam tylko Anetę, wokalistkę. Chłopaki zjawili się po jakichś 5 minutach. W oczekiwaniu na instruktora, uciełam sobie z Maćkiem i Anetą pogawędkę na temat szkoły. próbowałam też trochę postraszyć Maćka, bo następnego dnia miał otrzęsiny... niestety nie udało mi się to.

Kiedy już nareszcie pojawił się instruktor z kluczami i otworzył nam studio dostałam bardzo ciekawą propozycję od Maćka. Otóż zaproponował mi, żebym usiadła... na podłodze. Na początku nie skusiłam się na propozycję, bo chciałam zrobić kilka zdjęć, ale po czasie stwierdziłam, że boją mnie nogi i usiadłam. Większa część próby, na której byłam (bo niestety obowiązki szkole nie pozwoliły mi na pozostanie na próbie do końca) opierała się na dość zabawnych sprzeczkach Anety i Karola oraz na wygłupach Karola i Kacpra (perkusisty i basisty).

Gdy wreszcie „Bigos” w niepełnym składzie (jeden gitarzysta zaginął w akcji odnalazł się dopiero po około godzinie) zagrał, cała podłoga zadrżała, a ja razem z nią. Każde uderzenie o struny gitary basowej i każde uderzenie pałeczką o perkusję, czułam w każdym organie wewnętrznym. Super uczucie. Fajnie się ich słucha, mam nadzieję, że jeszcze uda mi się wbić się do nich na próbę.

Niestety nie da się tak w pełni przetrząść na papier wszystkiego co tam się działo, ale naprawdę było bardzo fajnie. Widać, że to co robią sprawia im wielką przyjemność i pomimo tego, że się sprzeczkają pasują do siebie, kiedy grają tworzą idealną harmonię dźwięków (no chyba, że się wygłupiają).

Wszystkim bardzo serdecznie polecam ich interpretacje piosenek znanych polskich zespołów. Są naprawdę dobrzy, są jednak pewne niedociągnięcia, które myślę z czasem znikną...

Życzę wam wielu sukcesów i wspaniałej zabawy!

Bo naprawdę widać, że kochacie to co robicie.



Karol w swoim żywiole



Ulubiony napój perkusisty ;)



Maciek i Aneta



Kacper i Łukasz

Nasi nowi nauczyciele - wywiad z Panią Joanną Franek

Redaktor.: Od kiedy uczy pani języka niemieckiego? Czy to jest pani pierwsza praca?

P. Joanna Franek: Języka niemieckiego nauczam czwarty rok. Więc praca w ZSP1 w Chojnie nie jest moją pierwszą pracą.

R: Jak ocenia pani swoje relacje z gronem pedagogicznym?

J.F.: Nauczyciele z ZSP1 w Chojnie są ludźmi życzliwymi i otwartymi, więc nasze relacje są naprawdę dobre.

R: Jak podoba się pani w naszej szkole?

J. F.: Z dnia na dzień coraz bardziej.

R: Czy od zawsze chciała pani być nauczycielką?

J. F.: Oczywiście, że nie od zawsze. Zanim wybrałam studia i specjalizację zastanawiałam się również nad innymi możliwościami.

R: W jaki sposób uczyła się pani języka niemieckiego?

J. F.: Pilnie w szkole, na kursach, podczas studiów

filologicznych oraz przebywając w krajach niemieckojęzycznych- ten sposób polecam najbardziej.

R: Jakie są pani zainteresowania?

J. F.: Lubię podróże, aktywny wypoczynek oraz dobrą książkę lub film.

R: Pani ulubiona książka?

J. F.: Jest ich wiele. „Stowarzyszenie umarłych poetów” autorstwa N H. Kleinoaum i Andora Max Frish, oraz literatura niemieckojęzyczna, choćby znanego wam z pewnością Franza Kafkę.

R: Czy ma pani złotą myśl według której stara się pani żyć?

J. F.: „Szczęście to droga, a nie cel”

Dziękujemy za udzielenie wywiadu i życzymy wielu sukcesów.

Weronika i Kornelia

Wywiad z psychologiem, Panem Wiktorem Wolszczakiem

Patrycja.: Dzień dobry, czy możemy Panu zająć chwilkę i zadać kilka pytań?

W.Wolszczak.: Witam serdecznie. Oczywiście. Słucham?

P: Jak znalazł się Pan w naszej szkole i dlaczego akurat nasz Zespół Szkół wybrał Pan jako miejsce pracy?

Odpowiadając na Wasze pytania, chciałbym podziękować Pani Adrianie Salamończyk za zaproszenie mnie do współpracy w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Chojnie. Wybrałam to miejsce, ponieważ moją pasją jest przebywanie wśród młodzieży oraz pomoc w ich codziennościach życia szkolnego i nie tylko.

P: Na czym polega Pańska praca w szkole?

W.W.: Moją rolą nie jest pouczanie, narzucanie zdania, drogi, którą ma iść człowiek. Jest to raczej chęć, a może umiejętność wskazywania w młodzieży własnych wartości, którymi posługujemy się na co dzień, aby mogli odkrywać samych siebie.

P: Z jakimi problemami spotyka się Pan najczęściej?

W.W.: Hm... Jest tyle różnych problemów, ile jest piękna w nas samych. I nie mam tu na myśli, że piękne są problemy, ale to, czym naprawdę jest problem. Czy to jest „zwykła błahostka”, z którą nie dajemy sobie rady, czy też coś, co wpływa na nasze życie, zmieniając je o 180 stopni.

P: Czy od zawsze Pan wiedział, że psycholog to zawód, który chce Pan wykonywać?

W.W.: Nie, nie od zawsze. Zawsze jednak chciałem pomagać innym- zwykłym ludziom w ich troskach i roztargnięciach. To mnie motywowało do ciężkiej pracy, na przykład w czasie studiów. Dzisiaj jednak, kiedy niemal codziennie oddaję serce dzieciom w swej pracy, choć raz dostrzegę ich uśmiech-radość, której tak często brak, wiem, że mój czas i siły nie są pustką. Są czymś, co może uszczęśliwiać, wносить „to coś” w życie innych.

P: Co lubi Pan robić w wolnym czasie? Jakie są Pana zainteresowania?

W.W.: Jestem zapalonym wędkarzem, ale obecnie staram się nieść pomoc ludziom poprzez formę terapii.

P: Dziękujemy Panu bardzo za poświęcenie nam czasu.

W.W.: Dziękuję i pozdrawiam.

Patrycja i Agnieszka

I my potrafimy być twórczy

„Skrzaty”

Kochane dzieci, czy wiecie może,
Kto wam zawsze w lesie pomoże?
Otóż w lesie żyją malutkie istotki,
Mają długie, czerwone kapelusze i ogromne łaskotki.
Więc należy uważać na to co sięgamy w trawie
Bo może to być krasnal, który właśnie smacznie chrapie.
Skrzaty te żyją pod drzewami,
Mają małe okna i wchodzą malusieńkimi drzwiami.
W lesie pełna ich gromada,
Bo każdy ma zajęcie i to im bardzo odpowiada.
Lecz ciężko spotkać w lesie takiego stworka,
Bo skrzat zamienia się zaraz w muchomorka.
I nic nawet nie pomoże pomyłka w grzybach zbieraniu,
Bo skrzat z koszyka wyskoczy w swym czerwonym przebraniu.
Skrzaty te nie próżnują
I w lesie ciężko pracują.
Dzień zaczynają od zbierania rosy,
Którą potem nawadniają wrzosy.
Następnie, gdy już każdy wrzos rano się napije,
To budzą leśne motyle.
I nie myślcie moi drodzy, że to taka łatwa sprawa,
Bo motyle to śpiochy, jak elfy, im wcześniej wstać się nie oplaca.
Potem leśne ścieżki zwinnie zamiatają,
aby nikt przypadkiem nie zabłądził jak ostatnio pewien zając.
I oto nadchodzi południe,
Gorące, męczące i zmudne.
A tu jeszcze połowa lasu,
Och biedne krasnale, nie mają nawet na odpoczynek czasu.
Szybko suną między drzewami, a tu jeszcze, a tam...!
Patrzcie, to biegnie krasnal Sam!
A za nim chyba Tomek i Placek,
Dogania ich z tyłu Gacek!
Jeszcze szybciej, sprzątają, dokarmiają
I pomocy chorym zwierzętom udzielają.
Aż w końcu nadchodzi wieczór...
Wtedy krasnale, w starej dziupli,
Urządzą leśne potańcówki.
Dziwić nas to może, „skąd w nich tyle siły?
Przecież one cały dzień coś robiły!”
I tak mija dzień krasnali.
Wspaniale to stworzenia, co myślicie o tym sami?

„Niedźwiedź i Zając”

W odległym kraju, w niewielkim gaju,
Pośród miodowych rzek i marchewkowych pól,
Gdzie można było znaleźć garstkę czekoladowych kul,
Przyjaciół szła para,
I choć może to Was zdziwić co nie miara,
Pierwszy z nich był ogromny, włochaty,
A brzuch miał jak dwie armaty!
Drugi zaś drobniejszy i podążał za nim kicając.
Tak szli razem po lesie: niedźwiedź i zając.
Przyjaźń dość dziwna, stwierdzicie pewnie sami,
Bo oto dwa przeciwieństwa mamy przed oczami.
W wędrówce swojej o nic się nie martwili,
Bo zawsze na siebie liczyli.
Tchórzliwy zając był dla Misia wiernym przyjacielem,
A Miś zającowi pomagał w potrzebie.
Lecz pewnego razu, w trakcie obiadu, Miś rzecze:
„Przyjacielu drogi,
Może rozłączymy nasze drogi?
Na co tak razem ciągle iść mamy
Może trochę swobody sobie damy?”
Zając nagle posmutniał i łzami oczy zalewa,
Zostaje sam na łące i nad samotnością swą ubolewa...
I myśli:
„Jak to, samemu? Bez przyjaciela?”
Przecież tak często z myślą o wilku strach mnie pożera”
A miś odchodzi, hen daleko, w leśna gęstwinę,
O przygodach myśląc, w dalekiej krainie.
Jednak po dniach paru, smutno zrobiło się Misiowi,
Postanowił więc na ratunek pobiec Zającowi,
Bo pamiętał przecież, jaki z niego tchórz,
Lecz daleko miś dobiec nie musiał ,bo otóż,
Zając już biegł do swego przyjaciela...
może i ze strachu, czmychając,
przed wilkiem uciekając?
Tego to ja już nie wiem, lecz pamiętam
Niewielką łzę na misiowych oczętach.
Taka to w przyjaźni prawda jest ukryta,
Bez przyjaciela ciężko się po świecie... kica :)
Marta



MAŁY TEST PAMIĘCI...

Na pewno każdy z nas chociaż raz zadał sobie pytanie czym właściwie jest pamięć. Otóż definicja pamięci mówi, że jest to zdolność do rejestrowania i ponownego przywoływania wrażeń zmysłowych, skojarzeń czy informacji.

Wszyscy wiemy, że bez umiejętności zapamiętywania informacji nauka byłaby niemal niemożliwa. Hm... Może gdyby nie nasza pamięć, nie musielibyśmy chodzić do szkoły? :)

Wracając do tematu, przedstawiam krótki teścik pamięci. Oczywiście, nie ma on pokazać czy twoja pamięć jest dobra czy też nie, ale ma służyć jako zabawa, chwila urozmaicenia oraz, co ważne, jako mobilizacja do rozwijania swoich umiejętności intelektualnych poprzez ćwiczenia pamięciowe. Tak więc nie przejmuj się, kiedy coś pójdzie nie tak.

Kilka wskazówek: Test wykonaj w jednym ciągu. Poświęć kilkanaście minut. Przygotuj sobie kartkę papieru i działaj!



Jak zapamiętujesz słowa?

Zapamiętaj w ciągu 75 sekund kolejność następujących słów:

palec, gitara, mleko, długopis, szkło powiększające, piłka, kabel, zapalka, moneta, radio, warkocz, chmura, plaża, telefon, kot

Teraz, zasłoń listę i zapisz na kartce zapamiętane słowa. Przeznacz na to 1 minutę. Następnie sprawdź i postaw sobie 1 punkt za każde poprawnie zapisane słowo we właściwej kolejności aż do pierwszego błędu. Maksymalna liczba punktów wynosi 15.

Punkty za zadanie.....



Jak zapamiętujesz relacje słowa- liczby?

Zapamiętaj poniższe pary informacji (kolejność nie ma znaczenia). Przeznacz na to 100 sekund.

| | | |
|--------------|--------------|------------|
| 4- igła | 19- aspiryna | 16- morze |
| 9- kanapa | 6- masło | 10- lampa |
| 15- niebo | 11- tramwaj | 12- lustro |
| 3- czekolada | 13- kapelusz | 14- ręka |
| 18- śmietnik | 20- papier | 1- lalka |
| 8- statek | 17- kołnierz | 5- napój |
| 2- wanna | 7- kino | |

Na kartce zapisz w kolumnie liczby od 1 do 20 i uzupełnij odpowiednimi słowami. Przeznacz na to 1,5 minuty. Za każde poprawnie dopasowane słowo postaw sobie 1 punkt.

Punkty za zadanie.....



Jak zapamiętujesz liczby wielocyfrowe?

Zapamiętaj poniższą liczbę w 80 sekund.
87459099400647058014011242648392

W ciągu 1,5 minuty odtwórz tę liczbę z pamięci, sprawdź i postaw sobie 1 punkt za każdą dobrze zapamiętaną cyfrę aż do pierwszego błędu. Maksymalna liczba punktów to 32.

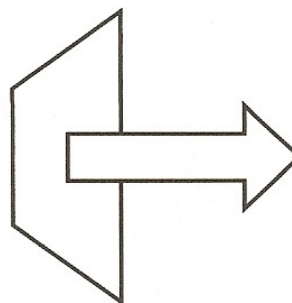


Punkty za zadanie.....

Jak zapamiętujesz kształty?

Przez 10- 15 sekund przypatrz się rysunkowi, po czym odtwórz go z pamięci na osobnej kartce. Rysuj nie dłużej niż pół minuty. Porównaj i oceń swój rysunek według kategorii:

- 1 punkt, jeśli narysowałeś czworokąt,
- 1 punkt, jeśli jest to trapez równoramienny,
- 1 punkt, jeśli narysowałeś strzałkę,
- 1 punkt jeśli strzałka biegnie przez środek trapezu i prostopadle do podstawy,
- 1 punkt, jeśli lewy koniec strzałki leży w połowie wysokości trapezu.



Maksymalna liczba punktów wynosi 5.

Punkty za zadanie.....

Podlicz teraz wszystkie punkty i zapisz je sobie. Maksymalna liczba punktów za cały test wynosi 62.

Coś z innej beczki- skojarzenia.

Wymyśl sobie jedno słowo, obojętnie jakie. Dopisuj do niego kolejno inne, które sobie z nim skojarzysz. Nie zastanawiaj się. Pisz co Ci przyjdzie do głowy. Jeśli uznasz, że dość już tych słów, przypatrz się im. Może wyjdzie z nich jakaś śmieszna historyjka? (za to zadanie nie ma punktów).

Po zakończeniu testu i podliczeniu punktów, nie przejmuj się wynikiem. Pamiętaj, że znasz go tylko Ty i nikt więcej. Test był tylko zadaniem, które miało za zadanie zmusić Cię do skoncentrowania się. Zły wynik ma zachęcić Cię do dalszego ćwiczenia swojej pamięci. Uważasz, że masz dobry wynik?- super! Oby tak dalej!

Na podstawie książki Marka Szurawskiego „Pamięć”

Marta

Wspomnienia i rady starszych kolegów

1. Jak wspominasz pierwszą klasę?

- ◆ Na początku wszyscy byli nieśmiali. Pilnie się uczyli. Z czasem to minęło.
- ◆ Fajnie.
- ◆ Pierwszej klasy nie wspominam dobrze. Było źle i okropnie.
- ◆ Pierwsza klasa była fajna.
- ◆ Fajnie. Była miła atmosfera w klasie. Organizowaliśmy fajne wycieczki. Najgorsze było kocenie, ale na szczęście mnie na nim nie było.

2. Co wspominasz mile a co źle?

- ◆ Nie podoba mi się, że trzeba dużo się uczyć i nauczyciele są wymagający, chociaż wiem, że tak trzeba. Dobre jest to, że mam fajną, zgraną klasę.
- ◆ Mile wspominam dzieło wykonane na boisku na śniegu w czasie zimy.
- ◆ Mile wspominam lekcje polskiego, a źle niektóre kartkówki.
- ◆ Wszystko wspominam źle.
- ◆ Mile wspominam matematykę. Nie, nie pisz tego. Taki żart. A źle... Nie wiem. Raczej nie było złych sytuacji.

3. Co radziłbyś nowym uczniom naszej szkoły?

- ◆ Np. u pani Z. jest totalny luzik, a u pana B. trzeba uczyć się słowo słowo z książki. Najlepsze lekcje są u księdza.
- ◆ Uciekajcie stąd póki możecie.
- ◆ Radzę im, żeby przeżyli ten czas jak najlepiej.
- ◆ Najlepiej nie narażać się pani dyrektor.
- ◆ Dużo się uczcie. Spędźcie jak najlepiej ten czas bo tę szkołę wspomina się najbardziej i najczęściej.

Ola

MiniBiblioteka

Dorota Terakowska „Tam gdzie spadają Anioły”

Co stanie się z Ewą, pozbawioną niewidocznej, lecz czujnej opieki nadprzyrodzonego stróża? Co pocznie strącony, okaleczony Ave, utraciwszy anielską moc? Anioły mają wpływ na losy ludzi. Czy człowiek może przyjąć rolę anioła i zmienić przeznaczenie?

Ewa Barańska „Ja, Blanka”

Są gładkie w zachowaniu, często mają duży urok osobisty i są obdarzone różnymi talentami, lecz pod tą powłoką skrywa się chłód emocjonalny i przesadne poczucie własnej wartości. Ich dusze są mroczne, serca twarde, a język kłamliwy. Myśli mordercze, czyny podstępne, a sumienia uśpione. To psychopatki. Bywają wśród nas. Szczęściarzem jest ten, kto pozna się na nich w porę. Blanka skupia w sobie wielki talent muzyczny i bezprzykładną podłość. Jej sposób bycia cechuje finezja i wyrachowanie. Nade wszystko marzy o zrobieniu wielkiej kariery, a w dążeniu do osiągnięcia swego celu nie ma żadnych moralnych zahamowań. Czy to wystarczy, żeby szczęśliwie przejść przez życie?

Michel Quint „Nadzieja na miłość”

René Gardel jest lalkarzem, który w szpitalach i hospicjach zabawia chore dzieci, co ma być dla nich rodzajem terapii. Pewnego dnia zachęcony przez pielęgniarkę przychodzi do Louisa, nastolatka, który zapadł w śpiączkę, i próbuje nawiązać z nim kontakt. Z niejasnych powodów zaczyna opowiadać mu historię swojego życia: o nieobecności matki, o ojcu, który go wychował, o Halvie, młodej dziewczynie z Algierii, swojej wielkiej miłości, z którą stracił kontakt, lecz o której nie może zapomnieć. Wspomina wojnę algierską i jej tragiczny wpływ na ludzkie losy...

Anku-Panku