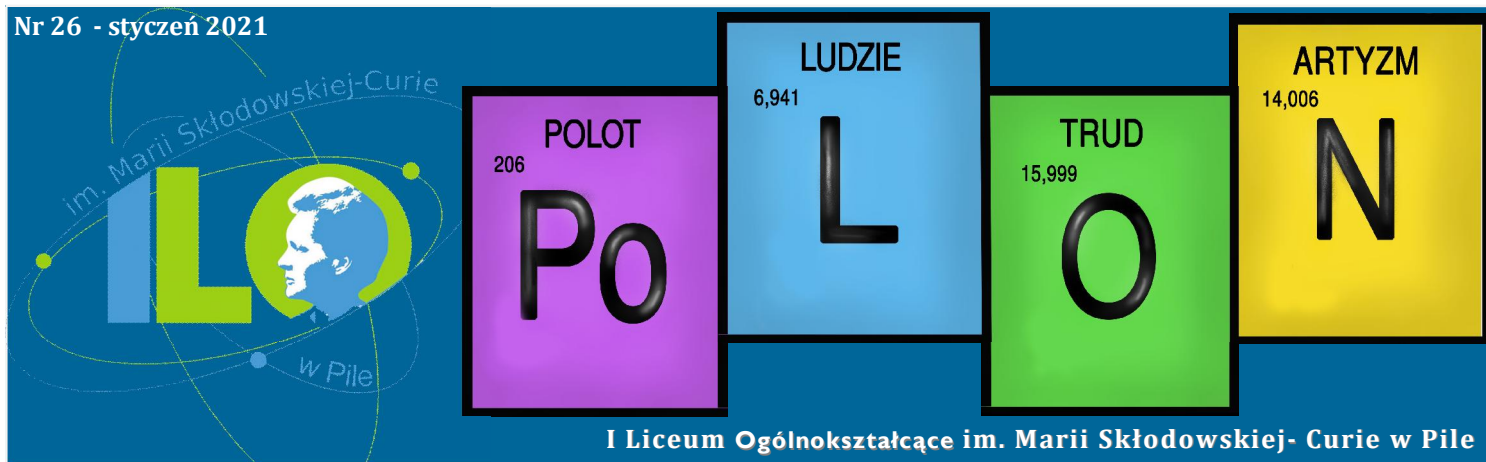




Krótką historia o połączeniu

Jesteśmy połączeni, jako ludzie i jako cały wszechświat. Dostrzegam te połączenia w codziennych czynnościach, jak dbanie o rośliny; pijąc wodę, dostrzegam też ich potrzeby, zapominam o nich, gdy zaczynam zapominać o sobie. Jeśli tracimy siłę lub nabieramy energii i sprężystości, robimy to razem. Czy możliwym jest przełożenie tego mechanizmu na relacje międzyludzkie?

W związku z koleżanką pandemią, wielu z nas ma problem z zaopiekowaniem się sobą, wytrzymaniem kolejnego dnia i tygodnia we własnym towarzystwie. Szczególnie okazy, które czerpią energię i inspirację z interakcji z innymi ludźmi, mają trudności z przejściem z nową rzeczywistością na „ty”. Pomocnym w rozwoju tej znajomości może być uświadomienie sobie, że każdy człowiek nosi w sobie własną historię, osobny świat, który jednak nie mógłby istnieć bez innych historii i światów. Nieustannie nakładają się na siebie, nierozdzielnie wiążą, aby jednak któregoś dnia spektakularnie się rozstać, wpływają na swoje zakończenia i początki, zwyczajnie są dla siebie niezbędne. Niezależnie od naszej woli, jesteśmy z innymi ludźmi połączeni wyjątkową mocą; mocą tworzenia rzeczywistości.

Podróż pociągiem do Słupska, połączenie bezpośrednie,

przedział prawie całkowicie wypełniony. Właśnie wtedy, podczas niespotykanego uważnej obserwacji pasażerów, pojawiła się we mnie refleksja na temat nakładania się pojedynczych, przypadkowych światów i połączeń między nimi. Pani przy oknie bezustannie wplata zmęczone palce w wyblakłe, rude włosy, na jej twarzy maluje się ogromne rozczarowanie. Naprzeciwko mnie młode małżeństwo, ubranie kobiety przenosi mnie mniej więcej do roku 2008. Mój ulubiony pasażer- starszy pan w żółtych spodniach. Na jego twarzy maluje się ogrom bólu, rozświecła go jednak przenikliwie niebieskie oczy. Każ-

dy pasażer przyniósł do przedziału swój świat, subtelnie przedstawił go wszystkim pozostałym. Spotkaliśmy się w pociągu do Słupska, nasze historie związały się na chwilę, zdążyłam odnaleźć kawałek siebie w każdej z tych osób i wzbudziło to we mnie swego rodzaju żal. Opuszczając zatłoczony wagon, zastanawiałam się, którymi drzwiami wyjdę na ludzi?

To doświadczenie wraca do mnie w okresie izolacji. Obudziła się we mnie świadomość, że mimo pozorowanej samotności, uczestniczę w wielu światach, mam swoje miejsce w wielu historiach. Gdy zniknęła

możliwość prawdziwej bliskości i dotyku, pojawiła się ta duchowa, nienamacalna. Koncepcja połączenia z rozczarowaną pasażerką pociągu, z którą nie zamieniłam słowa, może wydawać się irracjonalna, pozwala mi jednak poczuć się niezbędną częścią całości, ważnym elementem biegu wydarzeń.

Jesteśmy elementem historii nieznanymi. Jak ważnymi ogniwami jesteśmy więc w światach naszych bliskich i ukochanych? Czas, w którym żyjemy jest prawdopodobnie najlepszym momentem, aby zdać sobie z tego sprawę.

Aga



Jesienny konkurs fotograficzny
miejscę 1 - Weronika Ślasyk - kl. 3d

W tym numerze:

- Jak przetrwać na zdalnej edukacji ? s.5
- Weź się przytul s.2
- Nauczyciele absolwenci s.4
- Ten głos- Wojtek Drózd s.6
- Czas wolny ? s.7

Czyste szaleństwo

Tak wielu ludzi - w tym ja - ocenia swój własny dom. Teraz, gdy rzadziej wychodzimy na zewnątrz, jesteśmy zmuszeni spędzać więcej czasu ze swoimi domownikami. Z jednej strony to nasza szansa na poprawienie relacji, a z drugiej okazja do snuć. Odnajdujemy w naszych członkach rodziny cechy charakteru, których być może wcześniej nie dostrzegaliśmy, przez co może dochodzić do kłótni i wzajemnych pretensji. Jak sobie z tym radzić? Zabrzmi to bardzo prosto, ale najważniejsza jest rozmowa. Trzeba przeanalizować błędy w zachowaniu każdego z nas. Jeśli rozmowa nie pomoże, pozostaje jedynie przetrwać ten ciężki czas, skupiając swoją uwagę na czymś, co pozwoli na ucieczkę od złych myśli.

Arkadia

Możemy zamknąć oczy, by nie widzieć lub zatkać uszy, by nie słyszeć. Nie możemy jednak zrobić nic, by wyłączyć zmysł dotyku. A dzieje się tak nie bez przyczyny. Już od momentu urodzenia ma on bowiem wielki wpływ na naszą przyszłość.

Przytulanie noworodka wspiera wytwarzanie połączeń neuronowych w jego mózgu, wydzielanie hormonu wzrostu, a co więcej kształtuje jego późniejszą postawę w relacjach międzyludzkich. Etap ten jest na tyle istotny, że nazywa się go "czwartym trymsem". Dziecko, któremu nie podarowano bliskości stanie się dorosłym stroniącym od budowania więzi, przekonanym o nieuchronności odrzucenia. Niepewność i strach staną się towarzyszem tych, którzy doświadczali bliskości na zmianę z odrzuceniem. I tylko ci, którym nie zabrakło ciepła, będą zdolni do wchodzenia w zdrowe relacje bez nieustannego strachu.

Okazuje się, że brak dotyku może powodować nawet...choroby. Mówi się o zjawisku "głodu skóry", gdyż jego brak powoduje odczucia podobne do fizycznego głodu z powodu niezaspokojenia potrzeby jedzenia. Choć zjawisko to nie może być traktowane jako decydujący czynnik powodujący problemy zdrowotne, osoby cierpiące na brak dostatecznego kontaktu fizycznego potwierdzają, że jest to dla nich wręcz tortura.

Dr. Harry Harlow przeprowadził eksperyment

polegający na oddzieleniu Makaki Rexus od matek. W zamian młode mogły wybrać drucianą matkę zastępczą trzymającą butelkę z mlekiem lub matkę wykonaną z tkaniny. Wybieranie przez nich tej drugiej dowiodło, że dla ssaków tych istnieje jednak coś o wiele ważniejszego niż mleko. Badania przeprowadzone na francuskich nastolatkach dowiodły, że występująca tam tzw. "kultura wysokiego dotyku", zmniejszyła ich problemy z agresją w stosunku do amerykańskich rówieśników. Za sprawą wydzielającej się podczas nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem serotoniny, obniża się poziom odczuwanego bólu, a w przypadku dzieci zmniejsza nawet prawdopodobieństwo otyłości!

Mimo wszystkich zbawienych cech bliskości, nawiązujemy ją coraz rzadziej. Psychoterapeuta Virginia Satir mówi, że człowiek, by przeżyć potrzebuje czterech dotyków dziennie, ośmiu, by nie chorować, dwunastu zaś, by się rozwijać. Nie zapominajmy zatem o tym, że podejmowanie kontaktu fizycznego jest bardzo ważne dla naszego zdrowia fizycznego jak i psychicznego. A potrzeba tak niewiele.

Obecna sytuacja na świecie wymaga od nas zachowania dystansu społecznego. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, żeby tulić się z domownikami! Możemy okazać im, jak są dla nas ważni, a przy tym, jak się okazuje, zadbać o swoją odporność.

Marcelina Dziuba



Jesienny konkurs fotograficzny
miejsce 2- Marta Stefańska - kl. 1F

"Jak się trzymasz?" -

Samopoczucie po powrocie do szkoły

Uczniowie dzielą się na dwie grupy (oraz liczne podgrupy), jeśli chodzi o powrót do szkoły. Niektórych ta wiadomość ucieszyła i reagowali radośnie na możliwość ponownego zobaczenia znajomych i przyjaciół ze szkoły. Istnieje jednak druga grupa. Grupa osób, które na wieść o powrocie poczuła skurcz w klatce piersiowej i ciarki przechodzące przez całe ciało. Ukrywanie drżących dłoni, fałszywy uśmiech, "wszystko w porządku". Razem z rokiem szkolnym

wszystko to będzie trwać kolejne dziesięć miesięcy. Zapewne wiele osób powiedziałoby, że nie musi tak być. Racja, niektórzy westchnęliby i uznali, że trudno, ale wracamy do szkoły. Osobom bardziej wrażliwym, nieśmiałym, a nawet z problemami takimi, jak depresja, borderline, dysforia płciowa czy lęk społeczny, ciężiej jednak jest zaakceptować powrót do tego, jak było. (Nie mówię o wszystkich!)

Nawet najpewniejsze siebie i swojego zdania osoby potrafią dostać duszności na

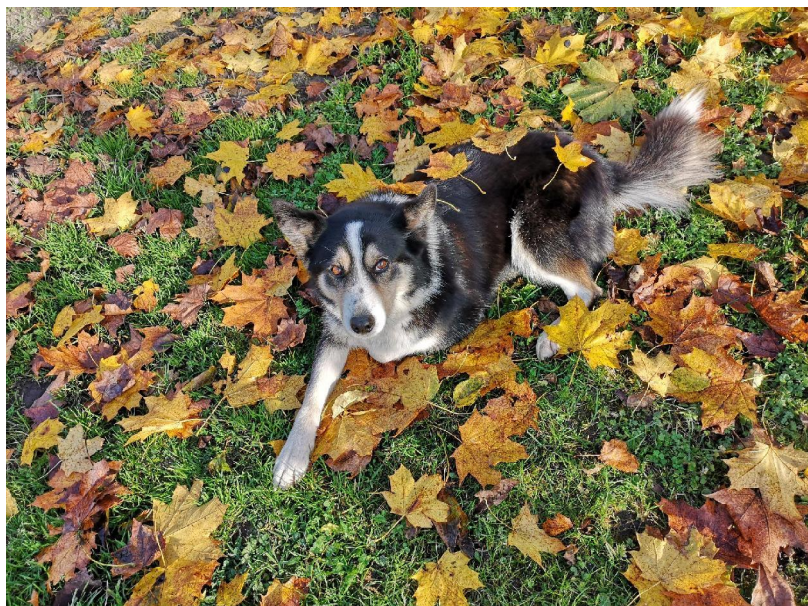
myśl o prezentacji przed ponad trzydziestką osób i nauczycielu, na wiadomość o najbliższym biegu długodystansowym poczuć mdłości. Nie jest to nic dziwnego- tak działamy. Niektóre rzeczy (dla innych banały) przyjmujemy tak, jak gdyby stać się miał koniec świata. A może nawet gorzej?

Ważne w tym wszystkim jest, by "nie stracić głowy". Nasza szkoła jest jedną z najbardziej akceptujących i tolerancyjnych szkół jakie przyszło mi widzieć. Wyciągnięcie dłoni do przyja-

ciela, a nawet znajomego, który wydaje się rozsądny może dać nam sporą pomoc. Jedni z nas wpadają już w wir nauki i sprawdzianów, drudzy jak gdyby właśnie skończyli wakacje. W obu grupach znajdują się osoby z problemami z pewnością siebie, śmiałością, a nawet z własną osobowością, czy ciałem. Pamiętajmy, że to szkoła- nie zostajemy tu na zawsze, a jedynie na czas kolejnego etapu naszego życia jako nastolatki.

Nes

Jesienny konkurs fotograficzny
miejsce 3- Olga Kusz - kl. 1B



Wielu z nas siedząc w szkolnej ławce zamiast liczyć deltę, odlicza do końca lekcji, tygodnia czy początku wakacji. Zwykle kojarzymy szkołę z przykrym obowiązkiem niż należnym prawem. Pragniemy wyrzucić z głowy dźwięk słyszanego kilka razy dziennie dzwonka, który jest powodem do ulgi lub rozpacz, a pokonując co dnia tą samą trasę, chcemy jak najszybciej uciec ciągnącej się za nami rutynie.

Liceum na Wincentego Pola posiada jednak specyficzną aurę, którą naznacza niektórych ze swych absolwentów. Przyciąga owych wybrańców z powrotem do swych murów. Ci złapani w sieć, wracają i tak jak przed laty, codziennie przekraczają próg szkoły. Jednak nie siadają już w szkolnej ławce. Nie uczą się po nocach na sprawdziany. Teraz to oni muszą je przygotowywać. Poznajcie bliżej niektórych z nich.

„Zakochana Francuzka”

Urszula Krakowiak zawitała na Wincentego pola z planami pójścia na psychologię. Jednakże, wystarczyło jej jedno spojrzenie na salę językową (37), by w jej sercu zakwitła nowa miłość - do języka francuskiego. Kierowali ją Leśniakowie, których wspomina z uśmiechem na twarzy, bowiem to im zawdzięczała wprowadzenie na Pola rozszerzonego języka francuskiego. Jak wspomina, miała o wiele trudniejsze warunki do wyjazdów i nauki, niż my teraz. Dzięki swojej ciężkiej pracy została laureatką olimpiady, co ułatwiło jej wybranie swojej dalszej ścieżki. Romanistyka stała się wtedy jej głównym nurtem działań. Postanowiła

więc spróbować jako nauczycielka. Znaleźnienie pracy w zawodzie mogłoby być problemem, jednak okazało się, że jej nauczycielka odchodzi i na Pola poszukują kogoś na zastępstwo. Tak oto pani Urszula zajęła miejsce własnej nauczycielki i z powrotem znalazła się w szkole.

„Przebojowa szefowa”

Angelika Zygmunt od zawsze chciała pracować w szkole. Gdy była w naszym wieku uczęszczała do klasy o profilu ogólnym z językiem angielskim i francuskim, a później rozpoczęła naukę na wydziale pedagogicznym i połączyła to z ciekawiającą ją informatyką, która dopiero co pojawiała się w szkołach. Piła pozostała jednak w pamięci Pani dyrektor, która porównuje naszą szkołę do kuźni, gdyż stworzono tu świetne warunki dla uczniów na wkuwanie wiedzy do głowy oraz rozwój pasji czy integrację. Ciepło wspomina też organizowane w murach I LO koncerty, na których skakała w pierwszych rzędach, po tym jak już nauczyła się materiału na kolejny sprawdzian czy kartkówkę. Podkreśla, że te zabawy miały miejsce na szkolnej auli, a puszczana na niej muzyka dawała uczniom możliwość do wyrażania siebie.

„Moja szkoła”

Izabela Jarecka myślała, że pójdzie w ślady swojej mamy i zostanie nauczycielką historii. Wszystko odmieniły lekcje języka ojczystego z panią profesor Barbarą Nowaczyk, która stała się jej wielkim autorytetem.

„Nie musiała wstawać czy podnosić głosu a i tak miała respekt całej klasy” - mówi pani Jarecka chwając przy tym i innych swoich nauczycieli. Izabelę Krasnodębską szanowała za to, że z jej lekcji wychodziła zawsze nauczona. Miło wspomina również dyskusje z koleżankami na temat przeczytanych książek. Szkolne lata ogólnie wspomina z sentymentem, poza lekcjami biologii, które męczyły ją ogromem notatek. „To była dobra, prestiżowa szkoła ze świetnymi nauczycielami. Chciałam pracować w takim miejscu.” - tak tłumaczy wybór miejsca pracy. Jak bowiem okazało się później, jej plany się ziściły. Obecnie mijamy się z panią Izabelą Jarecką na korytarzu lub słuchamy jej z uwagą na lekcjach języka polskiego.

„Wieczna uczennica”

Daria Pacholec jeszcze nie tak dawno opuszczała mury pola ze świadectwem i wynikami matury. Wybrała anglistykę i jakoś tak wyszło, że została nauczycielką tego języka i wróciła na stare śmieci. Według niej szkoła bardzo się zmieniła, choć wielu uczących ją wcześniej nauczycieli pozostało. W związku z tym w pokoju nauczycielskim czuje się czasem nieswojo. Podkreśla, że darzy wszystkich wielkim szacunkiem i to z tego powodu ciężko jej się czasem odnaleźć. Zawsze bardzo ciepło o nich mówi. Stale przypomina nam również, że nauczyciele to też ludzie z własnym życiem prywatnym, o czym warto pamiętać, pytając o zadania i sprawdziany. Poza tym pani Daria bardzo dobrze rozumie nasze problemy i często

lubi śmiać się z nami z naszych szkolnych przygód, gdyż sama doskonale pamięta, jak to było stać przy odpowiedzi, czy wypełniać sprawdziany modląc się o ich zaliczenie.

„Nauczyciel z przypadku”

Artur Stanilewicz od zawsze pasjonował się biologią, choć jak sam się śmieje nauczycielem został niespodziewanie (wygrywając "konkurs"). Na 4 podania wybrano właśnie jego i jakoś tak wyszło, że zaproponowano mu na Pola dłuższą współpracę. Chodząc wcześniej do tej szkoły nawet nie przypuszczał, że kiedyś do niej wróci. W swoich latach młodości miał wiele swobody i śmiało patrzył w przyszłość. Obecnie podkreśla rolę nauczycieli, którzy zostawiali mu wolną rękę i wspierali kiedy było to potrzebne. Jako uczeń był bardzo wszechstronny i otwarty, dużo się też udzielał; założył zespół oraz grał w kabarecie. Wraz z rówieśnikami organizował również liczne wyjazdy np. biwaki. „Byłem w zgranej i ambitnej klasie, a osobiście byłem dobrym uczniem” - mówi - „Ale nie bardzo do brym” - dodaje po chwili.

„Praktykant z fetyszem”

Krzysztofa Stadnika wszyscy mający z nim w-f kojarzą z nienaruszalną zasadą posiadania na lekcji białych skarpetek. Jednak mało kto wie, że wuefista uczył się wraz z panią Baczkowską na profilu matematyczno-fizycznym, choć od

Jak przetrwać czas zdalnej edukacji?

zawsze uwielbiał sport i to z nim wiązał swoją przyszłość. Los chciał, że na 6 tygodniowej praktyce znowu zawitał na Pola i później znalazł tu miejsce na stałe. W-f nie był jednak jedynym nauczaniem przez niego przedmiotem, gdyż prowadził również przysposobienie obronne. Choć, jak wspomina, było to na początku dla niego wyzwaniem, bowiem często uczył się razem ze swoimi uczniami. Zapytany o najlepsze wspomnienie, bez wahania mówi o strojeniu sali na studniówkę, ponieważ uciekł mu wtedy cały tydzień lekcji. Był ostatnim rocznikiem, który miał bal w szkole. W salach gimnastycznej małej i dużej prześiadali uczniowie i wychowawcy, a tańce odbywały się na ozdobionej przez jego klasę auli.

Na Pola wróciło znacznie więcej nauczycieli, lecz ci, z którymi rozmawiałam zgodnie uważają, że wielką rolę odegrała w ich życiu samodzielność oraz wrodzona ciekawość świata. Wrócili na Pola, ale tego nie żałują, gdyż teraz sami mogą przekazywać zdobywaną latami wiedzę. Podkreślają też, że mamy o wiele więcej możliwości, z których powinniśmy nauczyć się korzystać.

Budynek szkoły przechodził przez te wszystkie lata wiele modyfikacji i każdy z nich pamięta Pola troszeczkę inaczej. Pani Urszula wspomina Izbę Pamięci, pani Daria usytuowany bliżej auli sklepik, a pan Stadnik remont toalet, który zmusił uczniów przez 2 miesiące do wychodzenia do ustawionych na boisku toi-toi.

Szkoła mogła się zmieniać, choć ludzie w pewnym stopniu pozostali. Ciekawe, na ilu jeszcze Pola rzuciło swój urok? Jak wielu z nas kiedyś tu wróci?

Hellwitch

Czas zdalnej edukacji po raz kolejny nas dotknął. Bez wątpienia jest to trudny czas. Spędzanie większości dnia przed komputerem i brak spotkań z znajomymi może źle odbić się na naszej psychice. Jak przetrwać ten czas? Zapytałam o to kilka czytelników naszej gazetki. Oto ich odpowiedzi (pisownia oryginalna).

-Zadaję sobie to pytanie cały czas, jednak myślę, że filarami, które nas wesprą w tym trudnym czasie powinna być organizacja czasu, skupienie się na własnym rozwoju i zwyczajne przystosowanie. Jest to dla nas sytuacja nowa więc i trudna, jednak ewolucja pokazuje, że przystosowanie do nowych warunków wymaga czasu, jednak potem staje się czymś naturalnym i normalnym.

Paulina 2c

-Na pewno w czasie izolacji musimy zadbać o bezpieczny kontakt z innymi, ponieważ już wszyscy mamy doświadczenie, jak nieprzyjemnie siedzieć jest jednak samemu jak palec. Każdy już się przekonał, że Messenger nie jest najlepszą alternatywą, ale to wszystko, co nam aktualnie zostało. Czas nauczania zdalnego odczuliśmy już wcześniej, nabraliśmy więc doświadczenia. Dlatego moim zdaniem najważniejsze jest nie popełnić tych samych błędów co pół roku wcześniej.

Barbara 2d

-Myślę, że powinniśmy podejść do tematu bardzo poważnie i nie bagatelizować sytuacji. Każdy chce, by pandemia skończyła się jak najszybciej, dlatego postępujemy rozważnie. Wiadomo, że dla wielu ludzi ciężko jest ograniczyć kontakt z przyjaciółmi, rodziną do minimum. Dlatego zamiast spotkań można roz-

mawiać online. Jeżeli chodzi o e-lekcje, to ważne by być zorganizowanym i wywiązywać się z obowiązków.

Wiktoria 2a

-Można próbować wielu ciekawych rzeczy, których nigdy wcześniej w życiu nie czyniliśmy specjalnie! Na przykład:

- sturłać ze schodów podręcznik od historii
- położyć sobie cebulę na oczy i udawać, że wszystko jest okej
- napisać treny dla miłości np. do Krasza
- A nauczanie zdalne?
- przecinać pomału podręczniki
- rzucać komputerem na dworze (oczywiście w trakcie w-f) jak freesbee
- w tej zabawie mogą uczestniczyć też członkowie rodziny - przebrać się za śmierć i pokazać się tak na biologii, a także na angielskim i polskim (zakaz w Halloween, bo wtedy nie będzie niespodzianki)

Marta 2c



Zwyczaj jest spokojny i opanowany, choć w głębi duszy skrywa dziecko. Czy to właśnie dzięki szczeremu optymizmowi i skromności zjednuje sobie słuchaczy i czytelników?

Wojciech Drózd, speaker sportowy, autor artykułów żużlowych i książki "Po pilsku o żużlu", aktywny działacz, biegacz oraz ojciec trójki dzieci. Zajmuje się tyłoma rzeczami, że można by podejrzewać, że braknie mu doby. On jednak tłumaczy, że po prostu to lubi. To również absolwent naszej szkoły. **"To liceum jest mi bardzo bliskie, dlatego wspomnień z nim związanych jest całkiem sporo"**- mówi i od razu zabiera się za opowiadanie o mistrzostwach szkoły w piłkę nożną. **"Grałem na obronie w "Czarnym Koniu Rozgrywek"**- przypomina sobie z uśmiechem. Ogólniak wspomina wesoło i stwierdza, że ta szkoła zawsze będzie dla niego numerem jeden.

To właśnie tutaj rozwijał swoją pasję, która dojrzała w nim od podstawówki. Pisał do szkolnej gazetki, która nosiła wtedy nazwę "Polage" oraz przewodniczył wielu szkolnym uroczystościom. **"Zawsze w szkole słyszało się Wojtka i o Wojtku"**- wspomina z uśmiechem Pani Monika. Choć od zawsze wiązał przyszłość z dziennikarstwem, był czas, gdy zachę-

cony przez kolegę, myślał o zakonie, lecz myśli te odeszły po poznaniu przyszłej żony. Rodzina jest dla niego bardzo ważna. Czasem stara się nawet odciążyć żonę od licznych obowiązków, zabierając dzieci do pracy. Chciałby zarazić trochę z nich swoją pasją, lecz jak mówi **"najmłodsza ma jeszcze czas, a starsza ma okres buntu i cokolwiek bym jej nie powiedział odbierane jest jako atak"**.

Swój pierwszy raz z mikrofonem wspomina z uśmiechem **"Byłem w ósmej klasie. W Szkole Podstawowej Nr 6 zorganizowaliśmy Imprezę Dla Zwierzaków. Przyszło mnóstwo ludzi, każdy z jakimś pupilem. Były psy, jaszczurki, żółwie, a nawet pijawka!"** To było jego pierwsze duże wydarzenie, a podobno nie stresował się. Teraz uważa, że jest z tym nieco gorzej. **"Najbardziej stresuję się w miejscach gdzie jestem po raz pierwszy"**- wyznaje.

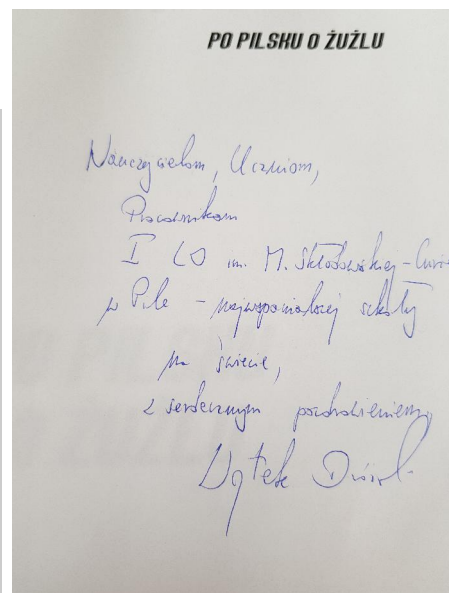
Praca speakera do najłatwiejszych nie należy. Wszystko mówi się na bieżąco i brak tu możliwości cofnięcia jakiegokolwiek słowa. Wpadki zdarzają się każdemu. Wojtek również przyznaje się do kilku. Wspomina szczególnie jedną, gdy pracował w Radiu 100. Podczas przedstawiania zawodników pomylili wraz z kolegą numery i natychmiast dostali telefon z wyrzutami i nieprzyjemnymi komentarzami skierowanymi w ich stronę. Radzi, by takie sytuacje traktować z dystansem, bo to pomaga później z nich wybrnąć. Dobry speaker powinien być zawsze przygotowany, by coś odpowiedzieć i zaciekać słuchaczy. Ważna jest też umiejętność poprawnego wypowiadania się i utrzymywania kontaktu wzrokowego. **"W tym zawodzie trzeba być wytrwałym i elokwentnym."** Zaznacza jednak, że **"należy umieć postawić kropkę."**

Wojtek posiada wiele pasji i aż dziw bierze, kiedy

tak aktywny społecznie człowiek znajduje na wszystko czas. Najważniejszy, bo wypełniający pustkę w sercu okazał się jednak żużel. Na pierwszy mecz wybrał się z wujkiem w wieku 10 lat. **"Uwielbiam w nim te emocje i brak nudy. To nie piłka nożna, żeby trzeba było czekać cały mecz na bramkę. Tutaj nerwy towarzyszą przy każdym okrażeniu. Ja tym płynę, tym żyję"**- mówił z ognikami w oczach i podniekowanym głosem, jakby chciał przekazać emocje towarzyszące mu na torze. Niech najlepszym podsumowaniem tego nietuzinkowego człowieka, będzie nasze pożegnanie: **"Przebiegnę 5 km i napiszę o was artykuł!"** A zanim wybiegł ze swojego dawnego liceum, wniósł jeszcze Marcelinę na pierwsze piętro. Wojtek, chapeau bas!

Rozmawiały:

Zuzanna Helwich,
Weronika Salamon
Marcelina Dziuba



Co to jest czas wolny?

U słyszałam od kilku moich rówieśników taką odpowiedź, gdy spytałam w jaki sposób wykorzystują swój czas wolny. Patrząc na swój kalendarz i wypełnione kartki uznałam, że w pewnym stopniu mogę się z nimi zgodzić - większość zapisków to obowiązki i szkoła (dokładniej nauka). Inne osoby odpowiadały tak, jak mogłam się spodziewać - rozwijając swoje pasje, oglądając filmy/seriale, grając często w Among Us, ale też na instrumentach, a także w inne gry. Dopóki sytuacja na to pozwalała, spotkania z przyjaciółmi, ale też zawężone do określonych grup zainteresowań, np. zbiórki drużyny harcerskiej.

Może zacznijmy od początku - bo przecież nikt nie lubi się uczyć cały czas i każdy z nas z pewnością skupia się na czymś innym niż tylko swoje obowiązki. Nie mówię tutaj o przypadkach, gdy obowiązek kwalifikujemy jako przyjemność, ale wtedy, gdy wykonujemy go, bo musimy. Często towarzyszy nam niechęć, ale wiemy, że gdy tego nie wykonamy, skutki mogą być nieprzyjemne. Niektórym nie przeszkadza fakt, że nie wszystkie zadania danego dnia można uznać za odhaczone, jednak w wielu przypadkach ludzie mają poczucie winy, że zamiast wykonać chociaż jedno zadanie, woleli obejrzeć odcinek swojego ulubionego serialu.

To, że jedni lubią pochłaniać wiedzę, a inni w tym czasie na przykład grać w gry na konsoli, nie świadczy o nas ani dobrze, ani źle. Faktycznie, nie powinniśmy

spędzać całego dnia „w podręcznikach”, gdyż nie jest to efektywne, a co więcej możemy w ten sposób stracić swoje najlepsze lata. Zatem czy niezważanie na naukę kosztem rozwijania swoich hobby jest dobrym rozwiązaniem? Wielu z nas, mimo że wie, iż postępuje źle, nie jest w stanie skupić się na lekcjach, a tym bardziej w takiej formie, w jakiej występują aktualnie. Siedzenie po kilka godzin każdego dnia przed monitorem, zadając pytania do ikonki na pulpicie mężczy każdego, więc często sięgamy po dobrą książkę, grę lub inne obowiązki.

Psychika każdego człowieka jest inna, tak samo jak różne są sposoby przyswajania wiedzy - niektórzy ślęczą nad książkami po kilka godzin od zakończenia zajęć, a inni w ogóle nie zaglądają do podręczników w trakcie dnia. Tak samo jest z hobby każdego z nas - sport, rozwijanie logicznych zagadek, wybranie lekcji rozwijających kreatywność. Więc, moi drodzy, w czym tkwi problem? Dlaczego postanowiłam poruszyć taką tematykę?

Musimy ustalać w swoim życiu pewne granice. Czasami, gdy naprawdę nam nie idzie nauka, możemy naprawdę sobie odpuścić i zająć się czymś, co wchodzi w krąg naszych zainteresowań. Mimo to pamiętajmy o swoich obowiązkach, więc czasami trzeba wstać, ustawić minutnik w telefonie na 30 minut, wyłączyć Wi-fi, usiąść do biurka i odrobić zadanie domowe z historii, przypomnieć sobie, co napisaliśmy w notatkach na poprzednich lekcjach, wie-

dząc, że później będziemy mogli spędzić wieczór na odpoczynku kolorując stare i zapomniane kolorowanki typu Inwazja Bazgrołów.

A co możecie robić w wolnym czasie, oprócz tego, czym zajmujecie się na co dzień? Oto lista przykładowych rzeczy, którymi interesują się osoby w podobnym wieku do naszego:

- jazda na rowerze, spacer
- słuchanie podcastów, audiobooków; oglądanie stand - up'ów
- obserwowanie zwierząt
- wolontariat, harcerstwo
- taniec (nawet ten amatorski)
- rozmowy z innymi ludźmi oraz ich poznawanie
- tworzenie własnych opowieści, np. opowiadań, książek
- malowanie

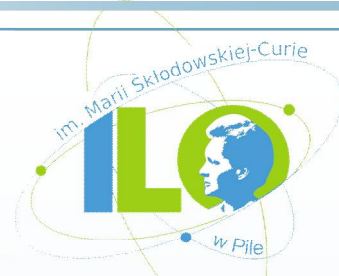
Kalanchoe

„Liceum na Pola z punktu widzenia pierwszaka”

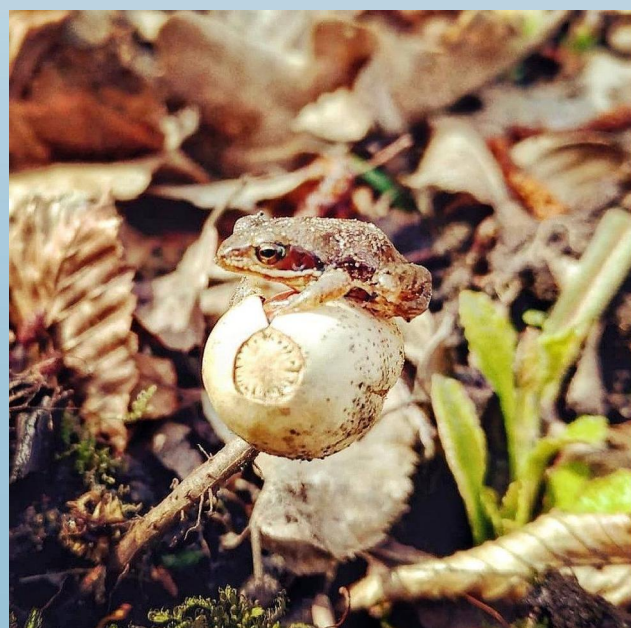
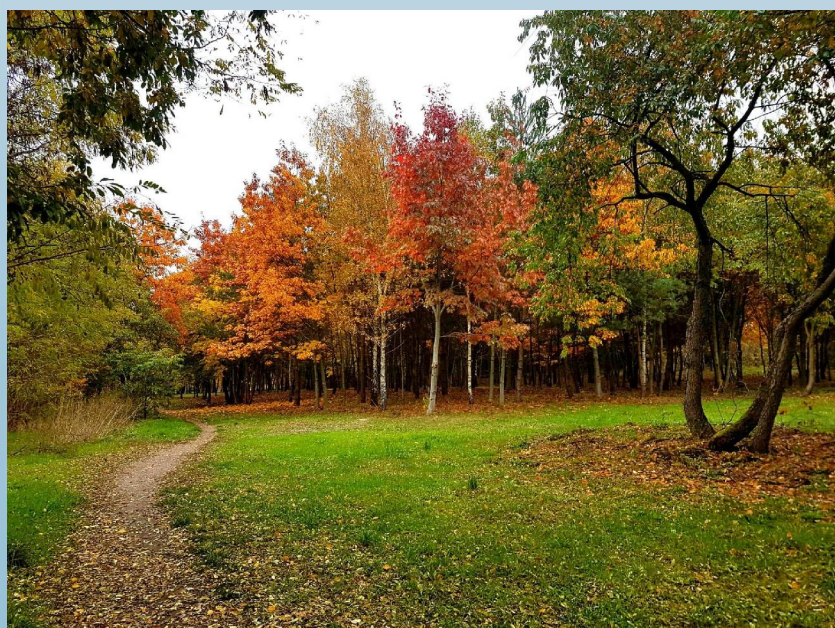
Każdy z nas w szkole podstawowej, czy jeszcze w gimnazjum stresował się pójściem do liceum, czy innej szkoły średniej. Poszukiwaliśmy szkoły idealnej dla nas, takiej, w której poczujemy miłą atmosferę i nie będziemy wykluczani już na samym wejściu, ale również takiej, która solidnie przygotuje nas do matury. Właśnie dlatego znajdujemy się w liceum na Wincentego Pola. Jako pierwszoklasistka myślałam, że już na rozpoczęciu roku poczuję gorzki wzrok ze strony starszych klas, ale prawda jest taka, że to miłe osoby, które zawsze są chętne do pomocy i nawiązywania nowych znajomości. Nauczyciele traktują nas jak samodzielnych ludzi, nie wyklucza to jednak faktu, że są ludźmi pełnymi pasji i zapału, aby przygotować nas do matury. Sama nauka, dzięki pomocy nauczycieli, jest przyjemna i doskonale zorganizowana. Ogromnie ważną rolę odgrywają w szkole osoby z obsługi, które dbają o porządek i czystość w naszej szkole. Dzięki temu jest ona zawsze przygotowana do zajęć, mimo że powierzchnia nie jest mała. Wielkie słowa podziwu! Dzięki paniom w sklepiku, które zawsze mają uśmiech na twarzy, nasze dni od razu stają się kilka razy lepsze.

Nasza szkoła to wspaniałe miejsce, gdzie oprócz świetnego przygotowania do matury, mamy okazję zawierać nowe, cudowne relacje.

Alek



Jesienny konkurs fotograficzny



Zespół redakcyjny:

red. naczelna -Agnieszka Sobczak

Aleksandra Kin, Weronika Jendrzejek, Marcelina Dziuba, Marta Duda, Paulina Pytlos, Gosiek Rudakow, Zuzanna Helwich, Weronika Salamon

opieka nad redakcją – Arleta Nowak, Monika Kubik